

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ЮС

№ 1 1

март 2024

цена:  
2,5 лари

**Если муж  
потерял работу**  
стр. 18

**Безопасен ли  
растворимый кофе?**  
стр. 14

**Как вырастить  
умного ребенка?**  
стр. 25

**Что делать  
если болят суставы**  
стр. 6

**Рецепты блинов  
к Масленице**  
стр. 30, 31

**ИНЕС ДЕ РАМОН:** стр. 16, 17

**ИСТОРИЯ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ  
ЗАВОЕВАЛА СЕРДЦЕ БРЭДА ПИТТА**



# ВЫБИРАЕМ ПАЛЬТО К ВЕСНЕ ПО ТИПУ ФИГУРЫ

Пальто-одна из базовых вещей в весеннем гардеробе, и к ее выбору стоит подойти ответственно. Учитываем не только актуальные тренды, но и особенности своей фигуры.



## “Перевернутый треугольник”

Узкие бедра, широкие плечи и пышный бюст - отличительные черты данного типа фигуры. Ваша задача - визуально сузить плечи и добавить объема в нижней части тела. Для этого подойдут расклешенное пальто, пальто-кокон, модели прямого кроя, с баской или накладными карманами.

Пальто с рукавами-буфами, подплечниками, объемными воротниками лучше обойти стороной.



## “Яблоко”

Этот тип фигуры отличает невыраженная талия. Основная задача - визуально вытянуть силуэт. Для этого подойдут однобортные пальто полуприлегающего силуэта, кейпы, короткие пальто-коконы, а также асимметричные модели. Акцентировать внимание на талии при помощи пояса не стоит.





## “Груша”

Для обладательниц выраженных бедер и небольшой груди главная цель – уравновесить верх и низ. Присмотритесь к моделям с объемным верхом, декоративными элементами на воротнике. Можно добавить к образу объемный шарф. Также вам подойдут модели с поясом или завышенной линией талии. От накладных карманов, оборок и складок в нижней части пальто лучше отказаться.



## Выбор звезд

**Анна Винтур** подчеркивает свою гармоничную фигуру приталенным кожаным пальто яркого цвета. Обладательница фигуры “перевернутый треугольник” **Кейт Миддлтон** носит пальто прямого кроя в монохромных образах. **Дженнифер Лопес** выбрала пальто с декором в верхней части, чтобы уравновесить широкие бедра. **Риз Уизерспун** выбрала яркое однобортное пальто полуприлегающего силуэта для своей фигуры типа “яблоко”.



## “Песочные часы”

Для данного типа фигуры характерны выраженная талия и одинаковая ширина плеч, груди и бедер. Обладательницы этой фигуры могут носить модели оверсайз. Однако лучше подчеркнуть женственный силуэт и сделать акцент на талии. Хороший выбор – приталенные модели или пальто-халат с поясом.





## THE BEATLES: ВЫЙДУТ ЧЕТЫРЕ БАЙОПИКА О КАЖДОМ УЧАСТНИКЕ



Режиссёр Сэм Мендес и кинокомпания Sony Pictures Entertainment запускают амбициозный проект по созданию четырёх отдельных биографических фильмов, посвящённых каждому из участников легендарной группы The Beatles.

Как сообщает The Hollywood Reporter, выжившие участники группы Пол Маккартни и Ринго Старр,

а также семьи покойных Джона Леннона и Джорджа Харрисона предоставили Мендесу и его команде ценные материалы о жизни участников и права на их музыку для создания сценариев фильмов. Мендес возьмёт на себя роль режиссёра всех четырёх биографических лент и выступит в качестве продюсера.

Премьера фильмов запланирована на 2027 год.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

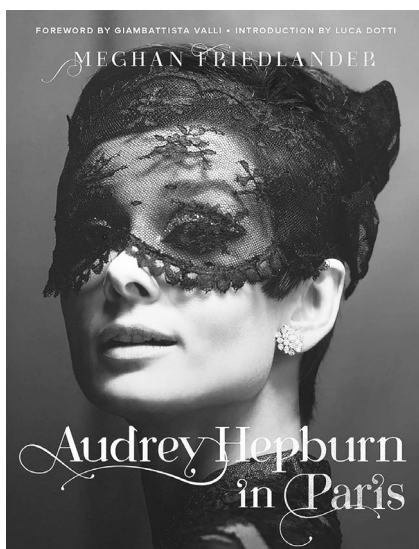
**100 СКАНДВОРДОВ**

## СЫН ОДРИ ХЕПБЕРН ВЫПУСТИЛ КНИГУ О ЖИЗНИ АКТРИСЫ В ПАРИЖЕ

Одри Хепберн, икона Голливуда и воплощение изящества и элегантности, оставила неизгладимый след в мировой кинематографии. Она была знаменитостью сверхъестественного масштаба, но для Луки Дотти, сына Хепберн, она всегда была просто мамой.

Написание личных историй из жизни матери всегда было для Луки непростой задачей. Он был склонен сохранять воспоминания о матери для себя, чувствуя, что окружающая шумиха вокруг Одри Хепберн часто сводится к маркетинговым ходам. Однако встреча с Меган Фридлендер изменила его взгляд на это.

Меган, преданная поклонница Одри Хепберн, управляет веб-сайтом Rare Audrey Hepburn, посвященным архивным фотографиям и фактам об актрисе, с 2010 года. Эта встреча помогла Луке понять, что его мнение не совсем верно. В одном из интервью он признался, что осознал, что существует огромное количество истинных поклонников, которые видят в его матери



не просто образ из фильмов, а настоящую личность.

После выпуска своих первых книг, «Audrey in Rome» в 2013 году и «Audrey at Home» в 2015 году, Лука

почувствовал, что Париж — это нечто большее, чем просто город, в котором его мать снималась в фильмах. «Париж был очевидным пропущенным звеном,» — отмечает Лука, описывая своё желание написать третью книгу о городе, с которым его мать была тесно связана.

Новая книга «Audrey Hepburn in Paris» рассматривает жизнь легендарной актрисы в Париже, её глубокие дружеские отношения с влиятельными личностями и сотрудничество с известными творцами, предлагая уникальный взгляд на её жизнь и карьеру.

В книге рассматриваются особенности партнерства Одри Хепберн с дизайнером Убером де Живанши и фотографом Ричардом Аведоном, её взаимодействие с революционными творцами времени и дружбу со многими культовыми личностями того времени.

Книга также проливает свет на личные истории Одри Хепберн в Париже, предлагая более глубокое понимание её жизни вне экранов.



# ВЕРА БРЕЖНЕВА ПУБЛИЧНО ОБРАТИЛАСЬ К СВОЕМУ ЭКС-МУЖУ

Певица Вера Брежнева, которая в прошлом году заявила, что развелась с композитором Константином Меладзе, неожиданно вспомнила о нем публично.

Во время своего выступления на концерте в Баку, певица порадовала публику исполнением своих старых хитов, включая песни группы «ВИА Гра».

Интересно, что именно Константин Меладзе предоставил Вере возможность исполнить композиции «ВИА Гры». В ответ на это артистка выразила благодар-



ность бывшему мужу, признав его огромный вклад в создание этих хитов.

«Мне так хочется сказать огромное спасибо важному человеку в моей жизни, который является автором большинства этих песен, которые вы сегодня слышали. Это Константин Меладзе. Пусть ему сегодня прилетит моя благодарность, потому что столько песен, которые мы любим, которые делают нас счастливыми», — сказала Вера Брежнева со сцены во время концерта.

## БРЭДЛИ КУПЕР И ДЖИДЖИ ХАДИД: ПОХОЖЕ, СКОРО СВАДЬБА?

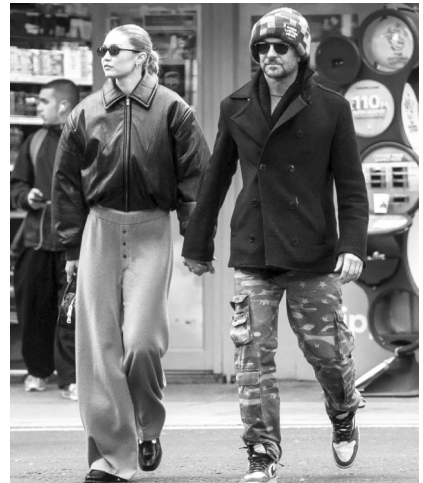
Актер Брэдли Купер и супермодель Джиджи Хадид стали самой неожиданной и обсуждаемой парой в прошлом году. Их отношения стали публичными недавно и общественность очень интересуется столь активной динамикой их скрытого романа.

Источники подтверждают, что их связь становится все глубже, и вокруг уже ходят слухи о браке. Говорят, что Купер очень очарован Хадид, и описывает ее как поразительно умную и красивую, как внутри, так и снаружи. Его готовность к серьезным отношениям проявляется в его недавней покупке дома неподалеку от ее места жительства, что стало значительным шагом в их отношениях, несмотря на

их относительно короткое время вместе.

Они добавили: «Они оба открыто говорят о желании остепениться и завести еще детей, хотя есть ощущение, что ни один из них не хочет давить друг на друга в принятии такого решения. Но если они продолжат в том же духе, они скоро будут жить вместе, и Брэдли точно сделает предложение.»

Брэдли, который не женат с 2007 года, кажется серьезно относится к Джиджи, задумываясь о выборе кольца и понимает то, что она «та самая». Несмотря на его прошлый опыт, включая краткосрочный брак с Дженнифер Эспозито, Купер кажется решительным на пути к тому, чтобы на этот раз все получилось.



## ФРАНЦУЗСКАЯ АКТРИСА ВИРЖИНИ ЭФИРА — НОВОЕ ЛИЦО LANCFME



Косметический бренд Lancôme назначил бельгийско-французскую актрису Virginie Efira своим первым послом на родине бренда, во Франции.

46-летняя звезда французского кино и бывшая телеведущая возглавит новую кампанию, которая призывает «француженок раскрыть свою внутреннюю искру», гласит заявление от Lancôme.

Lancôme заявил, что Эфира — «идеальное воплощение» ценностей компании. «За несколько лет она стала иконой большого экрана и любимицей французов», — написал Lancôme в Instagram. «Светлая, но искренняя, она является настоящим воплощением элегантности, оставаясь при этом верной себе. Эти удивительные качества резонируют с женщинами, которых она будет представлять».

Эфира присоединится к блогеру Эмме Чемберлен и актрисам Джой Сандей, Зендее и Лили Коллинз в качестве послов легендарного французского бренда.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Затем же, что и человеку, - чтобы всё успевать и ничего не забывать.  
По внутреннему расписанию работают сердце и мозг.

## Зачем организму биочасы?



А ещё выделяются гормоны, колеблются температура тела и давление, происходит обмен веществ - это суточные биоритмы. Ещё есть сезонные: с ними связаны обострения болезней, обменные процессы в организме (зимой они замедлены). Биоритмы у каждого человека могут быть свои. Но некоторые суточные закономерности тоже существуют. Расписание на день.

**7-9 часов.** Повышена вязкость крови - для сердечников и гипертоников это самое опасное время суток. Не рекомендуются физические нагрузки, но и залеживаться в постели тоже не стоит - желудочно-кишечный тракт уже готов к приёму пищи.

**9-12 часов.** Подъём работоспособности. Если это время не проспать, многое сделается быстрее и легче.

Кожа восприимчива к косметическим процедурам.

**13-15 часов.** Давление у здоровых людей достигает максимума к 13-14 часам, после чего работоспособность начинает падать. Неудивительно, что в это время суток, даже если не пообедать, так тянет прикорнуть. Пища в это время усваивается быстро.

**16-18 часов.** Отличное время для ходьбы, упражнений на растяжку, массажа, водных процедур.

**18-19 часов.** Самое время поужинать. В это время суток лучше всего работает печень - и легче справиться с любой пищей.

**После 20 часов.** Замедляется обмен веществ, организм настраивается на сон.

**23-4 часа.** Пока человек спит, кожа обновляется. Однако может напомнить

о себе язвенная болезнь, около 4 часов утра часто случаются приступы у больных астмой.

**3-5 часов.** Кровяное давление падает до самого низкого уровня, снижается температура тела, поэтому бодрствовать в это время труднее и вреднее всего.

**К 6 часам** организм начинает просыпаться - повышается давление, уровень гормонов в крови, активизируются защитные силы.

**Чем опасен сбой "часов"?** Чтобы понять, как вредно ломать биологические часы, достаточно совершить дальний перелет. Или вспомнить череду новогодних праздников. В эти дни люди так активно нарушают режим, что перестают понимать, когда надо спать, а когда бодрствовать. В итоге - сбой биологиче-

ских часов. Он опасен тем, что снижает сопротивляемость организма, ведёт к обострению хронических болезней, неврозам, гормональным сбоям. Плюс ко всему - сонливость, вялость (или, наоборот, нездоровое возбуждение), упадок сил, ухудшение памяти. Но в первую очередь страдают нервная и иммунная системы. Потому врачи и советуют не летать в дальние страны зимой, когда иммунитет и так невысок, соблюдать в праздники хоть какое-то подобие режима, питаться по часам (особенно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта).



## ХОДИМ С РОВНОЙ СПИНОЙ. ВСЕГДА!

Научиться держать спину ровно не так уж и сложно. Главное - самоконтроль за своим телом. Устали или понервничали - согнули спину... Уловили этот момент - спину выпрямили. Всё просто...

✓ Чаще проходите мимо зеркала и витрин магазинов. Ничто так не помогает выровнять спину, как сутулое отражение.

✓ Ходите в комфортной для этого обуви. Благодаря улучшению кровообращения удастся снять напряжение и спазм с зажатых мышц позвоночника.

✓ Не стоит носить обувь на высоком каблуке. Чтобы удержать равновесие, женщины вынуждены смещать

центр тяжести, дополнительно нагружая спину.

✓ Старайтесь не ходить с поникшей головой и опущенным взглядом. Вспомните какой-нибудь счастливый момент из жизни и взгляните на окружающий мир снизу вверх. Привычка ходить с гордо поднятой головой поможет удерживать спину ровной.

✓ Правильная осанка - это пять точек тела на одной линии. Как проверить, насколько у вас осанка ровная? Встаньте у стены, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки касались её поверхности. Неудобно?

Конечно! Зажатым мышцам и искривлённым позвонкам непривычно такое положение. Но постарайтесь запомнить свои ощущения. Можно положить на макушку толстую книгу и походить с ней по комнате. Это и будет та самая правильная осанка, которая нужна.

✓ Втягивайте живот постоянно. Расслабляя мышцы брюшной полости, человек интуитивно опускает плечи и сутулится. А напрягая мышцы пресса и втягивая живот, мы раскрываем грудную клетку и выпрямляем спину.

Нужно держать спину прямо независимо от того, смотрят на вас окружающие или нет.





## АРТРИТ ИЛИ АРТРОЗ? ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ

**Заболевание артрит и артроз часто путают. Тем не менее это два разных заболевания суставов. У каждого - свои симптомы и лечение.**

### Для справки

**При проблемах с суставами важно соблюдать диету с высоким содержанием фосфора, кальция и железа. Замените мясо рыбой, употребляйте много овощей и зелени, включите в меню источники омега-3.**

**П**од артритом понимают воспаление сустава, а под артрозом - его разрушение. Но среднестатистический пациент об этом не знает: у него просто болит сустав, и он хочет избавиться от этой боли. Очень важно не заниматься самолечением и правильно провести диагностику.

### Разница - есть!

Артроз возникает из-за истончения и разрушения суставного хряща. Костная ткань при этом уплотняется и разрастается. Обычно это происходит по естественным причинам: от артроза в основном страдают пожилые люди.

Однако порой болезнь может начаться при избыточной нагрузке на сустав (например, при лишнем весе) или из-за микротравм. Чаще всего она охватывает тазобедренный и коленный суставы.

Артроз развивается медленно и может прогрессировать десятилетиями. Его первые признаки появляются у людей после 40 лет, но ощутимые симптомы - только к 60-65 годам. У 90% людей после 60 лет есть артроз.

Причин возникновения артрита гораздо больше. Например, выделяют аутоиммунный артрит - он появляется при сбоях в работе иммунной системы. Реактивный артрит развивается на фоне инфекционных заболеваний, а микрокристаллический - из-за отложений в коленном суставе.

При артрите воспаляется капсула сустава. В ней скапливается жидкость, питание сустава нарушается, из-за чего появляется боль. Болезнь может развиваться у людей в любом возрасте.

### Что именно болит?

Диагностировать заболевания суставов самостоятельно довольно сложно, но есть симптомы, на которые нужно обратить внимание. При артрите пораженный сустав опухает, краснеет, становится теплым. При острой форме заболевания возможны лихорадка и реакции со стороны печени, почек. При артрозе подобного нет, но в больном суставе наблюдается хруст. В этом случае боль возникает в основном после нагрузки (например, после занятий спортом или подъема по лестнице) и проходит после отдыха.

### Это лечится!

В любом случае при боли в суставе следует обратиться к компетентному врачу. Он даст направление на рентгенографию и, если пона-

### Комментарий специалиста

#### Легче предотвратить, чем лечить!

**При артрозе главная рекомендация касается образа жизни: следует нормализовать вес и восстановить осанку. Так, всего 5 кг лишнего веса увеличивают нагрузку на стопы на 20 кг. А неправильное распределение нагрузки по телу может создавать неестественное давление на определенный сустав.**

**Чтобы предотвратить возникновение артрита, следует контролировать состояние иммунной системы, своевременно вылечить инфекционные заболевания, следить за здоровьем зубов.**

добиться, назначит дополнительные анализы. При артрите в анализе крови будут повышены СОЭ и уровень лейкоцитов.

Артроз неизлечим, но, соблюдая определенные правила, можно замедлить развитие болезни и облегчить состояние.

При артрите точный прогноз дать невозможно: все зависит от причин и природы заболевания. Но существует успешный опыт лечения некоторых форм артрита. Главное, не запускать болезнь, так как запущенный артрит в конце концов может привести к артрозу.

### Чем унять боль?

Главная задача при лечении артроза - улучшение кровообращения в проблемной зоне. Полезные упражнения из лечебной физкультуры. А вот массаж и "разминание" сустава могут только навредить. Для улучшения кровоснабжения сустава лучше делать компрессы, принимать сероводородные ванны или использовать перцовые пластыри. Но сначала нужно проконсультироваться с врачом.

Для восстановления суставной ткани в качестве БАДа часто советуют употреблять коллаген. Также необходимо сократить потребление соли.

При нагрузках следует использовать специальные ортезы. Для уменьшения дискомфорта врач может назначить НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты), а для замедления дегенеративных изменений в суставной ткани - внутрисуставные уколы. В запущенной стадии сустав заменяют хирургически.

При артрите специалисты в первую очередь выясняют основную причину заболевания и воздействуют непосредственно на нее. Основой лечения становятся лекарственные препараты. Например, если причина болезни - инфекция, терапия будет включать в себя прием антибиотиков и противовоспалительных препаратов.



**Многие родители признаются, что ни одно занятие на свете не бесит их так сильно, как выполнение школьных заданий. Почему адекватные в целом люди превращаются в монстров при виде учебника математики за третий класс?**

## Опять домашка...

### Родителям стыдно

Всё дело в том, что мы живём в социуме, где ребёнок, который плохо учится, становится для родителя позорным пятном. Логика такая: ребёнок приносит двойки, значит, у него плохие родители, которые не в состоянии организовать учебный процесс. Либо этот ребёнок просто туп - и это также стыдно.

### Крик - это от бессилия

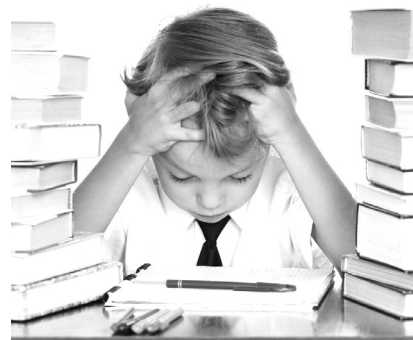
Ещё одна проблема заключается в том, что делать уроки родителя попросту не интересно. Ему это и не должно быть интересно - он в школе уже отучился. Даже игра может быть увлекательной, а от уроков никакого удовольствия нет. Более того, если в условной игре в машинке или в принцессе результат не важен, то в приготовлении уроков он непременно должен быть. И тут родителя охватывает тот самый стыд за неуспешность. Вот он сидит, занимается чем-то ему неинтересным, надеется, что ребёнок сейчас быстренько - бац, и выучит всё. Но быстро не получается. Особенно если ребёнка понукают и подгоняют, он и вовсе перестаёт соображать. И тут мама или

папа сталкиваются со своим бессилием. Они не могут ребёнка заставить выучить материал, эффекта от уроков нет, от этого начинают орать - чтобы хоть как-то повлиять на ситуацию.

### А что тогда делать?

- ✪ **Выдыхать.** Хорошо бы родителю понять, что оценка его как человека и как родителя, а также оценка его ребёнка как ребёнка не зависит от школьных отметок и вообще от каких-либо социальных успехов. Мы любим своих близких за то, что они наши близкие, а не за то, что они успешны.
- ✪ **Делегировать ответственность.** Есть дети, которые сидят и ждут, пока родитель придёт с работы и начнёт делать с ними уроки. Но так не должно быть. Уроки - это ответственность детей. После пятого класса уж точно. Лучше всего приучить ребёнка: не я с тобой делаю уроки, а ты спрашиваешь, когда нужна помощь. Но совсем дистанци-

**Не платите за хорошие оценки ни деньгами, ни чипсами, ни телефонами... Выполнение домашнего задания - это обязанность.**



роваться и слишком рано начинать видеть в своих детях ответственных, сознательных людей - тоже ошибка.

✪ **Проверить здоровье.** В целом программа младших классов сейчас такая, что не нужно много ума, чтобы её понять - это может сделать любой нормативно развивающийся ребёнок. Чаще всего, если в начальной школе не идёт учёба, дело в каких-то нарушениях, которые надо исправлять. Дислексия, дисграфия, задержка развития - тут нужно обращаться к специалистам.

✪ **Просить помощи у близких.** Если вы не в силах сдерживать эмоции, привлекайте папу, бабушку... Или отправляйте ребёнка в продлёнку.

✪ **Помнить, что тёплые отношения в семье - важнее всего.** Спокойная обстановка важнее любых уроков и оценок. Мир не рухнет, если ребёнок чего-то не выучил. В любой непонятной ситуации сохраняйте доверительные отношения. А их очень трудно сохранить, если родитель каждый вечер орёт, а ребёнок рыдает.

**С**имптомы дефицита витамина включают ломкие волосы и их выпадение, язвы в полости рта, чешуйчатые участки кожи и т. д. Распознавание этих признаков у детей поможет выявить дефицит важных элементов и обратиться к педиатру за консультацией.

Несмотря на то, что витамины нужны в небольших количествах, они оказывают колоссальное влияние на рост и развитие ребенка, а недостаточное потребление приводит к специфическим симптомам и болезням.

## Как определить дефицит витаминов и минералов у ребенка?

### 1. ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

- ✓ выпадение волос - дефицит железа, цинка, биотина;
- ✓ сухие и тусклые волосы - дефицит всех макроэлементов, дефицит витаминов А и Е;
- ✓ ломкость волос - дефицит макроэлементов (белков, жиров, углеводов), биотина В7, железа;

## КАК ЗРИТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ

✓ алоpecia - дефицит макроэлементов, цинка, витаминов В.

### 2. ПОРАЖЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ РТА И ГУБ

- ✓ ангулярный стоматит (заеды) - дефицит витаминов В2, В6, В12;
- ✓ атрофия сосочков языка - дефицит ниацина;
- ✓ кровоточивость десен - дефицит витамина С;
- ✓ хейлит (воспаление губ) - дефицит витаминов В2, В6;
- ✓ глоссит (воспаление языка) - дефицит ниацина, фолиевой кислоты, витаминов группы В;
- ✓ пурпурный язык - дефицит витамина В12.

### 3. КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- ✓ фолликулярный кератоз - дефицит витаминов А, Е, С;
- ✓ пероральный и перианальный дерматит - дефицит цинка;

✓ экхимозы, петехии - дефицит витамина С, К;

✓ эритема, гиперпигментация - дефицит ниацина;

✓ себорейный дерматит - дефицит витаминов В2, В6, ниацина.

### 4. ИЗМЕНЕНИЯ В КОНЕЧНОСТЯХ

✓ genu valgum, varum (х- и 0-образное искривление конечностей) - дефицит витамина D;

✓ выпадение глубоких сухожильных рефлексов нижних конечностей - дефицит В1, В12.

### 5. ПОРАЖЕНИЕ ГЛАЗ

- ✓ пятна Бито - дефицит витамина А;
- ✓ реваacularизация роговицы - дефицит витамина В2;
- ✓ сухость (ксероз) конъюнктивы - дефицит витамина А.



**Девять месяцев ожидания позади. И вот начинаются первые схватки... Что это - начало родов или просто предвестники? Как понять, когда пора отправляться в роддом?**

## НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

будущая мама принимает их за начало родовой деятельности, однако есть существенные отличия. Ложные схватки примерно одинаковы по интенсивности, нерегулярны по времени и могут проходить даже при смене положения тела.

✓ *Главный показатель тренировочных схваток - их интенсивность не нарастает, а интервал между ними то уменьшается, то увеличивается.*

### Что делать во время тренировочных схваток?

Чтобы "успокоить" матку, достаточно немного полежать, пройтись в спокойном темпе или принять теплую ванну. Для расслабления психики будущей маме рекомендуется слушать спокойную музыку, делать практики релаксации, побольше бывать на природе. Можно выпить стакан воды и понаблюдать за состоянием, так как часто ложные схватки бывают вызваны обезвоживанием организма.

Также во время тренировочной схватки полезно выполнять дыхательные упражнения, которые потом помогут в родах. Например, "озвучивать" дыхание - вдох и выдох сопровождать долгим звуком "а".

### Когда схватки настоящие?

В отличие от тренировочных схваток, родовые регулярны: они повторяются через одинаковые промежутки времени. Сначала эти промежутки довольно продолжительны - около 30 минут, - но постепенно сокращаются. Интенсивность болевых ощущений при этом нарастает.

Настоящие схватки охватывают весь живот, боль может "отдавать" в спину и усиливаться в определенных позах. Каждый приступ длится 30-60 секунд. "Успокоить" настоящие

схватки невозможно: они означают начало родовой деятельности и сами уже не проходят.

### Как понять, что скоро начнутся роды?

За несколько дней и даже недель до родов будущая мама может ощущать повышенную усталость, сонливость, апатию и спать больше, чем обычно. Так организм "копит" силы для родов. Постепенно пропадает изжога, спадают отеки, учащается мочеиспускание. За несколько дней до родов может измениться цвет, запах и консистенция стула, организм начинает очищаться, поэтому женщина теряет аппетит, но чаще посещает уборную.

Признаками непосредственного начала родовой деятельности является опущение живота, полное отхождение или частичное подтекание вод, отхождение слизистого пробки, возможно маточное кровотечение. При любом из этих признаков необходимо сразу вызывать скорую или ехать в роддом.

### Схватки идут, а воды не отходят - что делать?

Иногда воды отходят не сразу, но подтекают небольшими порциями, что может остаться незамеченным. Настало время поехать в роддом. Воды не отходят слишком долго, если не хватает окситоцина или если плод расположен слишком низко и перекрывает шейку матки. Если схватки стали частыми (с интервалом 5-7 минут) и длительными, врач решит проколоть плодный пузырь.

Хуже, если схваток еще нет, а воды и слизистая пробка уже отошли. Это означает, что плодный пузырь больше не герметичен и не защищает ребенка от инфекции извне. Длительное пребывание в таком состоянии (12 часов и более) нежелательно, поэтому врач может принять решение искусственно стимулировать роды.

**Б**еременность длится 9 календарных месяцев, или 40 акушерских недель. Со второй половины этого срока тело начинает постепенно готовиться к родам. Одним из самых ярких и тревожных для будущей мамы признаков являются тренировочные схватки (или схватки-предвестники). Впервые они были описаны врачом Джоном Брэкстоном Хиксом, поэтому в медицину они вошли под его именем - "схватки Брэкстона-Хикса".

### Что такое тренировочные схватки?

Примерно со двадцатой недели беременности женщина может время от времени чувствовать тянущие приступообразные ощущения внизу живота. Они напоминают дискомфорт перед менструацией, но не отдают в поясницу и тазовую область. Это так называемые тренировочные схватки - сокращение мускулатуры матки, которые не приводят к раскрытию шейки матки. Это естественный процесс подготовки организма к родам. Как правило, тренировочные схватки не требуют никакого "лечения", не доставляют особого дискомфорта и быстро проходят. Часто их провоцирует поведение будущей мамы (например, занятия спортом или сексом, небольшое волнение) или высокая активность малыша.

В последнем триместре это предвестники родов могут быть достаточно болезненными. Иногда



## У меня сильно сохнет кожа. Это возрастное?

**?** У меня сильно сохнет кожа, особенно на руках, локтях и ногах. Смазываю ее глицерином, разными маслами, но они помогают только на короткое время. Может, это возрастное? Мне 64 года.

Ксероз (повышенная сухость кожи) действительно может возникать из-за возрастных изменений в организме, старения клеток эпидермиса и ухудшения обмена веществ. Но сам по себе возраст не является причиной подобного состояния. Сухость кожи могут вызывать чрезмерное использование мыла, гелей для душа, скрабов, жесткие мочалки, а также мытье слишком горячей водой и злоупотребление ваннами. Ветер, избыточный загар тоже сильно сушат кожу. А вот повышенная зябкость, тянущие боли и быстрая утомляемость в мышцах могут ука-

зывать на проблемы с сосудами. Шелушащаяся сухая кожа с одновременным появлением отеков и гнойничков сообщает о неполадках с обменом веществ - сахарном диабете, недостаточной функции щитовидной железы (гипотиреозе).

Часто кожа сохнет и от элементарного дефицита воды. Возможно, нужно пить больше жидкости, но не газировки, чая и кофе. Кстати, не рекомендуется использовать кремы с глицерином и средствами на его основе. Он вытягивает влагу из более глубоких слоев кожи и со временем может привести к еще большей ее сухости.



## МУЧАЮТ ЗУД И ЖЖЕНИЕ СТОП

Каким кремом мазать, чтобы избавиться от этого?

Жжение стопы и сильный зуд - это основные признаки грибка стопы. Подцепить его не сложно. Достаточно иметь контакт с человеком, у которого на коже имеется грибок. Заразиться можно, пользуясь полотенцем больного, надевая его обувь или купаясь в грязной ванне. Но самая частая причина появления грибка на стопе - тесная, закрытая обувь, в которой кожа не может дышать. Помимо зуда и жжения, для грибка характерны еще несколько симптомов. Например, болезненные трещины и шелушение кожи между пальцами.

Диагностировать грибок стопы просто. Врачу достаточно осмотреть пациента и задать ему несколько вопросов. Как правило, лечат грибок противогрибковыми мазями. В запущенных случаях врач назначает антигрибковые препараты: «Ламизил», «Миконазол», «Клотримазол». Народная медицина рекомендует ванночки с раствором соды и отваром календулы, чистотела и череды. Но врач-дерматолог быстрее избавит от грибка, чем любая трава. Хотя придется набраться терпения и добросовестно выполнять его рекомендации.



## КАК ЛЕЧИТЬ РОЗОВЫЙ ЛИШАЙ ЖИБЕРА?

**?** У дочки розовый лишай Жибера. Назначили уколы «Панавира». Мне кажется, этого недостаточно. Каким должно быть лечение?

«Панавир» влияет на иммунную систему. Такие препараты должен назначать соответствующий специалист - врач-иммунолог. Крайне нежелательно вмешиваться в работу иммунной системы без обследования и острой необходимости. А в вашей ситуации и необоснованно. Розовый лишай Жибера - инфекционно-аллергическое заболевание, которое является особой реакцией организма на попадание в него какого-то вируса или бактерии. Переживать не стоит. Болезнь настоль-

ко безобидна, что даже если ее ничем не лечить, но соблюдать некоторые правила, она сама пройдет через 1,5 месяца. Чтобы ускорить выздоровление, надо правильно ухаживать за кожей - нельзя тереть, мочить, чесать, раздражать чем-либо область высыпаний, надо носить одежду из натуральных тканей, принимать антигистаминные препараты, а также использовать смягчающие или подсушивающие средства в зависимости от стадии болезни.

## Что такое «свинцовый» ноготь? И как от него избавиться?

«Свинцовый» ноготь - это неприятное грибковое заболевание ногтей. Чаще всего грибок поражает большие пальцы и мизинцы ног. Причиной может быть тесная обувь, мозоли, трещины в ногтевых пластинах, через которые и попадает грибок внутрь ногтя. Ноготь становится толстым, его очень трудно срезать ножницами. При ходьбе человек может испытывать боль от того, что наложение от пораженной грибом пластины давит на мягкие ткани. «Свинцовый» ноготь трудно, но под-

дается лечению. Надо распарить палец с больным ногтем, выскрести известковые крупинки, которые получится отделить, срезать ноготь с частью ткани. Это место смазать зеленым мылом (калийное мыло) и, перевязав бинтом, оставить на ночь, а утром промыть. Так лечиться в течение недели. И еще надо чаще мыть ноги, носить свободную обувь для вентиляции ног. Грибок может быстро перекинуться на соседние пальцы, поэтому тщательно проверяйте все ногти.



## СИЛЬНО ПРИЩЕМИЛ ПАЛЕЦ

**В повседневной жизни избежать мелких, но неприятных бытовых травм не всегда получается, даже если соблюдать правила техники безопасности. Мы все хоть раз в жизни прищемляли себе палец, неаккуратно закрывая дверь или выполняя работу по дому. Но не все знают, что делать в первую очередь, если ребенок или взрослый прищемил палец, чтобы в дальнейшем минимизировать последствия.**

### Что делать, если прищемил палец

Если боль сильная и вы не можете терпеть, найдите источник холода. Засуньте под холодную воду, приложите лед или бутылку с охлажденной водой.

Внимание! Если у вас открытая рана и идет кровь, помещать в воду палец не желательно, поскольку струя воды будет препятствовать естественному свертыванию и остановке кровотечения.

После того как боль утихла, рассмотрите палец внимательно, в зависимости от серьезности травмы ваши действия будут различаться. Травмы и повреждения могут быть следующие:

Деформация пальца - у вас серьезное повреждение и не исключен перелом или вывих фаланги. Такая травма может быть осложнена повреждением мягких тканей и сильным кровотечением.

Палец не деформирован, но есть повреждения мягких тканей с кровотечением.

На пальце отсутствуют внешние повреждения или они незначительные.

Повреждение ногтевой пластины. Как видно, травмы бывают раз-

ные, и если вы просто прищемили палец дверью, то ничего страшного не будет, кроме неприятной боли и поврежденного маникюра на пальце.

### Первая помощь

Своевременная первая помощь поможет быстро устранить болевой симптом и служит профилактикой осложнений.

Кровотечение и открытая рана. Если у вас открытая рана, идет кровь - быстро обработайте антисептическими средствами, для остановки крови подойдет медицинский раствор перекиси водорода. После того как кровотечение остановлено, обработайте зеленкой и перевяжите бинтом.

Внимание! При сильной травме не исключено повреждение костной ткани (открытый перелом, раздробленные костные ткани).

При сильном повреждении кровотечения может быть обильным - как правило, в таких случаях повреждены мелкие сосуды. Для срочной остановки кровотечения применяют жгут, его следует наложить выше повреждения, а затем обработать и перевязать. В таких случаях

обязательно необходимо обратиться за медицинской помощью к врачу-травматологу.

### Палец деформирован

Велика вероятность перелома или вывиха фаланги, причем палец с виду может быть нормальным, но в случае сильного повреждения тонкие кости и хрящи могут быть раздроблены. В таких случаях поврежденный палец необходимо обездвижить.

Самый простой способ - привязать к соседнему пальцу или к подручным предметам (линейка). Это исключит смещение поврежденных костных тканей и уменьшит повреждение.

### Если вы прищемили палец, он посинел и припух

Небольшие травмы без видимых повреждений не требуют специального лечения.

В качестве лечения можно приложить лед для снятия воспаления и болевого синдрома. При сильной боли можно принять внутрь обезболивающее средство.

Видимо, доктор не совсем уверен в диагнозе и хочет вас обследовать, прежде чем назначить пожизненное лечение. Только по уровню внутриглазного давления (ВГД) диагноз глаукома не ставится. Кроме остроты зрения и уровня внутриглазного давления, важно проверить поля зрения, толщину роговицы, суточные колебания давления, а также провести оптическую когерентную томографию (ОКТ). Это безболезненное, бес-

## Странно, что лекарств мне почему-то не назначили...

**У меня выявили повышенное внутриглазное давление. Сказали, что есть риск развития глаукомы. Знаю, что без лечения оно приводит к слепоте. Странно, что мне лекарств не назначили. Может, нужны какие-то сосудистые препараты или витамины? Не хочу упустить время.**

контактное исследование, которое дает врачу исчерпывающую информацию о состоянии зрительных нервов. Ведь именно в зрительных нер-

вах при глаукоме происходят изменения, приводящие к необратимой потере зрения. Его можно сохранить, если начать лечение на ранней стадии и

постоянно, не реже чем 1 раз в 3 месяца, контролировать уровень внутриглазного давления.

Часто причиной глаукомы являются нервно-сосудистые нарушения. Поэтому для профилактики надо нормализовать венозный и лимфатический отток от головного мозга и снять конечное напряжение мышц шейно-воротниковой зоны. Помочь может врач-остеопат или невролог.

**Офтальмолог, врач высшей категории.**



**Проверить щитовидку можно самостоятельно в домашних условиях. Но как правильно это сделать, знают единицы. Этот орган играет огромную роль, при нарушении его работы возникают тяжелые последствия, поэтому навыки проверки щитовидки не помешают никому.**

## Как самостоятельно проверить щитовидку

### Как по внешним признакам проверить щитовидку?

При нарушении функций орган увеличивается и меняется форма шеи. Симптомы видны невооруженным глазом.

При патологиях щитовидки форма шеи асимметричная, появляются поперечные кожные складки, а кожа отекает. Заметны контуры щитовидной железы.

Прощупать щитовидку правильно может только врач. В домашних условиях положите пальцы на поверхность шеи в область кадыка и соглотните. В норме прощупывание безболезненное, без твердых образований или затвердевших участков.

### Косвенные признаки болезни щитовидки:

- несоответствие веса и аппетита, человек постоянно ест, но не поправляется;
- изменение характера, появляется нервозность или апатия;
- хроническая усталость;

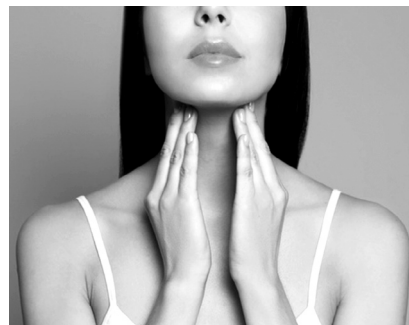
- длительное повышение температуры тела от 37 до 37,5°C;
- снижение тембра голоса, осиплость;
- частые беспричинные боли в горле;
- нарушение менструального цикла;
- тремор рук;
- сухость кожи;
- выпадение волос.

При появлении таких симптомов обратитесь к врачу, пройдите УЗИ и тест на гормоны.

### Как можно проверить щитовидку в домашних условиях?

При болезни органа часто появляются внешние признаки, но по ним сложно выявить проблемы. На дому есть другие способы распознать заболевания органа.

Проведите тест на дефицит йода. При недостатке этого вещества щитовидка увеличивается. На запястье нарисуйте йодом сетку 5x5 см. Если через два часа надпись исчезнет, то в организме не хватает этого вещества.



### Другие методы:

Определяют увеличение органа при помощи карандаша. При гипотиреозе выпадают и прекращают расти волосы. Приложите карандаш параллельно носу и вертикально к внешнему уголку глаза. В норме край брови должен выступать за карандаш.

Наберите полный рот воды. Глотайте жидкость небольшими глотками и смотрите в этот момент в зеркало. При гипертиреозе вы увидите припухлость на шее.

Точный диагноз получают после медицинского обследования в поликлинике.

Болезни щитовидки часто появляются при дефиците йода или у людей с генетической предрасположенностью.

Если вы подозреваете, что у вас есть проблемы со щитовидной железой, обратитесь к эндокринологу. Только он сможет определить, показалось ли вам или стоит бить тревогу. На дому этот орган не лечат. После прохождения обследования врач назначит адекватное лечение.

Боль после внутримышечного укола может возникать по таким причинам:

- ✓ воспаление из-за неправильной техники укола;
- ✓ аллергическая реакция на лекарство;
- ✓ препарат долго рассасывается, из-за чего возникает болезненная шишка.

Если боль вызвана аллергией на лекарство, место укола будет не только болеть, но еще и чесаться. Если боль пульсирующая, скорее всего, это воспаление. А шишку от лекарства несложно ощутить при легком нажатии пальцами.

Если не просто болит место укола, но вдобавок поднимается температура или наблюдаются отеки, нагноение или большое покраснение, нужно незамедлительно обратиться к врачу. Это может быть гнойный воспалительный процесс, при котором самолечением заниматься опасно.

### Как предотвратить боль после уколов

Качественный шприц и медленное введение лекарства помогут избежать образования болезненной шишки после инъекции.

Чтобы препарат попал глубоко в мышцу, нужно использовать шприц с достаточно длинной иглой, то есть объемом не менее 5 миллилитров.

При инъекции лекарства на масляной основе ампулу нужно согреть в ладонях или в теплой воде. Из-за введения его в холодном виде может появиться болезненная шишка или даже произойти воспаление.

## ПОЧЕМУ БОЛИТ МЕСТО УКОЛА И КАК СНЯТЬ БОЛЬ

**Мало кто любит делать уколы. И хотя они неприятны сами по себе, когда возникает боль на их месте, это еще неприятнее. Какие могут быть причины того, что место от уколов болит? Что с этим можно сделать?**

Лучше доверить укол опытному специалисту. Если попасть в нерв, можно надолго обеспечить себе болевые ощущения.

Для лучшего рассасывания лекарства его нужно вводить в расслабленную мышцу. Оптимальное положение для этого - лежа на животе.

Если необходимо сделать курс внутримышечных инъекций, место нужно менять каждый день, то есть поочередно в левую и правую ягодицу. Лекарство рассосется быстрее, если больше ходить.

### Болит место после укола, как помочь народными средствами

Если нет нарыва и повышенной температуры, но боль в месте укола беспокоит, можно принять обезболивающее и применить один из проверенных способов:

- ✓ вымыть капустный лист, слегка отбить и приложить к больному месту. Оставить на сутки или хотя бы на ночь;
- ✓ при отсутствии аллергии на мед можно сделать тесто из меда с мукой и приложить в виде компресса. Накрывать

пленкой, закрепить и подержать ночь, утром смыть;

- ✓ сделать компресс из тертой редьки и меда, держать три часа;

- ✓ смочить ватный диск или тампон в кефире или несладком йогурте. Накрывать пленкой от высыхания и подержать час.

Разобравшись, почему болит место укола, можно приступить к облегчению своего состояния, используя народные и медикаментозные средства. Однако кое-что делать строго не рекомендуется. Например, греть больное место, в том числе в бане или сауне. Это может спровоцировать усиление воспалительного процесса. Нельзя массировать шишку. Если под ней есть гнойник и он лопнет, это чревато заражением крови.

Спиртовые компрессы можно применять только при уверенности, что боль вызвана медленным рассасыванием лекарства. Если есть воспалительный процесс, он только усилится.

Соблюдая меры предосторожности и правильно снимая боль, можно добиться ее исчезновения уже через 2-3 дня. Даже если небольшая шишка еще осталась, курс лечения можно продолжать, она пройдет со временем.



**1. Человек - не хищник.** Поедание мяса - процесс для человека неестественный. Строение зубов и пищеварительной системы не схоже с системой животных. Это правда. Но и с системой пищеварения травоядных у нас также мало общего. Человек всеяден. Если бы наш желудок не был приспособлен принимать пищу животного происхождения, он уже через полчаса после её поедания дал бы об этом знать. А употребление человеком мяса многие века говорит как раз в его пользу.

**2. Ближайшие родственники человека - гориллы, а они травоядные.** Во-первых, связывать человека "родственными связями" с этим животным не стоит, поскольку родство на сегодняшний день не доказано. А во-вторых, стоит напомнить про шимпанзе и свиней (геном которых очень похож на наш) - они всеядные. Да и горилла в условиях неволи не отказывается от мяса.

**3. Мясо гниёт в пищеварительной системе, отравляя организм.** Это большое заблуждение. Да, мясные продукты

усваиваются дольше, но при этом не происходит их загнивания. Соляная кислота, которая содержится в желудке, исключает этот процесс. Такое может происходить, только если есть сбой в работе желудочно-кишечного тракта. Причина тому не мясо, а нездоровое питание, переедание, однообразная пища, отсутствие клетчатки в рационе.

**4. Белок растительного происхождения не хуже животного, а витаминов и минералов в растительной пище больше.** Vegetарианцы получают белок, употребляя бобовые, в частности сою, и не устают утверждать, что этот белок похож на полученный из мяса. Да, похож, но полностью заменить его не может. К тому же соя насыщена эстрогенами, которые негативно отражаются на работе мужской гормональной системы. Ещё один минус бобовых

## Вегетарианцы живут дольше?

С этим можно поспорить. Так, например, в Индии больше всего вегетарианцев, но продолжительность жизни у них около 63 лет. А вот жители северных стран, где овощи едят редко и основной пищей является мясо, живут в среднем 75 лет.

Споры вокруг этого вопроса не утихают. Вегетарианцы приводят множество доводов в пользу жизни без мяса. Верны ли они? Разберёмся вместе.

## ТАК ВРЕДНО МЯСО ИЛИ ПОЛЕЗНО?

- не каждый организм готов переработать целлюлозную оболочку, которая вызывает газообразование и проблемы со стулом. Особенно вредно употреблять бобовые в большом количестве детям - незрелая пищеварительная система на такие эксперименты ответит расстройством.

**5. Любители мяса склонны к полноте.** Это неправда. К полноте склонны все, кто питается несбалансированно, имеет проблемы с обменом веществ и со здоровьем. Наследственность также играет свою роль. Что касается вегетарианской диеты - здесь не всё так радужно. В диетических фруктах, сухофруктах и злаках много углеводов. Злоупотребление ими приводит к ожирению. Известны случаи, когда женщины из-за большого набора веса садились на яблочную диету, но вместо долгожданного похудения они набирали ещё больше килограммов. Любая диета бессильна,

если вы ведёте малоподвижный образ жизни.

**6. Мясо провоцирует развитие рака.** Умеренное потребление любых продуктов, в том числе мяса, не может быть причиной серьёзных заболеваний. Вероятность заболеть раком у мясоеда и вегетарианца одинакова. Этот недуг провоцируют экология, неправильное питание, хронические заболевания, стрессы, снижение иммунитета, генетические аномалии. А это может случиться и с мясоедами, и с вегетарианцами.

**7. Вегетарианцем быть дешевле. Это заблуждение.** Чтобы организм получил все необходимые микроэлементы, которых человек лишил его, отказавшись от мяса, надо употреблять много растительных продуктов - овощей и фруктов.

**8. Мясо повышает холестерин в крови.** Да, это правда, но если употреблять много жирного мяса, приготовленного неправильно. Правильно: варить, запекать, тушить, но не жарить. Во время еды нельзя заливать мясо майонезом и засыпать специями. Стоит также помнить, что холестерин в умеренном количестве необходим организму.

## С ЭТИМИ СИМПТОМАМИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ.

### Голова кружится, а сердце пустилось вскачь

**1.** Больше гуляйте на свежем воздухе, спите не меньше 8 часов, принимайте контрастный душ, пейте отвары из корня валерианы, травы пустырника. В момент панической атаки эти отвары не помогают: принимайте их

систематически. Откажитесь от антидепрессантов - они не лечат, а лишь затуманивают сознание.

**2.** Почувствовав нарастающую тревогу, ополосните лицо и руки прохладной водой. Снять спазм мышц можно так: закройте

глаза, плавно, но сильно зажмите пальцы рук, считайте до 5, затем так же плавно расслабьтесь.

Контролируйте дыхание: вдох на 2 счета, задержка на 2 счета, плавный длинный выдох на 3 счета, задержка на 1 счет.

**3.** Во время панической атаки человек теряет над собой контроль. В этот момент важно, чтобы рядом оказался кто-нибудь неравнодушный. Какую помощь он может вам оказать? Во время приступа предложить сесть или лечь. Растворить в стакане воды комнатной температуры 1 ст. ложку сахара и дать выпить или угостить кусочком шоколада.



# Кисель – любимый напиток гастроэнтерологов

Кисель деликатно обволакивает стенки желудка защищая слизистую от желудочных соков и соляной кислоты, улучшает состав кишечной микрофлоры, борется с раком...



## Семь полезных свойств киселя

**1. Защищает слизистую желудка.** Кисель богат крахмалом. Попадая в пищевод и желудок, он обволакивает и защищает органы от негативного воздействия желудочного сока (содержит соляную кислоту), а также желчи (при наличии рефлюкса из двенадцатиперстной кишки). Поэтому напиток полезен для профилактики и лечения гастрита, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ), дуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Кисель улучшает общее состояние и способствует скорейшему выздоровлению. По эффективности он сопоставим с такими антацидными лекарственными препаратами, как "Гастал" или "Фосфалюгель".

**2. Улучшает микрофлору кишечника.** Регулярное употребление крахмала (в составе любых продуктов питания) способствует увеличению количества полезных бактерий в пищеварительном тракте и уменьшению числа патогенных и условно-патогенных микроорганизмов. При здоровой микрофлоре улучшается пищеварение, реже беспокоят запоры, диарея. Снижается частота острых кишечных инфекций и аутоиммунных заболеваний (например болезнь Крона).

**3. Помогает снизить вес.** Кисель регулирует обмен жиров и углеводов в организме, активирует процессы разрушения клеток жировой ткани. При употреблении киселя замедляется всасывание жиров из пищи.

**4. Обладает антиоксидантным действием.** Крахмал в составе киселя содержит антиоксиданты, которые нейтрализуют свободные радикалы, способ-

ные вызвать повреждение клеток, а также появление злокачественных опухолей и аутоиммунных патологий.

**5. Снижает уровень сахара в крови.** Напиток повышает чувствительность инсулиновых рецепторов в периферических тканях (мышечной и жировой), что позволяет эффективно утилизировать сахар из крови. Также кисель замедляет всасывание из кишечника сложных углеводов, что позволяет предупредить резкие скачки уровня глюкозы в крови. Регулярное употребление киселя снижает вероятность появления осложненной диабета.

**6. Снижает холестерин.** Крахмал снижает общий уровень холестерина, а значит, уменьшается риск образования атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. А это профилактика ишемической болезни, хронической ишемии головного мозга и смертельно опасных тромбозов (инфаркт миокарда, ишемический инсульт).

**7. Борется с раком.** Крахмал является средством, предотвращающим

развитие злокачественных заболеваний. При употреблении любых продуктов, содержащих крахмал, реже диагностируется рак, в частности колоректальный. Ведь крахмал является пребиотиком - пищей для дружественных микроорганизмов. При его употреблении нормализуется обмен веществ на уровне слизистой оболочки толстого кишечника, что предупреждает злокачественные изменения в нём.

Кисель - "тяжёлый" напиток, поэтому не стоит пить его на ночь. За сутки можно выпить 2-3 стакана (по 200 мл) напитка.

## Кому напиток может навредить

✓ При ожирении нельзя выпивать более 200-400 мл напитка в день. Из-за большого количества крахмала и сахара кисель нарушает обмен жиров и способствует увеличению веса. Если же готовить кисель без сахара и соблюдать нормы потребления, вес, наоборот, снижается.

✓ При употреблении киселя возможны аллергические реакции. Аллергия непосредственно на крахмал встречается редко, чаще она развивается из-за добавления фруктов и ягод.

## Пригодится

Для приготовления жидкого киселя берут 1 л жидкости и 2-2,5 ст. ложки крахмала; густого - на 1 л жидкости 3,5-4 ст. ложки крахмала. Крахмал предварительно растворяют в 50 мл воды, добавляют в кипящую жидкость и варят до закипания.

✿ При проблемах с желудком. Если что-то не в порядке с пищеварением, овсяной кисель заменить чем-то другим просто невозможно. Он сытный, усваивается легко, целебен при любой патологии желудочно-кишечного тракта. Назначают его при диетах, обострении, во время ремиссии. Залейте стакан (200 г) геркулеса 500 мл холодной воды. Оставьте на 8 часов или на ночь. Процедите. Слизистую жидкость поставьте на маленький огонь и варите до загустения, постоянно помешивая.

✿ Если печень нездорова. Пользу принесёт фруктовый кисель. Нарежьте на дольки

## ОВСЯНОЙ - ДЛЯ ЖЕЛУДКА, ФРУКТОВЫЙ - ДЛЯ ПЕЧЕНИ

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЛЕЧЕБНЫЙ КИСЕЛЬ.

два яблока, залейте двумя стаканами кипятка и варите 7 минут. Разварившиеся фрукты протрите через сито и введите в отвар. Поставьте на маленький огонь, доведите до кипения, влейте предварительно разведённый крахмал и перемешайте. Как только кисель закипит, снимите его с огня. Пейте по 2 стакана в день в течение месяца.

✿ При гастрите очень полезен льняной кисель. Измельчите семена льна в ко-

фемолке в муку. Залейте 2 чайн. ложки стаканом воды. Кипятите на маленьком огне, непрерывно помешивая, 10 минут. Остудите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

✿ При авитаминозе и гипертонии. Залейте 2 ст. ложки ягод шиповника 3 стаканами воды. Кипятите на маленьком огне под крышкой 15 минут. Охладите, процедите через два слоя марли. Разведите в тёплой воде 2

ст. ложки крахмала и мёд (по вкусу). Влейте в ягодный отвар, тщательно перемешайте и доведите до кипения.

✿ После инфаркта или инсульта. Если человек страдает атеросклерозом, тромбозом или перенёс инфаркт или инсульт, у него в рационе обязательно должен быть лимонный кисель. Для его приготовления понадобится 1/2 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки крахмала, 2 стакана воды, 3 ст. ложки сахара. Всыпьте сахар в воду, размешайте и доведите до кипения. Крахмал размешайте в лимонном соке, влейте в закипевшую воду и, постоянно помешивая, доведите кисель до кипения.



## БЕЗОПАСЕН ЛИ РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ?

**Среднестатистический человек выпивает до 300 чашек кофе в год. Из них немалая доля приходится на растворимый. Как снизить вред при замене молотого кофе растворимым?**

**С**вежесваренный кофе каждый день - мечта любого кофемана. Но такая возможность есть не всегда. Бывает, что времени остается только на то, чтобы залить кипятком ложку растворимого концентрата. Но является ли такой вариант полноценной заменой натуральному кофе?

### Как получают растворимый кофе?

Производство растворимого кофе происходит в несколько этапов: зерно размалывают, заваривают, после чего замораживают и выпаривают из него всю влагу. Получается тонкий пласт, который превращают в крошку - кофейные гранулы. Натуральный способ? Не совсем.

Чтобы удешевить конечный продукт, производители закупают зерно невысокого качества, с большим содержанием плантационного мусора, а также добавляют химические красители и ароматизаторы. Зерно очищают от оболочки, а ведь именно в ней содержится больше всего кофеина. Затем кофе "обогащают" синтетическим кофеином. Такой напиток слабее молотого

- 30-90 мг кофеина против 70-140 мг. И даже если на банке написано "100%-ная арабика", скорее всего, в составе изрядная доля дешевой робусты.

### Есть ли преимущества?

Синтетические компоненты негативно влияют на желудочно-кишечный тракт. Они повышают кислотность желудка, нарушают работу ферментов. Это может привести к язве желудка. Кроме того, как и любой кофе, растворимый аналог способствует вымыванию кальция из костей, повышает давление, может раздражать стенки мочевого пузыря. Но несмотря на низкое качество зерна, растворимый кофе все же обладает некоторыми достоинствами своего натурального аналога. Он способствует концентрации внимания, ускоряет обмен веществ и помогает похудению, является профилактикой болезни Альцгеймера. И, конечно, помогает проснуться. А еще в растворимом кофе очень мало кафестола - вещества, которое способно повышать "плохой" холестерин. Всего 0,6 мг, в то время как в напитке из свежего зерна его может быть около 12 мг.

### Что поможет снизить вред?

**Не пейте натощак.** После сна в желудке скапливается много желудочного сока, а кофе провоцирует его дополнительную выработку. Это может привести к изжоге, гастриту и язве. Лучше всего употреблять кофе после завтрака.

**Уменьшите дозу.** Желательно ограничиться 1-2 чашками кофе в день (по 150 мл). Если вам сложно сократить количество "кофе-брейков", возьмите чашку меньшего объема.

**Не забывайте про воду.** стакан воды после чашки растворимого кофе поможет снизить концентрацию вредных веществ.

**Разбавляйте молоком.** Это защитит желудок от агрессивного воздействия кофе, а также снизит риск пожелтения зубов. А вот сахар лучше не добавлять.

**Варите в кофемашине.** Считается, что это самый полезный способ приготовления. Если же вы варите кофе в турке, процеживайте готовый напиток через бумажный фильтр: так количество кафестола сократится.

### ПРИНЯТЬ БОЛЬШУЮ ДОЗУ АСКОРБИНКИ

#### Что будет, если...

**В**итамин С укрепляет иммунную систему, контролирует обмен веществ, отвечает за здоровье сосудов, способствует усвоению железа и других микроэлементов, является сильным природным антиоксидантом. В организме он не синтезируется и поступает с пищей или витаминными добавками. Однако принимать его нужно в соответствии с рекомендациями. Передозировка грозит неприятными последствиями. Ее проявления - тошнота, рвота, диа-

рея, аллергические реакции (высыпания на коже), головные боли, судороги. А если принимать витамин С в больших дозах постоянно, он будет накапливаться во внутренних органах и приводить к сбоям во всем организме. Его избыток повышает риск камнеобразования в почках и заболеваний ЖКТ. Кроме того, он мешает усвоению витаминов В1 и В12.

Верхним пределом потребления витамина С для взрослых считается 2000 мг в сутки.



**Х**леб - один из самых полезных продуктов. Однако в некоторых случаях он может принести больше вреда, чем пользы.



Когда в нем есть искусственные добавки. В идеале в составе хлеба должны быть только очевидные ингредиенты, такие как мука, дрожжи (закваска), соль. Иногда добавляют отруби, семечки, злаки. А вот растительных жиров, улучшителей, стабилизаторов быть не должно.

### Белый хлеб: кому не стоит его есть?

У вас диагностирована целиакия - неспособность усваивать глютен. Если после употребления хлеба вы ощущаете тошноту, вялость, боль в желудке, временно исключите его из рациона и посетите врача.

При заболеваниях ЖКТ (язва, гастрит, повышенная кислотность). В этом случае хлеб лучше подсушить перед употреблением.

При склонности к диабету. Белый хлеб обладает высоким гликемическим индексом и, следовательно, повышает сахар в крови.

						<b>1</b>					
			Часть микроскопа	Английский коп	Адресный ...	Воинская часть	Ишак	Камень молочной белизны			
			Щит с надписями	Перекрытие	Линейка для кривых	Червь для жабы	...Ата, город				
Кличка собаки	Плохая девочка	"Антенна" у раков			Белоужский бык	Родич аиста с Нила	Генетический "брат"				
			Лицо (груб.)	Наставник Маугли	Однодвор. поселение						
<b>2</b>	"Саркофаг" гусеницы	Японский стих				Оценка спортсмена					
					Фига, кукиш	Утоляющий голод	Египетский бог	Ее нет у вампира			
Выходка, выпад	Вид дорожной сумки	Старинная византийская монета	Лицо, отправив письмо	Домаш. скот и птица	Охотник-великан	Утренние слезы	Коса, банка				
Стихотворение из 15 строк		Щеголь	Тип парусного судна		Компонент сакэ						
			Чин ниже атамана	Физический термин							
Улет самолета	Имя Образцовой				Медяк в Др. Риме	Икона	Деньги в кошельке	Ручная молотилка			
			... --- ...		Тип природ. топлива						
"Враг" Моськи	Свиток бумаги	Фильм Соловьёва			Обман младенца	Цикл Цветаевой					
					Водоросли	Трофей красного кожего					
Характерное свойство		Большой котелок				Шифр домофона					
			Дамский голос	Буква латиницы							
Мучной "заманок"	Столица Беларуси	Гриб									
			Женское имя								





## ИНЕС ДЕ РАМОН: ИСТОРИЯ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ ЗАВОЕВАЛА СЕРДЦЕ БРЭДА ПИТТА

**Инес де Рамон - многогранная личность, получившая признание благодаря своей работе в качестве тренера по здоровому образу жизни, энтузиаста фитнеса, а также заметному присутствию в ювелирной индустрии.**

**И**нес родилась 19 декабря 1992 года в США и добилась значительных успехов в различных профессиональных начинаниях и громких связях.

Инес де Рамон получила широкую известность благодаря браку с американским актером и кинопродюсером Полом Уэсли, известным по роли в сериале "Дневники вампира". Ее жизнь, включающая в себя как профессиональные достижения, так и личные вехи, рисует портрет целеустремленной и разносторонней личности.

### РАННЯЯ ЖИЗНЬ И ОБРАЗОВАНИЕ

Ранняя жизнь и образование Инес де Рамон свидетельствуют о ее богатой и разнообразной биографии. Она получила среднее образование

в Соединенных Штатах - период становления, который, вероятно, способствовал тому, что она свободно владеет английским языком. Ее лингвистические навыки еще более расширились благодаря владению несколькими языками, включая немецкий, испанский, итальянский и французский. Такая многоязычность говорит не только о ее личной преданности делу, но и намекает на мультикультурное воспитание, благодаря которому она с раннего возраста познакомилась с различными культурами и языками.

После окончания школы Инес продолжила обучение в престижном Женевском университете, где получила степень бакалавра в области делового администрирования. Выбор этого направления совпал с ее дальнейшей карьерой и отразил

живой интерес к миру бизнеса. Обучение в Женеве, городе, известном своим международным характером и разнообразием населения, позволило бы ей еще больше познакомиться с различными культурами и языками, что обогатило бы ее глобальную перспективу. Сочетание прочной образовательной базы и знания нескольких языков заложило основу для ее успешной карьеры и способности легко ориентироваться в международной среде.

### КАРЬЕРА

Карьера Инес де Рамон - яркая иллюстрация продвижения по карьерной лестнице в ювелирной индустрии класса люкс, отмеченная рядом заметных должностей, демонстрирующих ее деловую хватку и глубокое понимание отрасли.

Ее профессиональный путь начался в отелях Kempinski, где она работала в качестве сотрудника по работе с клиентами. Эта должность, хотя и не относилась непосредственно к ювелирному сектору, дала ей ценный опыт работы с клиентами и понимание рынка роскоши, заложив прочный фундамент для ее будущей карьеры в ювелирном деле.

Затем Инес перешла в Christie's, известный аукционный дом, где работала в ювелирном отделе. Работа в Christie's позволила ей получить обширное представление о рынке ювелирных изделий высокого класса, включая оценку, аукционные процессы и работу с редкими и драгоценными изделиями.

В дальнейшем ее карьера развивалась в компании de GRISOGONO, ювелирном бренде высокого класса. Роль Инес в отделе розничной торговли de GRISOGONO позволила ей получить непосредственный опыт работы в розничной торговле предметами роскоши, что является важным аспектом ювелирной индустрии. Эта роль предполагала не только продажу дорогостоящих изделий, но и управление отношениями с клиентами, а также понимание потребительского рынка класса люкс.

Вершиной ее карьеры на сегодняшний день является должность вице-президента Anita Ko Jewelry. Эта роль означает, что она поднялась на высокий уровень лидерства и ответственности в индустрии. Anita Ko Jewelry известна своими изысканными и современными украшениями, которые часто носят знаменитости. В качестве вице-президента Инес будет участвовать в принятии стратегических решений, контролировать важные аспекты бизнеса и способствовать росту и успеху бренда.

На протяжении всей своей карьеры

еры Инес де Рамон продемонстрировала впечатляющую траекторию, пройдя путь от отдела по работе с клиентами в роскошном отеле до должности вице-президента в известном ювелирном бренде. Ее путь отражает не только ее мастерство и опыт в области роскошных украшений, но и способность адаптироваться и преуспевать в различных аспектах отрасли, от работы с клиентами до стратегического лидерства.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Личная жизнь Инес де Рамон, особенно ее отношения с высокопоставленными лицами, привлекает пристальное внимание общественности. Ее брак с актером Полом Уэсли в 2019 году был в центре этого интереса. Уэсли, известный по роли в хитовом телесериале «Дневники вампира», имел значительную базу поклонников, что способствовало общественному интересу к их отношениям. Отношения



общего внимания, а его связь с Инес де Рамон еще больше усилила интригу вокруг ее личной жизни.

На протяжении всех этих событий Инес неизменно сохраняла конфиденциальность, предпочитая не раскрывать подробностей о своих личных делах и отношениях. Эта осторожность подчеркивает ее желание сохранить свою личную жизнь отдельно от публичного образа - позиция, которую не всегда легко сохранить, учитывая характер ее отношений и тот интерес, который они вызывают.

### ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ И СОБЫТИЯ

Последние новости и события в жизни Инес де Рамон в первую очередь касаются ее личных отношений, особенно после расставания с Полом Уэсли. Их расставание, ставшее достоянием общественности в сентябре 2022 года, ознаменовало конец брака, начавшегося в 2019 году. Это событие представляло



пары были относительно закрыты, но их часто видели вместе на публичных мероприятиях, демонстрируя гармоничный союз.

Однако в 2022 году этот брак распался, и за этим событием пристально следили как СМИ, так и поклонники. Причины их расставания не разглашались, что свидетельствует о том, что Инес предпочитает вести личную жизнь, несмотря на свою публичную персону.

После расставания с Уэсли Инес завязала отношения с другой знаменитостью, актером Брэдом Питтом. Эти отношения еще больше усилили интерес СМИ и общественности к ее личной жизни. Питт, всемирно известный актер, уже много лет является объектом все-

значительный интерес, учитывая известность Уэсли как актера.

После расставания Инес стали связывать отношения с Брэдом Питтом. Эти отношения привлекли большое внимание прессы: с ноября 2022 года пару неоднократно замечали вместе. Их отношения знаменуют собой новую главу в жизни Инес и находятся в центре внимания последних новостей о ней.

Карьера Инес в индустрии роскошных украшений остается важным аспектом ее профессиональной жизни. Ее роль вице-президента Anita Ko Jewelry, известного ювелирного бренда, по-прежнему является важной частью ее личности и профессиональных достижений.

Несмотря на все это, Инес ведет

относительно закрытый образ жизни. Она не часто афиширует свою личную жизнь или карьерные достижения, предпочитая держаться в тени. Этот подход остается неизменным даже перед лицом общественного интереса и внимания СМИ.

### ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ

Влияние и значимость Инес де Рамон в публичной сфере можно объяснить несколькими факторами, в том числе ее карьерой в ювелирной индустрии класса люкс и громкими связями.

В профессиональном плане роль Инес в качестве вице-президента Anita Ko Jewelry, бренда, известного своими изысканными и современными дизайнами, подчеркивает ее значительное влияние в секторе роскошных ювелирных изделий. Ее восхождение в этой конкурентной отрасли подчеркивает ее опыт и деловую хватку. Ее работа, особенно на руководящей должности в известном ювелирном бренде, позиционирует ее как влиятельную фигуру в мире предметов роскоши и моды.

Ее способности к многоязычию и международное образование (степень бакалавра делового администрирования в Женевском университете) отражают глобальную перспективу, которая становится все более ценной в современном взаимосвязанном мире. Этот опыт, вероятно, способствует ее пониманию различных рынков и потребительских тенденций в секторе роскоши.

Личная жизнь Инес, в частности ее отношения с такими знаменитостями, как Пол Уэсли и Брэд Питт, также способствовали ее публичной известности. Несмотря на то что эти отношения привлекли внимание к ее личной жизни, ее способность сохранять приватность и осторожность на фоне внимания СМИ говорит о ее силе и характере.

Несмотря на интерес общественности к ее личной и профессиональной жизни, Инес неизменно сохраняет конфиденциальность. Такой подход снискал ей уважение за умение балансировать между общественным вниманием и личной осторожностью. Ее история - свидетельство того, как можно сохранить личную жизнь, будучи связанным с известными личностями и отраслями.

Инес де Рамон - человек с разнообразными талантами и интересами, начиная от владения несколькими языками и заканчивая успешной карьерой на рынке элитных ювелирных изделий. История ее жизни - это баланс между профессиональным успехом и сложностями личной жизни под пристальным вниманием общественности.



## ЕСЛИ МУЖ ПОТЕРЯЛ РАБОТУ

**В обществе традиционно считается, что именно мужчина – глава семьи и основной добытчик мамонтов. Но и он может остаться не у дел. Как быть в таком случае женщине – ругать, вдохновлять или оставить его в покое?**

**Е**сли потеря супругом работы – явление временное, это одно дело. Но совсем другое, когда муж не приносит денег в семью вот уже несколько месяцев, тем самым вызывая у жены раздражение. Спокойно! Выдохните. Неправильными действиями можно не только навеки припечатать мужа к дивану, но и разрушить брак.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – НА ОБОИХ

Когда глава семьи теряет работу, обязанность обеспечивать домочадцев материально – автоматически ложится на плечи жены. Однако для некоторых женщин это непомерная ноша. Да и ненужная!

Честно поговорите друг с другом. Предложите супругу свою помощь, но дайте понять, что не готовы тянуть на себе эту ляжку. Более того, если процесс поиска новой работы затягивается, можно договориться и разделить с мужем домашние обязанности. Ведь теперь он чаще будет бывать дома, а вы дольше задерживаться на работе.

Вам будет тревожно, и это нормально. Однако вместо того, чтобы выливать тревогу на близкого человека в форме претензий, объединитесь в команду, которая сможет всё. Только осознав единство семьи и общность возникшей проблемы, можно быстро найти выход из неё.

### ПОДДЕРЖКА – СЛОВАМИ И ДЕЙСТВИЯМИ

Даже если муж весь из себя сильный и смелый, потеря работы всё равно может стать для него потрясением. Откуда ни возьмись вылезут страхи, появятся комплексы.

Женщина в этот момент должна стать правой рукой и вдохновителем.

- **Прошлые достижения.** Напомните благоверному, что пять лет назад у него был точно такой же кризис, который он с достоинством прошёл. Или вместе вспомните, какие высоты он покорял на прежнем месте работы. Это позволит ему вновь обрести почву под ногами.

- **Немного жена, немного психолог.** Прямые советы здесь не помогут, а вот наводящие вопросы могут подтолкнуть положительно. Спросите у мужа: “Кем ты себя видишь?”, “О чём мечтаешь?”, “Чего бы ты хотел достичь?” И внимательно выслушайте его ответы.

- **Вдохновляющие истории.** Может, у вас в арсенале есть истории знакомых или коллег, которые также остались без работы, а потом нашли место ещё лучше. Литературные варианты и примеры из жизни великих людей тоже подойдут. Нужен чужой положительный опыт!

### А ВОТ ТАК ДЕЛАТЬ НЕ НАДО!

Если будете пошагово выполнять всё нижеизложенное, будьте уверены: ваш брак обречён.

- **Критиковать.** Муж, потеряв-

*\* Договоритесь с мужчиной о лимите времени, в течение которого он ищет выгодное рабочее предложение. В среднем – три месяца. По окончании срока он всё ещё безработный? Пусть берётся за любой труд, лишь бы обеспечить семью.*

ший работу, может узнать о себе много нового. “Бездельник”, “да что ты вообще можешь!” И если поначалу хоть как-то будет на это возражать, то позже может опустить руки. Всё равно на него уже поставили клеймо.

- **Контролировать всё и вся.** Женщина, которая следит за каждым шагом, раздражает. “Куда ты пошёл?”, “А сегодня ты уже был на собеседовании?”, “А какой план на завтра?” Думаете, что подбадриваете в такие моменты? Увы, наоборот.

- **Сравнивать.** “А вот муж моей коллеги нашёл работу за неделю. Да ещё и зарплату получил в два раза больше” – такие отсылки к воображаемому успешным мужчинам могут сыграть плохую шутку.

### ПРОШЁЛ ГОД – НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Проявлять терпение, вдохновлять, благодарить, разговаривать по душам – всё это работает, когда проблема с потерей работы кратковременна. Если же она длится от полугода и больше, можно говорить о некоторой тенденции.

Возможно, в происходящем вы частично виноваты сами. Например, некоторые женщины слишком рьяно бросаются помогать своим мужчинам. В итоге сильный пол просто расслабляется. Зачем что-то менять, если жена уже нашла вторую работу, пошла на повышение и при этом прекрасно управляет с домашним хозяйством?

В таком случае выход один – ультиматум. “Я больше так не могу” или “Я больше так не хочу”, что одно и то же. Сразу оговорите план действий. Например, если в ближайшем месяце супруг так и останется на диване, то вы для начала поручаете ему полное ведение хозяйства, уборку, готовку, контроль за детьми. Не забудьте сдержать своё слово, если ситуация не изменится.

### Комментарий специалиста

#### НЕ ЗАТЯГИВАТЬ ПОЯСА, А ПРОСИТЬ БОЛЬШЕ!

**В связи с потерей мужем работы можно услышать ответ: “Затяните потуже пояса”. Конечно, следует рационально подойти к этому вопросу и воздержаться от лишнего трата. Однако мужчина, видя, что его женщине ничего не нужно, не будет иметь мотивации на достижение успехов. Важно дать ему понять, что желаний и планов у вас – множество. Что вы верите: он непременно устроится как можно лучше и получит возможность всем вам обеспечить. Дайте ему почувствовать себя героем.**



**К**огда я сообщила маме о том, что выхожу замуж, она облегченно вздохнула. “Слава богу!” – читалось в ее взгляде. Меня такая реакция, конечно, насмешила: я хороша собой, довольно умна, да и хозяйственности мне не занимать. Очевидно, что на такой бриллиант кто-нибудь должен был позариться! Но у мамы были свои предрассудки. Больше всего она боялась, что я засижусь в девках. Она всегда находила во мне недостатки и указывала, чего я еще не умею делать. Но она это говорила любя, конечно, и я не обижалась.

В день знакомства с родителями жениха она была особенно взволнованна. Мама ожидала услышать от будущей свекрови все что угодно, но только не то, что услышала. А Наталья Петровна, не по годам молодая, стильная, образованная и воспитанная, вдруг подошла к ней, взяла за руки и искренне произнесла: “Спасибо вам за дочь!”.

Мама опешила. Она-то считала, что это ей стоит благодарить сватов за оказанную честь назвать меня невесткой. Но все случилось иначе. Весь вечер Наталья Петровна с мужем демонстрировали, какие теплые и доверительные отношения сложились между нами. Маме это даже показалось подозрительным, и она все время искала подвох. Но сваты были искренни.

На каждом празднике, посвященном очередному году нашего брака, мама радовалась больше всех. Ее дочь по-прежнему счастлива и все еще сохраняет семью! Мама удивлялась нашим отношениям с Женей. Настороженно наблюдала за тем, как он помогает мыть посуду, ездит в магазины, занимается детьми.

Маму это явно тревожило, и однажды она даже попыталась меня пристыдить: “Совсем мужика загоняла! Он по вечерам отдыхать должен, а не уроки с сыном учить”. Я возразила, что я и сама после работы. Но в мамином представлении мужчина, как глава семейства, должен был отдыхать у телевизора или с телефоном в руках.

На мамины причуды я старалась не обращать внимания. Но однажды она поделилась тем, какой была ее собственная молодость. И тогда я все поняла. Ведь в детстве я в силу возраста многого не замечала. А потом мама уже и сама не рассказывала о своей личной жизни – считала, что с детьми такие вещи обсуждать не стоит. И вот теперь оказалось, что все ее страхи – родом из собственной жизни. Мама просидела без жениха до 29 лет, что в те времена считалось позорно



## ПЕРЕПИСАТЬ СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ

**Неудачи, преследовавшие в семейной жизни маму или бабушку, совсем необязательно должны повторяться у следующих поколений. Шанс переписать сценарий и стать счастливее есть у каждого.**

долго. Мужа нашла с горем пополам и замуж выходила не по любви, а по симпатии и потому что надо. Вот почему мама так боялась, что я останусь в девках!

А со свекровью ей и вовсе не повезло. Бабушка по отцовской линии была женщиной суровой и совершенно безжалостной к людским чувствам. Что поделаешь, ее и саму так воспитывали... За пухлые губы, которых сегодня девушки добиваются с помощью инъекций, свекровь прозвала маму “губошлепкой”. За выразительные глаза – “глазастой”. А за небольшую природную неуклюжесть (мама то чашку разобьет, то полотенце смахнет) повесила на нее клеймо неумехи.

Мама старалась изо всех сил. Намывала полы в доме, готовила на всю семью, но свекрови все казалось невкусно, многое делала по хозяйству – семья жила в селе. И хоть бы раз услышала доброе слово! Максимум, как бабушка могла ее похвалить: “В этот раз ничего не испортила? И то хорошо”.

Мой отец тоже поддержкой не баловал. А когда мне было пять лет, он и вовсе оставил нас с мамой. Как оказалось, не выдержал семейной жизни. Больше так и не женился, по сей день живет один.

Но пока они с мамой жили вмес-

те, папа был наглядным примером мужчины, который после работы сливается с диваном и просит его не беспокоить. А мать брала в одну руку швабру, в другую кастрюлю – и вперед!

Когда узнаешь такие семейные истории, многое встает на свои места. И вдруг оказывается, что наших родителей не в чем винить. На той базе, которая у них была, они сделали максимум для своих детей. И тут уже наша задача – переписывать такие ломаные и болезненные сценарии.

Я рада, что мне это удалось. Сына я всегда учила равенству в семье и объясняла, как важно помогать женщине и поддерживать ее. Дочери вложила в ее светлую головку мысль, что надо себя ценить. Говорила, что “того самого” мужчину можно прождать и до тридцати, и ничего страшного не случится. Но она вышла замуж в 23 года – и довольно успешно.

Сыну еще только 18 лет. Но глядя на то, как он помогает нам с отцом, я понимаю, что он растет надежным мужчиной. Надеюсь, супруге с ним повезет. Но больше всего я рада тому, что до сих пор за нашей счастливой историей наблюдает моя мама. Ее шаблоны рушатся, и это к лучшему.



# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: ЧТО ТАКОЕ BULLET JOURNAL И ПОЧЕМУ ОН ВАМ ПРОСТО НЕОБХОДИМ

В современном мире, где каждый день расписан по минутам, любой человек, работающий над собственной продуктивностью, ищет способы быть ежедневно на шаг ближе к поставленным целям. Кто-то работает по таймеру, кто-то – устанавливает полезные приложения в телефоне, а кто-то ведет ежедневник. Небольшую записную книжку с планами и целями на год, неделю, день. Мы расскажем вам об одном из таких ежедневников. Его название – Bullet Journal, и он способен перевернуть ваш мир с ног на голову.

### ЧТО ТАКОЕ BULLET JOURNAL?

В равной степени дневник, планировщик, мотиватор, вдохновитель, источник для практики осознанности, маленькая тетрадка, способная превратить хаотичное течение вашей жизни в слаженную систему, которая поможет не только быть более продуктивным, но и без труда достигать личных и профессиональных целей. Благодаря большому количеству разнообразных разделов, BuJo полностью подстраивается под жизнь своего хозяина. А возможность пользоваться во время заполнения многочисленными канцелярскими принадлежностями дает шанс углубиться в творчество, помедитировать, концентрируясь на поставленных задачах и раздумывая над способами их осуществления.

### КТО ПРИДУМАЛ ТАКУЮ ЗАМЕЧАТЕЛЬНУЮ ШТУКУ?

39-летний Райдер Кэрролл всю жизнь не расставался со стикера-

ми. Еще в детстве ему диагностировали “синдром дефицита внимания”, он был неусидчивым и рассеянным ребенком. Уже тогда, когда мальчику пришлось искать способы сохранять информацию в своей голове, и появились первые записи. Сначала это были обрывки фраз в тетрадках, на листочках, стикерах. Затем пришло время первых дневников.

В колледже количество дневников выросло до шести, а Райдер изобретал все новые способы эффективно их использовать. Он создавал коллажи, подчеркивал и выделял главное, украшал все это элементами скрапбукинга. Вскоре парень осознал, что такое хобби помогает ему не только продуктивно работать, но и отлично отдыхать. Творческое наполнение дневника было сродни процессу медитации. Кроме того, в блокноте он кратко записывал свои мысли и вскоре мог проанализировать причины душевных тревог.

Bullet Journal в том виде, в каком он существует сейчас, начал

появляться у Кэрролла после окончания колледжа, во время работы веб-дизайнером в медиа-компании. Он заметил, что многие коллеги в той или иной мере также ведут ежедневники, поэтому систематизировал свои знания в данной области и запустил собственный сайт, который был посвящен, конечно же, навыкам ведения BuJo. Тренеры продуктивности и блогеры, освещающие способы борьбы с прокрастинацией, были просто в восторге от такой идеи. Она моментально стала вирусной, а буллет-джурналинг превратился в глобальное сообщество со своими разделами, темами, системой и хэштегами.

### ДЛЯ ЧЕГО ВСЕ ЭТО НАДО?

Основная цель Bullet Journal – структурировать глобальные планы, разбить их на более мелкие задачи, которые помогут постепенно преодолевать поставленные цели.

Кроме того, BuJo помогает:

- перестать прокрастинировать; бороться с ленью;
- овладеть навыками тайм-менеджмента;
- научиться реализовывать собственные желания;
- выработать полезные привычки;
- придерживаться плана;
- научиться декомпозиции (способ разделения целого на части);
- посвятить время творчеству;
- систематизировать свои инте-

ресы и следить за тем, как они меняются;

мотивировать себя на успех, наслаждаясь результатами своих свершений.

Главное отличие Bullet Journal от других ежедневников – его индивидуальность. Этот метод побуждает исследовать себя, анализировать собственные достижения, систематически уделять время тому, чтобы обозначить и проработать все важные цели.

### ЧТО НЕОБХОДИМО КУПИТЬ?

Как “с голубого ручейка начинается река”, так и Bullet Journal начинается с... блокнота. Простого, белого, с плотными страницами, в количестве не менее 250 шт. Внешний вид блокнота не имеет никакого значения, а вот качество страниц – это то, на что необходимо обратить внимание в первую очередь. Листы должны быть достаточно плотными, чтобы не просвечивать и не отпечатывать маркеры, фломастеры и текстовыделители.

Все остальное, кроме блокнота, абсолютно второстепенные вещи, наличие и количество которых зависит исключительно от вашего творческого потенциала и желаний экспериментировать. Если чувствуете влечение превратить ежедневник в креативную тетрадь, позаботьтесь о том, чтобы под рукой имелись:

- маркеры;
- ручки;
- линейка;
- акварель с кистями;
- декоративный разноцветный скотч;
- разнообразные наклейки;
- стикеры;
- текстовыделители;
- крафтовая бумага и т. д.

### ИТАК, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Задайте себе вопрос: для чего мне нужен этот дневник? какие функции он должен выполнять? Как только у вас появится общее представление о предназначении BuJo, начинайте заполнять его, исходя из собственных потребностей и художественных навыков. Продумайте все цели, планы, важные списки и разделы, которые хотите видеть в дневнике. По обыкновению, первая страница буллет джорнал имеет название “индекс” (это, как содержание в книге). Она поможет вам легко ориентироваться в вашем новом ежедневнике. Какие именно разделы может включать индекс, рассмотрим далее.

## РАЗДЕЛЫ В BULLET JOURNAL

Это – самая интересная часть метода Райдера Кэролла. Есть общие наименования для рубрик, которые традиционно присутствуют в каждом дневнике, но дополнять их можно бесконечным количеством, исходя из своих собственных потребностей и интересов.

Например, обязательно включают в содержание:

- планы на месяц;
- планы на неделю;
- список долгосрочных и краткосрочных задач;
- события;
- журнал расходов.

Какими еще разделами можно дополнить дневник:

- график настроения; трекер привычек; фитнес-трекер; список книг; фильмотека; дни рождения друзей; важные адреса и телефоны; идеи; меню на неделю; встречи; вдохновение (мысли, цитаты и т. п.); журнал сна; список желаний; дневник благодарности и т. д.

## НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ПО ВЕДЕНИЮ BULLET JOURNAL

### 1. Обязательное наличие четкой хронологической структуры

Независимо от того, каким образом вы решили вести свой дневник, в нем обязательно должен присутствовать календарь. Обычно в начале каждого месяца следует заполнить соответствующую календарную сетку. Далее разбейте месяц на недели и начинайте уже на следующей странице дневника чертить план первой недели, выделяя выходные, важные даты и списки задач. Такой подход поможет вам легко проанализировать свои успехи: чего удалось достичь за семь дней, а какие планы и задачи плавно “перекочевали” в следующий месяц.

### 2. Система отслеживания задач и целей

Продумайте систему символов и отметок, указывающих на статус ваших дел. Например, рядом с каждым пунктом списка можно ставить пустой квадрат и закрашивать его по мере выполнения дела. В этом же квадрате можно разместить плюсики или галочку, если именно так вам удобно отмечать уже достигнутые цели. Если какой-то пункт нуждается в более тщательной проработке, можно поставить возле него восклицательный знак или обвести в рамку. Так вы поймете, что этому заданию придется уделить время

еще на следующей неделе.

### 3. Заполняйте дневник медленно и красиво

Никуда не торопитесь, заполняя Bullet Journal. Найдите для этого занятия специальное время и место, когда никто не будет вас тревожить и отвлекать. Тщательно обдумывайте планы, ставьте цели, вычеркивайте ненужное. Отнеситесь к процессу творчески. Используйте разноцветную канцелярию, маркеры, текстовыделители. Вырезайте из журналов понравившиеся картинки, выписывайте цитаты. Это поможет вам не только визуализировать свои желания, но и сконцентрироваться на них.

### 4. Не сравнивайте свой дневник с другими

Конечно, начиная такое интересное дело, как заполнение BuJo, сложно удержаться от соблазна и не заглянуть в интернет в поисках интересных примеров. Проверьте, их изобилие вас удивит, восхитит и... расстроит. Сразу захочется всю эту красоту повторить и “впихнуть” в свой ежедневник. В результате такой спешки, через время вы заметите, что графы многочисленных таблиц пустуют, так как их просто нечем заполнять. Увлеченная, которые близки другим, вам могут быть совершенно не интересны, или на них попросту не окажется времени.

То же касается творческого оформления блокнота. Вы можете вдохновиться примерами прекрасных, восхитительных страниц чужих буллет джорналов, в которых, как наяву, летают акварельные птицы, миллион красочных стикеров выделяют самое главное, а крафт-бумага оригинально оформляет аккуратно вставленное семейное фото. Но это совершенно не означает, что этот же подход должны использовать и вы.

- Запомните самое главное правило Bullet Journal: Ваш дневник должен отражать ваш внутренний мир и соответствовать исключительно вашим интересам и настроению!

Можно с уверенностью сказать, что ведение ежедневника – один из самых простых, эффективных и творческих способов навести порядок в своей жизни. Если проявить усердие и придерживаться простых рекомендаций в оформлении, заполнение BuJo превратится в красочное, увлекательное путешествие, а поставленные цели будут уверенно пополнять список завершенных задач.





## ВЫ УВЕРЕНЫ, ЧТО ВАМ ЭТО НУЖНО? МИНИМАЛИЗМ ПО ЖИЗНИ

Один из самых ярких трендов последнего десятилетия – минимализм. Если раньше он проявлялся в основном в отношении к одежде, то теперь стремление к простоте захватило все сферы жизни.

Сторонники минимализма утверждают: чтобы сделать свою жизнь гармоничнее, нужно избавиться от всего лишнего. Такая философия не нова: буддисты, например, практикуют отказ от земных благ уже не одно тысячелетие. Христианские монахи тоже обходятся минимальным набором личных вещей. В новейшее время такую практику подхватила богема. И, наконец, в последние годы мир сошел с ума по Марии Кондо и ее книгам по организации домашнего быта.

### МИР ВЕЩЕЙ

Минималисты не призывают людей отказываться от имущества, поселиться в лесной хижине и питаться чем Бог послал. Минималисты стараются сознательно фокусироваться на том, что действительно важно и что делает человека счастливым. Все остальное – мусор, от которого можно спокойно избавиться.

Начинать обычно советуют с квартиры и гардероба. Захламленное пространство повышает в крови уровень кортизола, гормона стресса. То есть в буквальном смысле чем больше вещей, тем выше уровень тревожности. Минималисты считают, что, очищая пространство вокруг себя, мы освобождаем свой ум и высвобождаем творческую энергию.

Ангелина, косметолог и блогер, ощутила это на себе: “Пою, однажды я проснулась среди ночи и поняла, что мне тяжело дышать, при-

чем буквально. Думаю, это была паническая атака. Заснуть я не смогла и решила занять руки и голову уборкой. Я так вошла в раж, что даже разобрала кладовку, куда уже давно не ступала нога человека. В какой-то момент я поняла, что у меня полно вещей, которыми я не пользовалась много лет. Тогда зачем мне это барахло? В следующие несколько дней я выкинула, раздала или продала половину своих вещей. Мама хваталась за какую-то дурацкую супницу и причитала: “А вдруг она еще понадобится?” Супница?! Ко мне что, английская королева в гости собирается? После того как я избавилась от лишних вещей, физически ощутила, что мне легче дышать”. Подобное чувство эйфории описывают практически все люди, которые решаются расхламить свой дом – и свою жизнь.

### БОЛЬШОЙ СУББОТНИК

Прежде чем избавляться от вещи, проповедники минимализма советуют задать себе три вопроса: “Я это люблю? Я это использую? Мне это нужно?” Если несуразный сувенир из ракушек с надписью не попадает ни в категорию любимых, ни в категорию нужных, то от него можно смело избавиться. Так же и с одеждой. Минималисты уверены: если вы не носили вещь последние два года, ей не место в вашем гардеробе.

В духе бережного подхода к экологии минималисты предлагают не

выкидывать вещи, а отправлять их на переработку или благотворительность. Кроме того, важно осознанно относиться к покупке вещей. Конечно, никто не заставляет вас отказываться от новых нарядов, но нужно стремиться к разумному балансу между “мне это нужно” и “я это хочу”.

В социальных сетях много популярных челленджей в духе минимализма.

Например, “100 дней и 100 вещей”, подразумевает, что в течение трех месяцев участник будет пользоваться всего сотней предметов личного пользования. “Месяц без покупок” призывает на месяц отказаться от покупки вещей, которые не относятся к предметам первой необходимости. Юлия, менеджер по продажам, пошла еще дальше и на год отказалась от покупки новой одежды: “Поначалу было сложно. Мне кажется, это была настоящая ломка, поэтому я просто запретила себе ходить по магазину. Зато через несколько месяцев я научилась составлять классные луки из имеющихся вещей. До этого челленджа я даже не подозревала, как много денег трачу на одежду. В результате за год я скопила нужную сумму на очень крутые профессиональные курсы”.

### МИР ИДЕЙ

Минималистичный стиль жизни касается не только вещей, но и привычек, общения, хобби. Современная работающая женщина буквально завалена бесконечными делами, обязательствами и планами. Минималисты призывают провести серьезную инвентаризацию и спросить себя: “Мне ЭТО нужно?” Например, вот эта подруга, которая постоянно отпускает шпильки в мой адрес и хвастается своим благосостоянием, – зачем я держу ее в своей жизни и трачу время на общение с ней? А зачем я каждый день мою полы и драю ванную комнату, если никто из домашних этого не замечает? Зачем я летом каждые выходные провожу на грядках, если ненавижу копать в земле? И если у человека не получается дать внятный ответ на подобные вопросы, то вывод напрашивается сам собой.

После такой чистки личного пространства у человека появляется больше времени, свободы, энергии, которые он может потратить на то, что действительно важно и ценно: близкие люди, любимое дело, здоровье, отдых.

**\* Минимализм в любой сфере жизни исходит из принципа: мне нужно только то, без чего я не могу обойтись**

## Ваш любимый сканворд

	Мирская сходка		Сто ты- сяч ру- пий			... де Фюнес		Уровень здания		Дикий лесной бык	
	Астро- ном, Герма- ния		Вьен- тьян		Божья месть			Огнес- трельная травма			
	"...? Где? Когда?"				Буква греч. ал- фавита		Клич со- баке, охота			Буква гречес- кого ал- фавита	
			Буква ки- риллицы					Имя де- вочки			
	20000 ... под во- дой	Дружес- кая мера соли		Правос- лавн. праздник		Чечетка		Кружев- ная ткань		Место для се- режек	Объект любви Павки Ко- рчагина
				Оковы (устар.)				Сегодня ..., а завтра пропал			
Запарен- ный эта- лон прост- оты	Глупый человек				И клык, и резец	"... еси" - молитва			Пушной люби- тель стирки	Оплош- ность	
			Гимнас- тика из Китая				Казачья река	... Ильф			
И лун- ный, и кален- дарный		Кто по- могает фронту?				Ульяна в детстве или дома				Охапка цветов	Башки- рия
Жердь		"... и Джерри"		Искус- ство		Пожитки	Основ- ная мысль		Седая легенда		
					"Мяу" льва					Тургенев	Богиня победы
	Ее при- нимают монахи	Продукт козовод- ства	Положе- ние, шахматы				Скопище	Горный отзыв			
	Любая ноша				Фундук, арахис		Вторая буква ки- риллицы				Василий в дет- стве или дома
				Мясное блюдо					Песча- ная га- дюка		
	"Крюк" в боксе				Крепка и танки на- ши быс- тры						Фрукт. напиток

## Моя работа



# ЕСЛИ ВАШ НАЧАЛЬНИК САМОДУР

**Начальник игнорирует ваши успехи, но обвиняет во всех неудачах, повышает голос, выдвигает неразумные требования, контролирует каждый ваш шаг? Поздравляем, вы имеете дело с необузданным типом, проще говоря – с самодуром.**

**Н**ужно ли терпеть неуважение, бесконечные придирки и публичные выговоры? В такой ситуации увольнение кажется самым простым и логичным решением. Но прежде чем писать заявление по собственному желанию, попробуйте укротить строптивного босса.

### ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ

“Прежде чем судить человека, пройдите хотя бы милую в его ботинках”, – держите в уме этот афоризм и постарайтесь понять мотивацию вашего несносного босса. Он повышает голос на подчиненных, потому что... И правда, почему? Он садист, и это доставляет ему удовольствие? Или он в принципе не умеет по-другому общаться? Или же он находится в состоянии постоянного прессинга, потому что высшее начальство требует результатов здесь и сейчас? Понимание мотивов начальника поможет вам взглянуть на него как на живого человека со своими проблемами и слабостями. Тогда будет проще принять его стиль руководства и выбрать правильную стратегию общения.

### РАЗДЕЛИТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В конфликте, как правило, виноваты двое. Не всегда 50 / 50, но стоит проанализировать, когда и почему гнев босса бывает направлен на вас. Например, вам устроили при-

людную головомойку за пятиминутное опоздание. Да, реакция начальника была излишней, ведь пять минут никак не повлияют на вашу производительность, но формально вы действительно провинились. Примите этот факт и сделайте все возможное, чтобы в будущем не наступать на эти грабли. Другими словами, примите ответственность за те ошибки в работе, которые вызывают резкую реакцию вашего руководителя, и постарайтесь их исправить.

### ВЫЧИСЛИТЬ ТРИГГЕРЫ

Увы, гнев начальника далеко не всегда справедлив и логичен. Прямо как в басне Крылова: “Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать”. Зачастую босс-самодур использует подчиненных в качестве боксерской груши, чтобы скинуть накопившуюся злость. Или он по природе крайне раздражителен. Важно понаблюдать, какие триггеры вызывают бурную реакцию. Это могут быть слова, поступки или даже внешний вид сотрудников. Если вы не планируете увольняться, то старайтесь не нажимать на “спусковой крючок”.

### ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ

Зачастую несносные боссы третируют своих подчиненных, пытаются добиться от них послушания и уважения. Как использовать ситуацию себе во благо? Возможно, вы сможете рассчитывать на симпа-

тию начальства, если будете демонстрировать подчеркнутое уважение. Обращение по имени-отчеству (даже за глаза), полное внимание к словам и распоряжениям босса сделают свое дело.

И здесь вы уже сами решаете, когда уважение переходит в лизоблюдство, и устанавливаете границы, которые не готовы переступить. В любом случае старайтесь не ругать босса за спиной. Чтобы жаловаться, есть семья и друзья. Они выслушают с сочувствием, а ваши слова точно никто не донесет до ушей начальника.

### ГРАМОТНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Продолжайте наблюдать за начальником и постарайтесь понять, какой стиль коммуникации он предпочитает. Например, важные вопросы он любит обсуждать с глазу на глаз, на планерках лишь сообщает коллективу принятые решения, а детали затем шлифуются в общем чате в мессенджере. И если вы попытаетесь обсудить свои новые идеи по оптимизации рабочего процесса во время утренней планерки, это может стать ошибкой. Лучше сначала обговорить свои предложения с боссом.

Или, скажем, вы знаете, что шеф ненавидит сюрпризы. Тогда не стоит врываться к нему в кабинет с серьезным лицом и угрожающей фразой: “Иван Иванович, я хотела бы обсудить повышение зарплаты”. Лучше написать имейл, попросить о встрече и обозначить тему разговора.

### УВАЖАЙТЕ СВОИ ГРАНИЦЫ

Важный фактор – ваше внутреннее спокойствие. Если вы хотите остаться в этой компании, то настройте себя на философское отношение к особенностям начальника. Воспринимайте коммуникацию с ним как одну из сложностей, которые встречаются на любой работе.

Сохранять спокойствие проще, когда есть внутренняя уверенность в том, что вы ценный специалист и легко сможете найти новую работу. Поэтому совершенствуйте свои профессиональные навыки, регулярно обновляйте резюме, мониторьте рынок вакансий. Тогда придут спокойствие и уверенность. Самодуры, как правило, хорошо чувствуют, кто из подчиненных их боится, а кто знает себе цену и не позволит себя унижать.

**\* Главный секрет общения с неуравновешенным боссом – выдержка и терпение.**





**Р**одителям всегда хочется, чтобы их ребенок был самым успешным. Чем раньше он научится читать, считать и начнет учить английский, тем лучше, не правда ли? Но детские психологи предупреждают: в погоне за ранним развитием, родители иногда упускают из внимания те активности, которые действительно помогают ребенку вырасти сообразительным.

### ИГРА – НЕ ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ!

Взрослым иногда кажется, что детские игры – это пустая трата времени. Вместо того, чтобы играть “в магазин” и “продавать” лопухи в качестве капусты, лучше пусть занимается на развивающих занятиях и повторяет буквы!

Но для школьников игра – это самый важный инструмент изучения окружающего мира. Тот же самый “магазин” учит ребенка взаимодействовать, договариваться, считать, искать компромиссы. Эти навыки непременно пригодятся ему в будущем.

Для гармоничного развития ребенку нужны игры и партнеры по играм. Поэтому чаще приглашайте в гости других детей и не ругайте, когда они устраивают в гостиной беспорядок, строя “форт” из стульев, одеял и подушек.

### ДЕТСКИЕ “ПОЧЕМУ”

Бесконечные детские “почему” могут свести с ума даже самых стойких взрослых. Но это как раз тот случай, когда нужно набраться терпения и постараться удовлетворить детское любопытство.

Помните, что каждое ваше “отстань”, “потом” убивает в ребенке естественную любознательность и жажду познания. Не удивляйтесь потом, что ваш подросток ничем не интересуется и ничего не хочет.

Детские “почему” – это еще и прекрасный повод научить ребенка грамотно пользоваться Интернетом: искать ответы на вопросы, отсекал не нужные сайты, отсеивать ненадежную информацию. Сейчас на просторах Сети можно найти увлекательные ролики практически на любую тему – от “почему небо голубое” до “куда девались динозавры”.

### ЕСЛИ ЛИТЕРАТУРА, ТО СОВРЕМЕННАЯ

Учителя и родители часто жалуются, что современные дети совсем не любят читать. Но чтобы у ребенка появилась привычка к чтению, нужно чтобы взрослые охотно и часто читали ему вслух. Родители нередко совершают ошибку, когда прекращают вечерние чтения,

## КАК ВЫРАСТИТЬ УМНОГО РЕБЕНКА?

**Уровень интеллекта ребенка зависит не только от набора генов. Окружающее пространство также играет важную роль. Задача родителей – создать такую среду, в которой дети смогут расти и развиваться.**

лишь только ребенок сам научится читать. Но даже если ваш малыш уже довольно свободно читает по слогам, это вовсе не означает, что он понимает прочитанное. До того момента, пока он начнет свободно читать “про себя”, пройдет еще немало времени.

Вторая серьезная ошибка - навязывать книги, которые вы сами любили в детстве, и обижаться, если ребенку они не интересны. Между Гарри Поттером и Незнайкой, многие современные дети выберут волшебника из Хогвартса. И это нормально.

### СОН – ЭТО ВАЖНО!

Некоторые родители снисходительно относятся к тому, что дети ложатся спать слишком поздно. Или разрешают есть что попало, лишь бы ребенок не капризничал.

У измученных многочисленными делами взрослых не всегда хватает ресурсов, чтобы установить четкий режим дня и терпеливо, но настойчиво прививать ребенку полезные привычки в еде. Их можно понять. Но и сами родители должны прийти к выводу, что полноценный сон, разнообразие, сбалансированное питание и продуманный распорядок дня крайне важны для формирующегося детского мозга и его когнитивных способностей.

### НЕ ТОЛЬКО МОЗГ, НО И ТЕЛО

Баланс важен во всем, поэтому

нужно развивать не только мозг, но и тело. Ребенок еще успеет насытиться, когда пойдет в школу, затем в университет, а потом на офисную работу. А пока ему нужно много физической активности. Причем речь идет не о занятиях профессиональным спортом, а именно о разнообразном движении.

Побежать на детской площадке, катание на самокате, танцы – все это в данный период важнее, чем занятия по раннему чтению или ментальной арифметике.

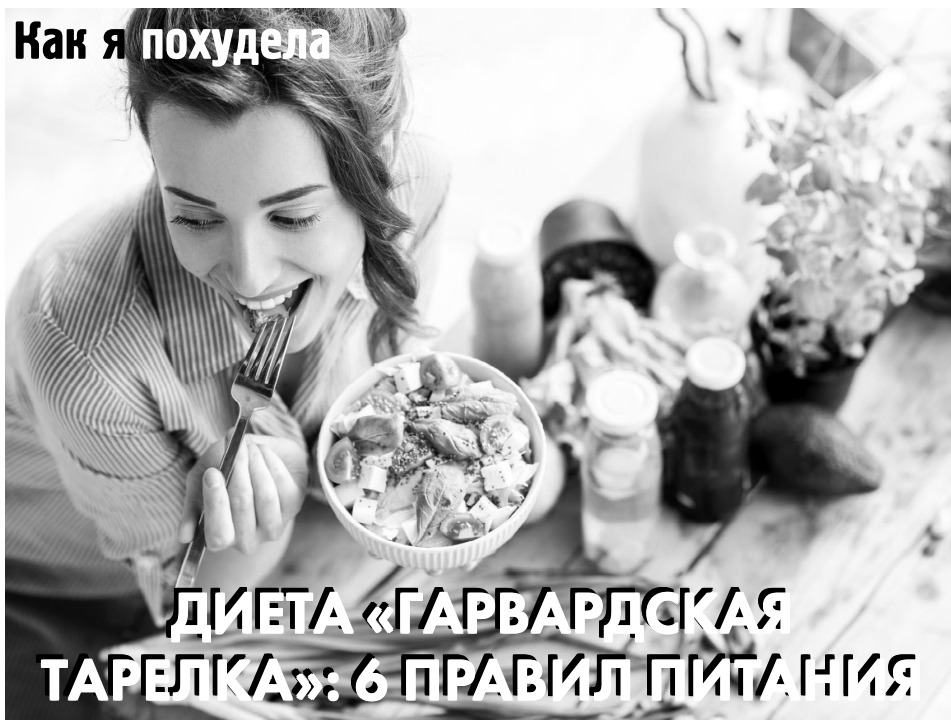
### • А как же дисциплина?

Многочисленные исследования показывают, что на успешность ребенка во взрослом возрасте влияет не только уровень интеллекта, сколько способность к самоконтролю. Что для этого нужно?

Ставьте перед ребенком посильные ежедневные задачи, с которыми он должен справиться самостоятельно. Помыть за собой чашку, полить цветок, написать одну строчку с буквой “А”. Пусть эти обязанности будут несложными, но регулярными. Проверяйте их выполнение, но не ругайте за неудачи. Еще раз спокойно объясните, что и как нужно делать.

• **Не навязывайте ребенку для чтения конкретные книги. Если его не увлекает сюжет “Волшебника Изумрудного города”, попробуйте предложить что-то более современное.**

Как я похудела



## ДИЕТА «ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА»: 6 ПРАВИЛ ПИТАНИЯ

Рассказываем о новой диете, которая появилась еще в 2011 году — но оценили ее только сейчас

**В**ы наверняка слышали о диетах, в основе которых лежат тарелки. Например, в Средиземно-морской диете большую часть тарелки должны составлять овощи, а остальную — морепродукты, оливковое масло и злаки. Так вот, Гарвардская тарелка считается улучшенной версией прочих диет, которые базируются на здоровом и сбалансированном питании.

В 2011 году ее разработали ученые Гарвардского университета, включив в меню только ту пищу, которая имеет доказанную пользу для организма. Можно сказать, что это даже не диета, а план здорового питания на всю жизнь.

### В ЧЕМ СУТЬ ГАРВАРДСКОЙ ТАРЕЛКИ?

#### Правило 1. Овощи и фрукты — половина тарелки

Исследователи рекомендуют дополнять каждый прием пищи овощами разного цвета. Например, делать салат из помидоров и огурцов днем, а вечером съесть запеченные баклажаны и ка-

бакчи.

Но имейте в виду — картофель не считается: «Картофель — это не овощ, с точки зрения пользы от его потребления. Картошка почти всегда ведет себя, как рафинированный углевод, повышая уровень сахара в крови» — говорит один из авторов диеты и специалист по питанию Лилиан Чунг.

#### Правило 2. Цельное зерно — 1/4 тарелки

Чрезмерно обработанное зерно не приносит пользы нашему организму и насыщает энергией ненадолго. Цельное же зерно дает заряд энергии до следующего приема пищи и не позволяет набрать вес. Вот те крупы, которые надо включать в каждый прием пищи:

Овсянка;  
Киноа;  
Ячмень;  
Цельнозерновые макароны;  
Коричневый рис.

#### Правило 3.

##### Белок — 1/4 тарелки

Но только полезный белок — по словам доктора Чунг, надо ограничить потребление красного

мяса, а также обработанного мяса (колбасы, сосисок и бекона). Вот тот белок, который должен входить в тарелку:

Рыба;  
Курица;  
Фасоль;  
Орехи;  
Утка.

#### Правило 4. Готовьте только с полезными маслами

Чтобы не употреблять трансжиры, которые остаются на стенках сосудов и вызывают тромбоз, эксперты Гарварда рекомендуют перейти на полезные масла. Это оливковое, соевое, арахисовое, кукурузное и подсолнечное масло. Масла с трансжирами это масло из фритюра и маргарин.

#### Правило 5. Пейте только воду, чай и кофе

В течение долгого времени считалось, что три чашки молока в день — это необходимая норма для взрослого человека. Якобы, так вы получите нужное количество кальция. Но исследования доказали, что кальций из молочных продуктов почти не усваивается в организме. Из минусов

молока также: непереносимость лактозы у многих из нас, тяжесть и несварение в желудке. Поэтому исследователи Гарварда рекомендуют пить, в большинстве случаев, воду, а также черный и зеленый чай и кофе с небольшим количеством молока.

Кроме молока, надо избегать сладких напитков. Например, даже 100% фруктовый сок содержит меньше необработанной клетчатки, чем целый фрукт (а вот сахара — больше). Так что эксперты из Гарвардского университета рекомендуют вообще не пить сок, либо пить полстакана в день.

#### Правило 6. Активность

«Всем нужно заниматься полчаса в день или пять раз в неделю какой-либо энергичной деятельностью. Мы все стареем, и нужно формировать хорошие привычки в молодости, чтобы они стали частью нашей рутины» — говорит эксперт Гарвардского университета Лилиан Чунг.

Ежедневная активность может быть разной: от фитнеса до прогулки после работы. Главное, чтобы большая часть вашего дня не была малоподвижной.

### ЧЕМ ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ?

В начале мы уже говорили, что Гарвардская тарелка — это, по сути, усовершенствованная версия других тарелок. Отличие от них в том, что ученые из Гарварда впервые доказали малую пользу от молока. А вот другие молочные продукты — творог, греческий йогурт — надо есть 1 раз в день. Они насыщают кишечник — наш «второй мозг» — хорошими бактериями.

Также в Гарвардскую тарелку впервые добавили пункт «Активность». Исследователи доказали, что правильное питание работает, только если мы совмещаем его с подвижным образом жизни и хо-

рошим сном. Даже небольшая прогулка после приема пищи стимулирует кишечник лучше работать, ускоряет метаболизм и снижает риск запоров.

Также Гарвардские исследователи добавили «цельное зерно», а не просто «зерно» (как это было в других диетах). А еще, в Гарвардской тарелке доказали пользу других овощей на фоне картофеля. Огурцы, помидоры, цветную капусту, брокколи, пекинскую капусту, свеклу, баклажаны и морковь важно есть ради клетчатки — естественного сорбента для кишечника, от состояния которого зависит наша кожа, наше настроение и стул.

## СКОЛЬКО МОЖНО СБРОСИТЬ НА ГАРВАРДСКОЙ ДИЕТЕ?

Так как это не экстремальная диета, то сбросить слишком много не получится. Если до Гарвардской системы питания вы ели много вредной пищи, то сбросить получится от 5 до 13 килограмм. Если вы и так питались правильно, и лишь немного скорректировали питание (например, заменили обычные макароны цельнозерновыми), то у вас получится сбросить до 6 килограмм.

**Но важно помнить:** вес сбросится сразу после перехода на диету. Если вы будете питаться так всю жизнь, то сохраните нормальный вес, но сильно худеть больше не budete.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ГАРВАРДСКОЙ ДИЕТЫ

**Завтрак:** овсянка с ягодами и орехами.

**Перекус:** ломтики яблок, запеченные с миндальным маслом.

**Обед:** куриная грудка на гриле с зеленым салатом и овощами-гриль.

**Перекус:** греческий йогурт с миндалем и клубникой.

**Ужин:** запеченный лосось с киноа и зеленью для салата.

**За все время, что мы живем в квартире, ее не освещали. Как это сделать? Правда ли, что это защитит нас от всех бед?**

Применительно к дому лучше говорить не освящение, а благословение. Все-таки, говоря про освящение, мы подразумеваем, что объект после таинства приобретает божественные черты — например, освящение воды. А в случае с жилищем происходит иначе: Господь посылает Свое благословение на дом и людей, в нем живущих. Именно о благословении дома звучат слова молитвы, которую творит священнослужитель.

Когда это необходимо? Четких правил не существует. Одни освящают квартиру сразу после въезда в нее, другие — после значимых событий в жизни. Каждый сам приходит к этому.

Но не следует считать,

## ОБЯЗАТЕЛЕН ЛИ СУПРУЖЕСКИЙ ПОСТ?

**Я — верующая, а муж далек от церкви. Во время поста я хочу воздержаться от интимной близости, а супруг против. Как быть в такой ситуации?**

Интимная близость во время поста — сугубо личное дело супругов. Священнослужители и церковь не могут регламентировать этот вопрос. Действительно, по благочестивой традиции во время поста христиане воздерживаются от близости, но не потому, что супружеская любовь — это грех, а ради глубокого внимания к другим, духовным вопросам.



## КАК ОСВЯТИТЬ ДОМ?

что это магический обряд, после которого все невзгоды сразу покинут дом. Основа всего — люди, которые проживают в квартире. Только их поступки имеют значение, освящение жилища — лишь испрашивание благословения.

Для проведения таинства практически ничего не требуется. Как правило, приглашенный священник все приносит с

собой. Дома должны быть разве что свечи и святая вода. Если сомневаетесь, заранее обговорите с батюшкой все важные моменты.

Желательно, чтобы жильцы квартиры присутствовали при освящении и молились вместе со священником. Многие после этого замечают, что обстановка в доме действительно стала более мирной.

## НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРОСТИТЬ...

**Мне время от времени приходится общаться с человеком, с которым у нас взаимная неприязнь. По-христиански нужно простить этого человека. Но не получается это сделать...**

Однако не в каждой паре получается соблюдать воздержание, особенно если супруги состоят в браке недавно. И тем более если один из них — человек невоцерковленный и далекий от духовной жизни. В таком случае ваше воздержание может стать поводом для искушений и ссор.

Апостол Павел говорит следующее: «Уклоняться друг от друга следует

только по взаимному согласию, на время, ради упражнения в посте и молитве». Таким образом, если оба супруга готовы и хотят практиковать воздержание во время поста, это замечательно. Но если один из супругов против, то второму лучше проявить любовь и послать ненужных искушений. Хранение мира в семье важнее внешнего поста.

## НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ПРОСТИТЬ...

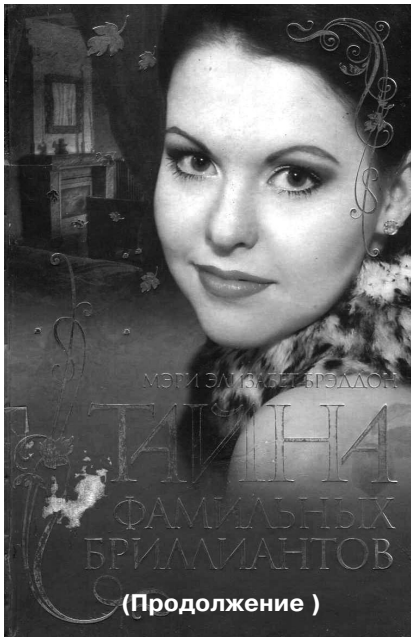
**Мне время от времени приходится общаться с человеком, с которым у нас взаимная неприязнь. По-христиански нужно простить этого человека. Но не получается это сделать...**

Победить агрессию, раздражение может только истинная любовь. Недаром Господь дал заповедь: «Возлюби ближнего своего, как себя самого». В вашем недуге стоит разглядеть такого же человека — со своими грехами и страстями. Представить, что злые дела он совершает от внутренней боли. Попытавшись понять и пожалеть своего врага, мы можем встать на путь истинной

христианской любви. Но порой сделать это непросто, да и недуги бывают разные. В любом случае думать о мести нельзя. Попросить помощи можно у Господа и Пресвятой Богородицы. Также молитесь Архангелу Михаилу. Он помогает, когда человека обижают и оскорбляют незаслуженно. Защищает от врагов видимых и невидимых. Молитесь перед образом Пресвятой Богоро-

дицы «Семистрельная» или «Умягчение злых сердец», и Господь защитит от озлобления и вас, и вашего недуга.

Прислушайтесь к словам святителя Николая Сербского: «Хотите защититься от любого зла недоброжелателей — молитесь за них!» И действительно, молитва за этого человека успокоит вашу собственную бурю, и злоба сменится принятием.



— Вы должны тотчас оставить этот дом, — промолвила она. — Вы должны уехать куда-нибудь, где бы вы были в безопасности от преследования. Они сейчас явятся сюда; может быть, они уже недалеко!

— Они! Кто?

— Клемент Остин... и человек... сыщик...

— Клемент Остин? Твой милый, твой сообщник? Ты предала меня, Маргарита!

— Я! — воскликнула девушка, смотря прямо в глаза отцу. Было что-то торжественное, возвышенное в тоне, с которым она произнесла это слово, в ее лице, когда она гордо встретила испуганный взгляд убийцы.

— Прости меня, дитя мое, — тихо произнес он, — нет, нет, ты этого не сделала, даже с таким злодеем, как я!

— Но вы уедете и не попадетесь им в руки.

— Но зачем мне их бояться, пусть приходят! У них нет доказательств.

— Нет доказательств? Отец, вы не знаете. Вы не знаете. Они были в Винчестере; я узнала от матери Клемента, что он уехал туда, и последовала за ним. Он остановился в том самом отеле, где вы жили и где не хотели меня принять. Он был не один, а повез с собой какого-то незнакомца мне человека. Я долго ходила по улицам, поджидая их, и, наконец, ночью увидела обоих. О отец, я знала, что их могла привести в Винчестер одна только причина. На другое утро я продолжала за ними следить издали, так что они не могли меня заметить; я видела, как Клемент вышел из отеля и пошел к собору; я через несколько

# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

минут отправилась туда же и увидела в одной из дверей незнакомца, товарища Клемента; он разговаривал с каким-то стариком. Я остановилась и дождалась, пока он отправился к роще, к тому месту...

Она не могла говорить от волнения.

Джозеф Вильмот налил второй стакан и снова поднес его к губам своей дочери.

Она выпила один глоток и продолжала скоро и отрывисто:

— Я последовала за этим человеком, но на таком расстоянии, чтобы он меня не видел. Он прямо пошел к тому месту, где... где случилось убийство. Клемент был там, и с ним три человека, которые выкачивали воду из ручья.

— Выкачивали воду! Боже, зачем они делали это? — воскликнул Джозеф Вильмот, внезапно побледнев и опускаясь в изнеможении на кресло.

В первый раз после прихода Маргариты на его лице появился страх. До сих пор он слушал внимательно, но без содрогания. Он презирал своих преследователей, он не боялся раскрытия своего преступления. Он знал, что против него была только одна улика — узел с платьем, который он не мог уничтожить, а успел только скрыть. Только платье с меткой убитого человека могло доказать его виновность; но кому могла прийти в голову мысль искать его? Потому, когда он время от времени вспоминал об этом узле, похороненном на дне ручья, он только смеялся над глупостью полиции, которая не могла открыть такой несложной, пустой тайны. Ему всегда представлялся этот узел, изгрызенный крысами, покрытый илом и грязью, заросший водяными растениями.

Поэтому известие, что выкачивали воду на том месте, где был брошен в ручей труп убитого человека, поразило его как гром.

— Зачем выкачивали воду? — воскликнул он.

Маргарита стояла в некотором отдалении от него.

Она с самого начала не подходила к нему близко и даже невольно пятилась, когда он приближался к ней. Он ясно видел, что дочь избегала его.

— Они выкачивали воду, — сказала Маргарита, — а я стояла за деревьями и следила за их работой. Это продолжалось целый день. На-

конец, когда стемнело, я решила подойти ближе, посмотреть, что они делали и чего они искали.

— Они нашли? — воскликнул Джозеф Вильмот. — Говори скорее, нашли ли они? И что?

— Да, после долгих трудов они нашли узел с вещами. Мне говорил один мальчик, бывший с работниками, что в узле находилось только тряпье, хотя полисмен объявил, что это было платье убитого человека.

— А потом?

— Я больше не могла терпеть, бросилась бегом на винчестерскую станцию, посела к поезду и...

— Знаю, знаю, ты — мужественная, благородная девушка. Бедная моя Маргарита! Я, кажется, так ненавидел этого человека только ради тебя, только видя тебя бедной, несчастной по его милости, ибо он погубил мою жизнь, он сделал из меня преступника. Но я не буду говорить... я не могу говорить более, они нашли платье... они знают, что убитый человек был Генри Дунбар... Они тотчас явятся сюда... дай мне подумать, дай мне подумать, как мне спастись!

Он всплеснул руками и схватился за голову, словно от прикосновения этих железных рук его мысли придут в порядок, просветлеют.

С первого дня, когда он вступил во владение собственностью убитого человека, и до сей поры он постоянно боялся роковой минуты, которая теперь наступила. Он представлял себе это в разных видах и принял все зависящие от него меры, чтобы достойно встретить его. Но он надеялся предупредить страшную минуту, надеялся бежать вовремя, и потому решил оставить Модслей-Аббэ при первой возможности. Он намеревался уехать из Англии и путешествовать в тех странах, где всего менее встречаются европейцы. Он рассчитывал, что его поведение будет сочтено только эксцентричным, и даже, может быть, вовсе не станут удивляться далеким путешествиям человека, который, выдав единственную дочь замуж, остался на свете один-одинешенек. Так думал он провести несколько лет, а впоследствии, когда свет совершенно позабудет о нем, он намеревался переменить имя, национальность, так что если по какому-нибудь непредвиденному случаю открылась бы тайна смерти Дунбара, то его убийца был бы недостижим для человеческих рук,



словно над ним закрылась могила.

Таков был план Джозефа Вильмота. Он имел много времени обдумать его в течение долгих бессонных ночей, проведенных им в этих роскошных комнатах, великолепии которых было страшнее для него, чем мрачные, закоптелые стены тюрьмы. Злоба и месть человека, глубоко оскорбленного и обесцеленного, закипела в душе Джозефа Вильмота при виде Генри Дунбара после тридцатилетней разлуки; к этому еще примешалась жажда богатства, возбужденная страданиями нищеты. И вот одним преступным делом были удовлетворены разом обе страсти, и Джозеф Вильмот, нищий, беглый каторжник, презренный отверженец, сделался миллионером. Да, он это совершил. Он вошел в Винчестер в прошлом августе с несколькими серебряными монетами в кармане, а оставил этот город главой торгового дома «Дунбар, Дунбар и Балдерби» и владельцем Модслея-Аббэ, йоркширских поместий и дома в Портланд-Плэсе.

Конечно, это было торжеством преступления, это было самым блистательным образцом того, что может достигнуть злодей. Но знал ли он после того хоть минуту счастья, минуту покоя от тех страшных мук, которые постоянно грызли его, словно хищная птица клевала его внутренности? Автор «Курильщика опиума» так жестоко страдал от неведомой внутренней агонии, что был убежден, что в нем живет какое-то чудовище, которое терзает, гложет его. Это, конечно, был только бред расстроенного воображения, но, увы, нельзя того же сказать о роковой змее, называемой угрызением совести. Это чудовище обвивается вокруг сердца преступника, и так крепко сжимает его своими смертоносными кольцами, что не дает ему вздохнуть свободно, не дает откликнуться ни радости, ни счастью.

В течение нескольких минут, в то время, когда воробы чирикали в густых вязах, когда зеленая листва лениво колыбалась в тихий летний вечер и голубые воды искрились на солнце, Джозеф Вильмот совершил дело, давшее ему самую богатейшую добычу, какую только может ожидать убийца. Добыча эта так изменила всю его жизнь, все его существо, что он вышел из этой рощи не один, нет — за ним шло страшное, громадное чудовище, которое вторило каждому его вздоху, следовало за каждым его шагом, висело роковым бременем на его плечах, душило его в своих объятиях — чудовище, не имевшее ни вида, ни имени и в то же время являвшееся во всевозможных видах, отвечавшее на всевозможные имена, —

чудовище, которое было не что иное, как память о совершенном им преступлении.

Джозеф Вильмот молчал несколько минут, схватившись за голову руками, но вскоре мрачное облако исчезло с его лица и упорная решимость снова выразилась на нем. Первая минута испуга миновала. Этот человек никогда не был и не мог быть трусом. Теперь он был готов на все; может быть, он даже был рад, что наконец наступила роковая минута. Он выстрадал столько жестоких мук, перенес столько неописанных пыток в течение всего времени, пока его преступление не было никому известно, что, может быть, было уже облегчением знать, что тайна его открыта и он может сбросить маску.

Пока он раздумывал, как лучше поступить, неожиданно какая-то счастливая мысль блеснула в его голове и на лице заиграла улыбка торжества.

— Лошадь! — сказал он. — Я могу ездить верхом, хотя не в состоянии ходить.

С этими словами он вышел, опираясь на палку, в другую комнату, из которой вела дверь к месту, где владелец Модслея выстроил отдельную конюшню для своей любимой лошади. Маргарита последовала за отцом на некотором расстоянии, со страхом и удивлением смотря на него.

Он отворил стеклянную дверь и вышел в старинный четырехугольный садик, посреди которого расстился зеленый лужок с правильными цветочными клумбами и со сломанным, давно не бившим фонтаном.

— Принеси лампу, Маргарита, — шепнул ей Джозеф Вильмот.

Девушка повиновалась; она больше не дрожала и вышла из комнаты поспешными твердыми шагами. Принесла лампу, она последовала за отцом в конюшню.

Любимая лошадь банкира тотчас узнала его, вытянула шею, заржала и начала бить копытами о землю; Джозеф Вильмот нежно погладил ее и начал шепотом уговаривать: «Тише, мальчик, тише». В углу маленькой конюшни висели два или три седла и несколько уздечек. Джозеф Вильмот выбрал, что ему было нужно, и начал седлать лошадь, опираясь на костыль. Грум, по приказанию его господина, спал теперь в доме, и никто не мог слышать шума в конюшне.

Через пять минут лошадь была оседлана, и Джозеф Вильмот повел ее в садик калитке, выходящей в парк.

— Принеси мне пальто, — сказал он Маргарите, продолжавшей светить ему. — Ты найдешь его на кресле в спальне.

Маргарита молча отправилась в комнаты, где и нашла, как говорил отец, толстое пальто на меху. В той же спальне на туалетном столе лежал кошелек с золотыми монетами, блестящими сквозь прозрачную ткань; девушка поспешно схватила его, думая в своем невинном простосердечии, что, может быть, у отца ее не было больше денег под рукой. Возвратившись к нему, она помогла ему снять халат и надеть пальто. Шляпу он сам захватил, выходя из дома.

— Вот ваш кошелек, отец, — сказала она. — В нем что-то есть, но я боюсь, что слишком мало. Где вы достанете денег, что вы сделаете, куда отправитесь?

— Не бойся, я все устрою.

Говоря это, он сел на лошадь с большим трудом, но, несмотря на свою слабость и сильный холод, почувствовал себя совершенно новым человеком теперь, когда он сидел на своей любимой мощной лошади, которая могла увлечь его на другой конец света. Он с торжеством взглянул на Маргариту и невольно дотронулся до своего кушака.

— Да, — сказал он, — у меня довольно денег.

— Но куда вы едете? — спросила Маргарита поспешно.

— Не знаю, — ответил Джозеф Вильмот. — Это будет зависеть от... Право, не знаю, от чего. Прощай, Маргарита, да благословит тебя Бог, хотя я не думаю, чтобы он внимал молитвам таких людей, как я. Если бы мои молитвы были услышаны, когда я старался стать честным человеком, то жизнь моя была бы совершенно иная.

Да, это была правда: убийца Генри Дунбара старался некогда быть честным человеком и молил Бога благословить его старания, но все эти попытки были отрывочны, непостоянны, и он, ожидая, что его мольбы будут услышаны в ту же секунду, роптал на провидение, которое не внимало его голосу. Ему не доставало великой добродетели — терпения, которое смиренно переносит все испытания, грудью встречает все непогоды, все бури человеческой жизни.

— Позвольте мне ехать с вами, отец? — сказала Маргарита, и в голосе ее слышалась сердечная мольба. — Позвольте мне ехать с вами. Я хочу быть при вас. Мне все постыло на свете; я желаю только одного, чтобы милосердный Бог простил вам ваши прегрешения. Я не хочу, чтобы вас окружали злые люди, которые еще более ожесточат ваше сердце; я хочу быть с вами, далеко от всех...

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

# РЕЦЕПТЫ САМЫХ АППЕТИТНЫХ БЛИНОВ К МАСЛЕНИЦЕ



## ОМЛЕТНЫЕ БЛИНЧИКИ

**Яйца – 4 шт., молоко жирностью 3,2% – 190 мл, мука – 100 г, красный сладкий перец – 120 г, укроп – 1 веточка, зеленый лук – 1 перышко, твердый сыр – 120 г, растительное масло для жарки – по необходимости, соль – по вкусу, свежемолотый черный перец – по вкусу.**

Подготовьте ингредиенты для блинчиков. Яйца вбейте в миску. Добавьте молоко. Взбейте венчиком до получения массы однородной консистенции. Посолите и поперчите. Всыпьте муку и перемешайте. Красный сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Укроп и зеленый лук вымойте, обсушите бумажным полотенцем и очень мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке. Нарезанные сладкий перец, укроп и зеленый лук добавьте в омлетную массу. Тщательно перемешайте вилкой. Оставьте тесто на 10

минут при комнатной температуре. Сковороду поставьте на средний огонь. Добавьте немного растительного масла и нагрейте. Влейте небольшое количество яичного теста и обжарьте блинчик с одной стороны. Переверните блинчик кулинарной лопаткой и обжарьте с другой стороны в течение минуты. Посыпьте небольшим количеством сыра и сложите пополам. Держите на огне 30 секунд, затем выложите на тарелку. Так же образом приготовьте омлетные блинчики из оставшегося теста.

## БЛИНЫ КРУЖЕВНЫЕ

**1 стакан муки без горки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 3 яйца, 300 мл молока, 100 г сливочного масла.**



Смешиваем муку с сахарной пудрой, добавляем яйца и вливаем молоко. Далее замешиваем тесто. Оно должно получиться консистенции слегка взбитых сливок. От-

дельно растапливаем сливочное масло и вливаем его в блинное тесто. Еще раз все хорошо перемешиваем и оставляем на столе на 30 минут. Переходим к жарке. Разогреваем тонкую ровную сковороду, смазываем ее маслом. Тесто выливаем небольшими порциями, равномерно распределяя по всей посуде. Тогда блины получатся тонкими и кружевными.

## БЛИНЫ НА КЕФИРЕ ШОКОЛАДНЫЕ

**Ингредиенты на 4 порции: мука – 200 г, яйца С1 – 3 шт., кефир – 400 мл, какао-порошок – 3 ст. л. без горки, сливочное масло – 80 г, сахар – 1,5 ст. л., ванильный сахар – 1/2 ч. л., разрыхлитель для теста – 1/2 ч. л., соль – 1/2 ч. л.**

В небольшом ковшике растопите сливочное масло и немного остудите его. В большую миску разбейте яйца, добавьте обычный и ванильный сахар, посолите и перемешайте миксером. Взбивать яйца до образования плотной пены не требуется. Влейте кефир и снова перемешайте. Просейте муку с какао-порошком и разрыхлителем. Соедините с жидкими ингредиентами, влейте половину сливочного масла и перемешайте мик-

сером до однородности. На сильном огне разогрейте сухую сковородку диаметром 20 см. Установите средне-сильный нагрев и смажьте дно сковородки маслом. Влейте порцию теста и распределите по дну. Выпекайте блинчик в течение 1 мин. Края должны зарумяниться, а поверхность сделаться матовой. Аккуратно отделите края блина от стенок сковородки и переверните на другую сторону. Выпекайте блин еще 40 сек.



## БЛИНЧИКИ «ЗЕБРА»

**Молоко 250 мл, вода 250 мл, яйцо 3 шт., соль 0,5 ч. л., сахар 2 ст. л., пшеничная мука 270 г, какао-порошок 1 ст. л., подсолнечное масло 5 ст. л.**

В глубокую миску вбиваем яйца. Всыпаем соль и сахар. Хорошенько взбиваем все венчиком до образования пены. Вливаем в яичную смесь молоко и воду. Тщательно перемешиваем. Постепенно всыпаем просеянную пшеничную муку. Перемешиваем все до однородности и гладкости. Отделяем 200 мл от общего количества жидкого теста. Всыпаем к этой порции какао-порошок, перемешиваем. Вливаем 1 ст. л. подсолнечного

масла. В основную часть теста вливаем 4 ст. л. подсолнечного масла. Хорошенько перемешиваем. Переливаем шоколадное тесто в бутылку, в крышечке которой сделано отверстие. Разогреваем сковороду, смазанную небольшим количеством масла. Рисуем на ней улитку шоколадным тестом. Как только оно схватилось, сверху выливаем светлое тесто. Распределяем его по всей поверхности. Печем блины до румяности с двух сторон.



## БЛИННЫЙ ТОРТ С ШОКОЛАДНЫМ КРЕМОМ

250 г муки, 50 г кукурузного крахмала, 600 мл молока жирностью 3,5–6%, 2 крупных яйца, 30 г сливочного масла, 50 г сахара, 1,5 ч. л. разрыхлителя (6 г), 0,2 ч. л. ванилина (1 г), 0,3 ч. л. соли (2 г), растительное масло для жарки. Для крема: 200 г шоколада, 30 г какао-порошка, 400 мл сливок жирностью выше 30%, 50 г меда, 50 г сливочного масла.



сахаром, добавьте молоко. Аккуратно влейте эту смесь в миску с мукой. Вымесите однородное тесто. Добавьте растопленное сливочное масло и тщательно вымесите. Накройте и дайте тесту постоять 30 мин. Смажьте

сковороду диаметром 22–24 см растительным маслом и поставьте на средний огонь. Наливайте тесто тонким ровным слоем. Жарьте по 1 мин. с каждой стороны. Складывайте готовые блинчики стопкой в кастрюлю, каждый раз закрывая крышкой, чтобы блинчики оставались мягкими. Соберите торт, выкладывая по одному блинчику друг на друга и промазывая кремом. Верхним слоем должен быть крем. Украсьте торт по собственному усмотрению и поставьте в холодильник застывать минимум на 3 ч.

Начните приготовление блинного торта с крема. Для этого очень мелко порубите шоколад. Нагрейте 100 мл сливок с медом до кипения, залейте шоколад, перемешайте до растворения шоколада. Добавьте масло небольшими кусочками, пусть оно тоже растает. Вмешайте какао-порошок, затем оставшиеся сливки. Крем должен быть совершенно однородным.

## НАЧИНКА ДЛЯ БЛИНОВ С МАСЛИНАМИ И ВЕТЧИНОЙ

200 г ветчины, 100 г маслин без косточек, 120 г грикоты, 1 стебель зеленого лука, 3 веточки петрушки, свежемолотый черный перец.

Нарежьте кольцами 5 маслин. Оставшиеся маслины и зеленый лук мелко порубите, соедините с рикоттой, поперчите и перемешайте. Ветчину нарежьте тонкими

ломтиками. Намажьте на блины начинку с маслинами и рикоттой, добавьте ломтики ветчины и сверните. Украсьте листочками петрушки и кружками маслин.



## ПАНКЕЙКИ С БАНАНАМИ

Бананы среднего размера – 2 шт., яйца – 2 шт., молоко – 500 мл, сливочное масло – 80 г (растопить), мука – 300 г, сахар – 50 г, разрыхлитель – 3 ч. л., соль – 1/2 ч. л., растительное или топленое масло для смазывания сковороды.

Для приготовления панкейков бананы очистите от кожуры. В емкость, где будет замешиваться тесто для панкейков, положите бананы и разомните вилкой в однородное пюре. Добавьте яйца, молоко, растопленное сливочное масло. Хорошо взбейте вилкой. В отдельной емкости смешайте сухие ингредиенты – муку, сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте сухую смесь из муки, сахара, соли и разрыхлителя в емкость с бананами, яйцами, молоком и маслом. Смешайте ложкой. Тесто панкейков получится неоднородное, с комочками. Сковороду

смажьте растительным или топленым маслом и поставьте на плиту. Нагрейте на среднем огне. На разогретую сковороду выкладывайте примерно по 1/4 стакана теста на 1 панкейк. Выпекайте, пока на внешней стороне не появятся пузырьки, и поверхность не станет матовой. Низ оладушка должен стать золотистым. Переверните лопаткой панкейк на другую сторону. Готовьте, пока снизу панкейк не подрумянится снизу. Выложите на тарелку и держите в теплом месте до подачи. Точно так же приготовьте панкейки из оставшегося теста.

## НАЧИНКА ДЛЯ БЛИНОВ С МИНДАЛЕМ И АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ

6 апельсинов, 100 г миндаля, 150 г сахара, 2 ст. л. лимонного сока.



Мелкой теркой снимите цедру с 1 апельсина, 2 апельсина разберите на дольки и нарежьте каждую небольшими кусочками. Выжмите сок из оставшихся 4 апельсинов. Влейте в соевый апельсинный и лимонный соки, всыпьте сахар и доведите на сильном огне до кипения. Варите сироп в течение 3 мин., добавьте ку-

сочки апельсина и продолжайте готовить еще 3 мин. Снимите с огня и остудите. На сухой сковороде обжарьте миндаль, переложите на доску и порубите. Смажьте блины апельсиновым джемом, сверните трубочкой и разложите на блюде. Полейте оставшимся джемом и посыпьте рубленым миндалем.



## ВЕСНА НА ДАЧЕ: ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

Совсем скоро начинается дачный сезон, а значит, нас ждут первые заезды на участок. Рассказываем, каким делам стоит посвятить больше всего времени в первые дни на даче.

### Убираем мусор

Прежде чем приступить к посадкам и помощи многолетним растениям, рекомендуем потратить время на каче-

ственную уборку мусора с участка и грядок, который накопился за целый год. Даже если вы аккуратный дачник, за зиму к вам надуло (или сосе-

ди набросали) пакеты, бутылки, сломанные ветки и другие совершенно ненужные предметы. Уберите весь мусор и после этого приступайте к остальным делам.

### Готовим грядки

Далее стоит заняться основными грядками, конечно, если ваша главная цель — получить достойный урожай за лето. Необходимо пробудить почву, чтобы семена и рассада проще прижились. Разложите на поверхности грядки черно-белую пленку, которая прогреет землю. Только после этого можно начинать разрыхление почвы.

### Уход за деревьями и кустами

Не только грядки нуждаются во внимании. Даже многолетние кусты и деревья не обойдутся без вашей помощи. Удалите больные ветки и снимите лишайник. По возможности, удалите мертвую кору со стволов. Особого внимания требуют кусты малины — уберите старые побеги и срежьте верхние почки, чтобы избежать лишней поросли.

### Сеем

Посев семян зависит от месяца и погоды. Если в апреле еще рано сажать большинство семян, то в мае, когда почва успеет прогреться хотя бы на 5 градусов по Цельсию, можно приступить к работе на грядках. В первую очередь рекомендуем засеять брокколи, укроп, морковь и петрушку — они самые устойчивые и примутся раньше остальных овощей.

## ПОЧЕМУ НЕ ЦВЕТУТ ФИАЛКИ И КАК ЗА НИМИ УХАЖИВАТЬ

*Избегая этих ошибок и создавая для своих фиалок правильные условия роста, вы поможете им красиво цвести.*

Важно обращать внимание на особые потребности ваших фиалок, чтобы они оставались красивыми и здоровыми. Убедитесь, что они получают достаточно солнечного света, правильно поливайте их, используйте почву хорошего качества и защищайте их от вредителей. Регулярное внесение удобрений также может способствовать здоровому росту и цветению.

Кроме того, убедитесь, что у фиалок достаточно места для роста и развития, так как скученность может привести к плохому росту и меньшему количеству цветков. Следуя этим советам и уделяя внимание своим растениям, вы поможете им красиво цвести.

### Недостаток солнечного света

Фиалкам для цветения необходимо как минимум несколько часов непрямого солнечного света в день. Если им не будет хватать света, они могут не зацвести.

### Чрезмерный полив

Фиалки склонны к корневой гнили при

чрезмерном поливе, поэтому важно, чтобы почва высыхала между поливами.

### Плохое качество почвы

Фиалки предпочитают хорошо дренированную, богатую питательными веществами почву. Если почва плохого качества, растения могут не получать питательных веществ, необходимых им для цветения.

### Нашествие вредителей

Такие вредители, как тля и трипсы, могут повреждать фиалки и мешать их цветению.

### Отсутствие удобрения

Фиалки получают пользу от регулярного внесения удобрений, особенно когда они активно растут и производят



цветы. Без достаточного количества питательных веществ она может не зацвести.

### Переполненные горшки

Фиалкам нужно пространство, чтобы расти и распространяться. Если им будет тесно, они могут не получать достаточно света и питательных веществ, что может помешать их цветению.



Несмотря на кажущуюся простоту в уходе, важно помнить, что ящерицы живут в теплых странах, и дома вам придется создать для них условия, приближенные к дикой природе.

### КУШАТЬ ПОДАНО!

Большинство ящериц питается насекомыми и фруктами, но если вы заведете, к примеру, сцинка, то будьте готовы время от времени предложить ему грызуна или лягушку. Кроме того, некоторые ящерицы – хищники и питаются только животным кормом (хамелеоны, зублефары), а некоторые – растительноядные (игуаны). В качестве растительной пищи подходят свежая зелень, фрукты ягоды, некоторые овощи. Что касается животного корма, это сверчки, мучные черви, гусеницы, личинки. В магазине их можно приобрести как в живом, так и в сушеном, мороженом или консервированном виде. Кроме основного питания, вашему дракончику понадобятся пищевые добавки (кальций). Содержатся ящерицы в террариумах, оснащенных обогревателем и ультрафиолетовой лампой. Нужен будет и термометр. Помимо этого, могут понадобиться система капельного полива, фонтанчик, зеленые растения.

### БАНАНОЕДЫ



Бананоед, или новокаледонский реснитчатый геккон, – чрезвычайно милое и трогательное существо, ведущее преимущественно ночной образ жизни, контактное и легко приручаемое. Они вырастают до 25 см и не требуют много пространства. Положите малышу в террариум корягу для лазания, лианы, бамбук, кусок коры. Кормить их нужно животным кормом и мягкими фруктами. Подойдут даже детские фруктовые пюре без сахара. В случае опасности или стресса бананоед может сбросить хвост, который обратно уже не отрастет.

### ХАМЕЛЕОН

Хамелеоны тоже не самые миниатюрные ящерицы. Они вырастают до 50-60 см в длину, за исключением карликовых разновидностей вроде африканского листовода, который вполне помещается на подушечке пальца. Замечательны хамелеоны тем, что могут менять окраску в диапазоне своей расцветки, подстраиваясь под окружающую



# ДОМАШНИЙ ДРАКОНЧИК

Некоторые виды этих экзотических животных успешно размножаются в неволе. Если вы новичок, вам стоит выбрать спокойного и неприхотливого питомца, за которым будет интересно наблюдать. И, конечно, не ядовитого!

щую среду. А их язык в 1,5-2 раза длиннее тела, и пищу они добывают, выбрасывая его вперед. Питаются в основном насекомыми. А поскольку они реагируют только на движущиеся объекты, вам придется давать им живых насекомых либо кормить замороженными с руки – с помощью длинного пинцета. Детям не рекомендуется ухаживать за ними самостоятельно. Хамелеонам нужен просторный террариум, где будет достаточно ветвей и зелени, чтобы спрятаться, и фонтанчик для питья. Кроме того, некоторые разновидности (например, пантерный хамелеон) нуждаются в высокой влажности (70%), и для них нужна система капельного полива.

### НАСТОЯЩИЙ БОРОДАТЫЙ ДРАКОН



Бородатая агама ведет дневной образ жизни, узнает хозяина и общается с ним, помахивая лапками. Важно учитывать, что ваш бородач вырастет до 60 см в длину, а потому ему потребуются просторный террариум с веткой для лазанья.

Взрослая агама проста в уходе, но малышам нужно частое кормление – сверчки должны быть в открытом доступе. Кроме этого, агама ест мягкие фрукты, листья салата, тыкву, кабачок, морковь.

### ЗУБЛЕФАР



Еще одно неприхотливое животное – пятнистый зублефар. Он сравнительно небольшой – до 28 см. Это красивые ящерки с расцветкой от оранжевого до коричневого. Несомненный плюс – им достаточно совсем небольшого террариума. Зублефары контактные и очень любопытны, однако активность у них сумеречная. Днем они спокойны и любят дремать, укрывшись в домике, роль которого может выполнять скорлупа кокосового ореха.





## ПИРОГИ С КАПУСТНОЙ НАЧИНКОЙ

Для теста: мука 500 г, теплая вода 250 мл, дрожжи (свежие или сухие) 10 г, сахар 1 столовая ложка, соль 1 чайная ложка, растительное масло 3 столовые ложки.

Для начинки: белокочанная капуста 1 маленькая головка, лук 1 штука, морковь 1 штука, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу.

Растворите дрожжи с сахаром в теплой воде. Добавьте муку, соль и масло. Замесите мягкое, эластичное тесто. Оставьте его в теплом месте на 1-1,5 часа. Мелко нашинкуйте капусту. На сковороде обжарьте нарезанный лук и тертую морковь, добавьте капусту. Тушите до мягкости, посолите и поперчите. Разделите тесто на маленькие кусочки. Раскатайте, выложите начинку и защипните края. Выложите пирожки на противень, смазанный маслом или застеленный пергаментом. Выпекайте в духовке при 180°C до золотистой корочки, около 20-25 минут.

## ШТРУДЕЛЬ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

Для теста: мука 300 г, вода 120 мл, оливковое масло 2 столовые ложки, соль щепотка. Для начинки: фарш (смешанный или говяжий) 500 г, лук 1 штука, чеснок 2 зубчика, шампиньоны 200 г, перец болгарский 1 штука, морковь 1 штука, томатная паста 2 столовые ложки, соль, перец по вкусу, травы (тимьян, розмарин) по вкусу, яйцо (для смазывания) 1 штука.

Смешайте муку, соль, воду и оливковое масло. Замесите тесто до эластичности, затем уберите его в холодильник на 30 минут. Обжарьте лук и чеснок до золотистости, добавьте фарш и жарьте до готовности. Введите нарезанные грибы, морковь, болгарский перец и томатную пасту. Тушите все вместе несколько минут. Посолите, поперчите и добавьте травы. Раскатайте тесто в тонкий прямоугольный слой. Выложите остывшую начинку на тесто, оставляя края свободными. Аккуратно заверните штрудель, закрепив края. Смажьте штрудель взбитым яйцом. Выпекайте в духовке при 180°C примерно 40-45 минут, до золотистой корочки.

## КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Консервированный тунец в собственном соку 1 банка, свежие зеленые бобы 150 г, маленькие картофелины 4 штуки, яйца 2 штуки, свежие помидоры 2 штуки, листья салата 1 пучок, маслины по вкусу, анчоусы по желанию, красный лук 1 маленькая головка. Для дрессинга: оливковое масло 3 столовые ложки, винный уксус 1 столовая ложка, горчица 1 чайная ложка, соль, перец.

Отварите зеленые бобы и картофель до готовности. Отварите яйца до состояния вкрутую. Нарежьте помидоры дольками, картофель — кружочками. Мелко нарежьте красный лук. На большую тарелку выложите листья салата, сверху равномерно распределите овощи, зеленые бобы, картофель, полукружия яиц, тунец, маслины и анчоусы. Смешайте оливковое масло, винный уксус, горчицу, соль и перец. Хорошо перемешайте. Полейте салат дрессингом перед подачей.

## ГУЛЯШ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

Говядина 1 кг, картофель 6-8 штук среднего размера, морковь 3 штуки, лук 2 большие головки, томатная паста 3 столовые ложки, мука 2 столовые ложки, растительное масло для жарки, соль, перец по вкусу, вода 2 литра, лавровый лист, специи по вкусу.

Нарежьте говядину на небольшие кусочки примерно 2x2 см. Посолите и поперчите. На сильном огне разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте мясо до золотистой корочки. Затем переложите мясо в кастрюлю. Очистите и нарежьте картофель, морковь и лук. Морковь и лук нарежьте мелкими кубиками. На той же сковороде, где обжаривалось мясо, пассеруйте лук и морковь до мягкости. В овощи добавьте томатную пасту, перемешайте и тушите еще несколько минут. Переложите овощи в кастрюлю к мясу. Добавьте картофель. Залейте содержимое кастрюли водой так, чтобы она полностью покрыла ингредиенты. Добавьте лавровый лист и специи. Накройте кастрюлю крышкой и тушите на медленном огне около 1-1,5 часов до полной готовности мяса и картофеля. В небольшой сковороде обжарьте муку до золотистого цвета, добавьте немного воды или бульона из кастрюли и быстро перемешайте, чтобы избежать комков. Добавьте подливку в кастрюлю с гуляшем, перемешайте и варите еще около 5-10 минут.

