

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДСИТА

**№15**

апрель 2024

цена:

2,5 лари

**Ванна и душ  
что полезнее?**

стр.14

**Блестящие волосы**

как добиться?

стр.31

**Отношения**

без будущего

стр. 20

**Какой тип интеллекта**

у вас больше развит?

стр. 26

**Когда принимать**

**ВИТАМИНЫ**

стр.6

**Марсия Кросс:**

стр. 16, 17

**«Мне платят за то, что я не ем»**

# Самые модные кроссовки и кеды на весну 2024

За окном теплеет, а это значит, что пора снимать ботинки и отправляться на поиски модных кроссовок, которые давно перестали ассоциироваться лишь со спортивной обувью.



Базовые белые кроссовки списывать со счетов нельзя: они тем и хороши, что подходят ко всему и легко вписываются в образы. Такая обувь проста в стилизации: ее можно надеть как с джинсами и с брючным костюмом, так и с летним цветочным платьем. Белые кроссовки — классика повседневного гардероба, поэтому советуем выбирать винтажные модели, прошедшие проверку временем. Минимализм никогда не устареет, да и в последнее время все больше девушек живет по правилу «чем меньше, тем лучше».

## Леопардовые

В 2024 году на модную арену возвращается леопардовый принт. Знаменитости выбирают куртки, аксессуары в этой расцветке, но крайне популярными стали кеды — они смотрятся свежо и оригинально.



## Беговые кроссовки

Несмотря на то, что последние несколько лет беговые кроссовки не так часто появлялись в топе трендов, они все еще остаются актуальными. С проведением Летних Олимпийских игр в столице моды — Париже — беговые кроссовки на объемной подошве снова возвращаются в гардеробы всех стильных девушек.



## Металлик

Металлик — один из самых горячих трендов 2024 года, сейчас его можно встретить везде, в том числе и на обуви. Блестящие кеды легко заменят туфли на каблуке и добавят нотку гламура к любому образу, делая его более ярким и выразительным.



## ПЬЕРПАОЛО ПИЧОЛЛИ ПОКИНУЛ БРЕНД VALENTINO

Дизайнер Пьерпаоло Пиччоли покинул пост креативного директора модного дома Valentino после 25 лет работы с брендом.

Об этом 57-летний мо-

дерирует Пичолли.

Дизайнер также поблагодарил бренд за возможность реализовать собственные видения.

«Спасибо господину Валентино и Джанкарло



дельер объявил в своей соцсети, трогательно попрощавшись с поклонниками.

«Не все истории имеют начало или конец, некоторые вечно живут настоящим, которое сияет так ярко, что не отбрасывает теней. Я работаю в Valentino 25 лет и все это время имею дело с людьми, которые сплели эту прекрасную историю – мою и нашу. Это наследие любви, мечты, красоты и человечности – я ношу его с собой, сегодня и навсегда», – проком-

Джамметти, которые подарили мне свои мечты. Спасибо каждому человеку, который так или иначе сделал это возможным, для меня было честью разделить с вами мой путь и мои мечты».

Пьерпаоло занимал должность креативного директора с 2008 года: сначала делил ее с Марией Грацией Кьюри, а после ее перехода в Dior в 2016-м, полностью перенял пост главного дизайнера.

Имя нового креативного директора пока не объявлено.



**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**

## КАМЕРОН ДИАЗ ОБЪЯВИЛА, ЧТО СТАЛА МАМОЙ ВО ВТОРОЙ РАЗ

В семье голливудской актрисы Камерон Диаз произошло радостное событие – она с мужем-музыкантом Бенджи Мэдденом стали родителями во второй раз. Неожиданным известием – ведь никаких слухов о возможном пополнении не было – 51-летняя кинозвезда поделилась в своем микроблоге.

Диаз опубликовала фотографию рисунка от ее 4-летней дочери Реддикс и объявила, что она стала мамой мальчика, которого назвали необычным именем – Кардинал. На рисунке изображен малыш, роза и надпись «маленькая птичка мне прошептала».

«Мы рады объявить о рождении



нашего сына – Кардинала Мэддена. Он замечательный, и мы все очень рады, что он здесь! Мы благословлены и благодарны. Посылаем любовь от нашей семьи вашей», – сообщила Камерон.

Вместе с этим Диаз подчеркнула, что намеренно не показывает малыша: «Ради безопасности и конфиденциальности детей мы не будем публиковать никаких фотографий, но он действительно милый».

Больше никаких подробностей актриса не рассказала, чем спровоцировала подозрения поклонников, что звезда обращалась за помощью к суррогатной матери или усыновила мальчика.

# КЕЙТ МИДДЛТОН СООБЩИЛА, ЧТО БОЛЬНА РАКОМ

После большого количества догадок, куда исчезла после недавно объявленной об операции принцесса Уэльская, она вышла на связь.

На своей официальной странице в Instagram Кэтрин опубликовала короткое видео, в котором лично объяснила, что больна раком. Сейчас 42-летняя женщина проходит химиотерапию.

«Я хотела бы воспользоваться этой возможностью, чтобы сказать вам лично спасибо за все замечательные слова поддержки и за ваше понимание, пока я восстанавливаюсь после операции. Это были невероятно тяжелые пару месяцев для всей нашей семьи, но у меня была фантастическая медицинская команда, которая очень обо мне



позаботилась, за что я так благодарна. В январе в Лондоне мне сделали серьезную операцию на брюшной полости, и в то время считалось, что мое состояние не является раковым. Операция прошла успешно. Однако анализы после операции показали наличие рака. Поэтому моя медицинс-

кая команда посоветовала мне пройти курс профилактической химиотерапии, и сейчас я нахожусь на ранней стадии этого лечения. Это, конечно, стало огромным шоком, и мы с Уильямом делали все возможное, чтобы сохранить конфиденциальность ради нашей молодой семьи. Как вы можете себе

представить, это заняло определенный период. Мне понадобилось время, чтобы восстановиться после серьезной операции, чтобы начать лечение. Но, самое главное, нам понадобилось время, чтобы объяснить все Джорджу, Шарлотте и Луи так, как им это удобно, и заверить их, что со мной все будет хорошо. Я чувствую себя хорошо, и с каждым днем становлюсь сильнее, сосредотачиваясь на вещах, которые помогут мне вылечиться: на моем уме, теле и настроении. То, что Уильям рядом со мной, также является отличным источником утешения и успокоения. Как и любовь, поддержка и доброта, которую проявляют многие из вас. Это так много значит для нас обоих», — сказала Кейт.

## БЛЕЙК ЛАЙВЛИ ИЗВИНИЛАСЬ ПЕРЕД КЕЙТ МИДДЛТОН



Вскоре после того, как принцесса Уэльская объявила о диагностированном раке, Блейк Лайвли извинилась перед Кейт Миддлтон за то, что пошутила над ее отредактированными снимками, передает ET.

«Я уверена, что сегодня никому это не нужно, но я чувствую, что должна признаться в этом. Я сделала глупый пост во время безумия вокруг «фотошоп-неудачи», и, о Боже, за это сегодня мне ужасно стыдно. Простите меня. Посылаю всем любовь и наилучшие по-

желания», — написала актриса.

Напомним, во время интернет-безумия вокруг исчезнувшей Кейт Миддлтон в стороне не осталась и Блейк Лайвли. Актриса высмеяла прокол принцессы с редактированием фотографий, опубликовав в Instagram рекламный пост с явно отфотошопленным снимком.

«Я так рада поделиться этой новой фотографией, которую я сделала сегодня. Теперь вы знаете, почему я пропала без вести», — подписала тогда она фотографии.

## АРИАНА ГРАНДЕ ПОСТАВИЛА ТОЧКУ В РАЗВОДЕ С ДАЛТОНОМ ГОМЕСОМ

Ариана Гранде официально развелась с бывшим мужем Далтоном Гомесом, передает Page Six. Бывшая пара урегулировала дело в октябре 2023 года, но им пришлось ждать шесть месяцев, прежде чем постановление судьи вступит в силу. Сообщается, что поп-звезда, чье состояние оценивается в 240 миллионов долларов,

выплатит брокеру элитной недвижимости 1,25 миллиона долларов. Известно, что экс-супруг не будет получать от певицы ежемесячных алиментов.

Кроме того, Ариана Гранде согласилась отдать Гомесу половину выручки от продажи их дома в Лос-Анджелесе и выплатит около 25 тысяч долларов на оплату услуг его адвоката.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

С наступлением солнечных дней в пешеходных переходах и на стихийных рынках появляются стойки с бюджетными очками. Большой выбор аксессуаров и доступные цены соблазняют людей приобрести очередную пару. Но безопасны ли такие очки для здоровья глаз?

## Солнцезащитные очки: зачем носить весной и как выбрать

Главная задача солнцезащитных очков - защищать все структуры глаз от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Как выбрать очки, которые имеют нужную степень защиты и почему нельзя покупать дешевые аксессуары, рассказал офтальмолог.

### Воздействие ультрафиолета на здоровье глаз

Существует три типа ультрафиолетовых лучей - UVA, UVB и UVC длиной от 100 до 400 нм (нанометров):

- ✓ UVA - 315-400 нм;
- ✓ UVB - 280-315 нм;
- ✓ UVC - 100-280 нм.

UVC-лучи и около 90% UVB лучей поглощает озоновый слой, пара воды, углекислый газ, кислород. Поэтому поверхности земли достигают лучи UVA и 10% UVB-лучей. Казалось бы, десять процентов - это немного. Но именно этот тип ультрафиолетового излучения - самый опасный для человека. UVB-лучи короткие и более агрессивные, чем UVA, и удивительно быстро провоцируют ожоги кожи и структур глаз, например, роговицы (фотокератит).

Эти два вида ультрафиолетовых лучей во время чрезмерного воздействия накапливаются в тканях, повреждают ДНК клеток, способствуют мутации ДНК, разрушают белки. Это приводит к преждевременному старению всех структур глаза и развитию:

✓ **катаракты** - помутнение хрусталика, из-за чего снижается острота зрения, а без должного лечения развивается слепота;

✓ **макулодистрофии** - поражение макулы, центрального отдела сет-

чатки, в случае которого ухудшается центральное зрение;

✓ **рака глаза** - злокачественные опухоли века, конъюнктивы, сетчатки и т.д.

В солнечный день, находясь на улице без очков, мы прищуриваемся, непроизвольно напрягая мышцы глаз. Это приводит к перегрузке мышц и глаза быстро устают.

### Польза и вред солнцезащитных очков

Благодаря установленным фильтрам качественные солнцезащитные очки отфильтровывают или отражают лучи всех видов, которые наши глаза поглощают в виде прямого солнечного света, рассеянного и отраженного от стеклянных поверхностей или воды. Следовательно, защищают нас от развития глазных болезней.

Некачественные очки, которые можно приобрести на стихийных рынках или в пешеходных переходах, сделаны из дешевого темного пластика и не имеют защитных UV-фильтров. Когда вы их надеваете, в созданном ощущении темноты зрачки инстинктивно расширяются и глаза поглощают в несколько раз больше ультрафиолета, чем если бы вы были вообще без очков. Следовательно, вы приближаете развитие катаракты, макулодистрофии, рака и других офтальмологических болезней.

Существует заблуждение, что чем темнее линзы имеют очки, тем они безопаснее. Но на самом деле это не так, очки для коррекции зрения с прозрачными линзами могут дополнительно иметь защиту от ультрафиолета. Ваши солнцезащитные очки могут также иметь прозрачные линзы. Значение имеет только степень защиты, которая, согласно рекомендациям Всемирного здраво-



охранения (ВОЗ), должен достигать 400 нм. Очки, имеющие защиту 350 нм, не способны фильтровать интенсивные лучи UVA длиной 400 нм.

### Как проверить безопасность очков

В профессиональных оптиках или магазинах есть спектрофотометр или денситометр. Эти приборы содержат искусственный ультрафиолет и имитируют глаз. При контакте с поверхностью очков они показывают степень защиты. На некоторых моделях производители оставляют соответствующую наклейку - 350 нм, 400 нм.

### Правила ношения очков

Носить очки можно и нужно круглогодично и даже зимой. Но весной обязательно, поскольку увеличивается количество солнечных дней, а значит, повышается ультрафиолетовый индекс. УФ-индекс (UVI) - это показатель, отражающий уровень ультрафиолетового излучения в конкретный промежуток суток. Его можно узнать в прогнозе погоды на вашем смартфоне. Например, "УФ-индекс 3, то есть умеренный, следует защищаться от солнца до 15:00".

Качественные солнцезащитные очки защищают не только глаза, но и кожу век, самой тонкой на всей поверхности тела. Накапливаясь в тканях, ультрафиолет разрушает коллагеновые и эластиновые волокна, поэтому кожа постепенно теряет эластичность и обвисает.

Так что с наступлением солнечных дней не забывайте носить очки с защитными фильтрами 400 нм, ежедневно следить за индексом ультрафиолета и гулять на свежем воздухе.



Для того чтобы витамины приносили пользу, нужно знать, в какое время суток их принимать, в каком количестве и с чем сочетать.

## Когда принимать витамины, чтобы они работали

✓ **Витамины группы В** идеально усваиваются в утренние часы. Витамин В12 нужно пить натощак, разжевывая таблетку, а не глотая целиком. Остальные микроэлементы можно принимать непосредственно перед завтраком; если имеются проблемы с ЖКТ, то во время приёма пищи. Однако стоит помнить, что не все витамины группы В "дружат" между собой. Например, В1 не сочетается с В2, В3, В6 и В12. В12 нужно пить отдельно от В2.

А В7 нельзя пить с блюдами из сырого белка: он мешает витамину усвоиться.

✓ **Витамин С** можно принимать в любое время, но обязательно запивать водой. Он не совместим с В12 и В1: они угнетают действие друг друга. Наилучшая пара для него - А, Е, В5, В9.

✓ **Витамин D** лучше всего усваивается с кальцием. Он - жирорастворимый, поэтому его принимают во время еды вместе с полезными жирами. А вот с витаминами А и Е его сочетать не стоит. Есть мнение, что витамин D лучше оставить на первую половину дня из-за его способности стимулировать мозговую деятельность.

✓ **Витамин Е** можно принимать в любое время суток, но обязательно во время еды. Чтобы эффект был сильнее, необходимо включить в приём пищи продукты, богатые этим витамином - сыр, яйца, печень.

✓ **Витамин К** также можно принимать и утром, и вечером, но обязательно во время еды в сочетании с жирной пищей.

### Минералы: утренние, дневные, вечерние

Есть мнение, что минералы лучше употреблять во второй половине дня, но это не всегда так. Например, йод оказывает стимулирующее действие, поэтому употреблять его

рекомендуется во время завтрака или, в крайнем случае, обеда. Железо также лучше принимать утром, натощак. Его нельзя совмещать в одном приёме с кальцием, магнием, цинком, хромом.

Цинк лучше всего усваивается днём за 2 часа до еды или через час после неё. Другой "дневной" микроэлемент - хром. Стоит выпить добавку перед едой или через час после неё.

✿ *Если вы занимаетесь спортом, употребляйте кальций вместе с магнием во время перекуса перед тренировкой.*

Омега-3 советуют употреблять с 18:00 до 20:00. Если вы худеете - до еды, если набираете вес - после, а если удерживаете - во время. Магний за счёт своих седативных свойств принесёт больше пользы вечером. Его лучше пить в 21:00 или непосредственно перед сном. Но помните, что некоторые формы магния (например, цитрат магния) обладают слабительным эффектом.

**Добавки будут лучше усваиваться, если временно убрать из рациона кофе, чай, молочные продукты, кислые соки. В крайнем случае перерыв между приёмом витаминов и этих продуктов должен составлять не менее 4-6 часов.**

Казалось бы, всё просто: если есть дефицит, достаточно пропить витаминный комплекс, и организм получит недостающие микроэлементы. Но это не совсем так. Большое значение имеет время, в которое вы пьёте тот или иной витамин. Перед вами памятка, которая поможет получить от витаминных добавок максимум пользы.

### Время суток - важно!

Для приёма витаминов есть общие правила: водорастворимые лучше пить до обеда, за полчаса до еды или после неё. Их следует запивать водой. Жирорастворимые витамины А, Е, D, К необходимо сочетать с жирной пищей - сливочным или растительным маслом, яйцами, орехами.

Витаминные комплексы рекомендуется употреблять в первой половине дня. Их можно принимать с едой, но не сочетать с крупами, молоком, кофе. Перечисленные продукты замедляют процесс всасывания полезных веществ.

✓ **Витамин А** лучше принимать ранним утром или поздним вечером через 15 минут после еды. Однако точное время и дозировку должен назначить врач. Микроэлементы лучше сочетать с витаминами Е и С. Первый препятствует его окислению, а второй усиливает действие обоих витаминов.

## СКОЛЬКО ВИТАМИНА С В ЦИТРУСОВЫХ?

Витамин С – это водорастворимый витамин, который содержится во фруктах, зелени, овощах. Он участвует в синтезе коллагена, помогает усваиваться железу, укрепляет иммунитет.

Человек не может син-

тезировать его из глюкозы, как другие организмы, поэтому ему требуются продукты, богатые аскорбиновой кислотой. Суточная норма для взрослых составляет 50-100 мг, для детей – не менее 25 мг.

Цитрусовые считаются одним из самых доступных источников витамина С. В 100 г лимона содержится около 40 мг аскорбиновой кислоты, в мандарине – 38 мг, в грейпфруте – 30-45 мг, а в лайме – всего 28 мг. Рекордсменами сре-

ди цитрусовых можно считать апельсин (53-60 мг) и помело (около 61 мг).

Однако есть продукты, в которых содержание витамина С даже больше, чем в цитрусовых. Это шиповник, красный перец, яблоки, чёрная смородина, петрушка, брокколи, облепиха.

# УСТАЛАЯ ЩИТОВИДКА

**Сразу можно и не понять, что у вас развивается гипотиреоз. Подумаешь, человек начал быстрее уставать, зябнет даже при +25 °С, нервы постоянно - на взводе, вес вверх «пошел»... Но ничего ведь не болит.**

А ведь это подает сигналы щитовидка! На самом деле гипотиреоз - не просто «усталость и стресс», а серьезный сбой в работе щитовидной железы: ее функция угнетается, количество вырабатываемых гормонов резко уменьшается. Удивительно, но многие люди годами терпят «легкие» недомогания и постоянно откладывают заботу о здоровье на потом. Но велик риск дорого расплатиться за беспечность. Среди последствий гипотиреоза - набор веса; развитие сахарного диабета 2-го типа, инсулинорезистентность; появление холестериновых бляшек и как результат - атеросклероз. Добавьте сюда нарушения

менструального цикла и ранний климакс, преждевременное старение, бессонницу, ухудшение памяти, остеопороз, повышенный риск переломов и развития болезни Альцгеймера, снижение либидо, ломкость волос и ногтей. Пропадают силы и желание вести активную жизнь...

Вот почему так важно вовремя сдать анализы и выявить проблему. Однако гипотиреоз бывает явным и скрытым (тканевым). Во втором случае при вроде бы нормальных данных анализов налицо низкая температура тела и все прочие признаки нарушения работы щитовидной железы. Спровоцировать тканевый гипо-



тиреоз способны жесткие диеты и голодание, хроническая анемия, большая потеря крови, дисбактериоз и кандидоз, болезни почек и печени. Список впечатляет?

Считаю неоправданным стремление некоторых медиков, не вникая в причины возникновения недуга, сразу назначать гормональную терапию. Да, в определенных случаях поможет ТОЛЬКО она. Но если уровень тиреотропного гормона не превышает норму, щитовидка не подвергалась

облучению радиоактивным йодом, не проводилась операция по ее полному удалению, подойдут и немедикаментозные методы. В том числе: специальная диета (калорийность - не более 2300 ккал в сутки, обилие свежих фруктов и овощей, ограничение сладостей, жареной пищи), здоровый образ жизни, борьба со стрессом, улучшение работы кишечника и надпочечников. При таком комплексном подходе есть шанс избежать больших доз лекарств.

Ученые из разных стран пришли к выводу: работа в ночную смену (да и любой другой, кроме сна, вид деятельности после полуночи: от чтения до «залипания» в экране компьютера) нарушает нормальное функционирование организма и рано или поздно приводит к различным заболеваниям, включая онкологические.

Почему так происходит? Дело в тонких настройках нашего организма. За миллионы лет эволюции он приспособился к определенному графику. В области гипоталамуса головного мозга существует ядро, отвечающее за функцию внутренних часов и задающее наши суточные (циркадные) ритмы, когда максимальная активность приходится на дневное время, а минимальная - на ночное. Нарушение циркадных ритмов влияет на многие процессы и функции организма: от гормональной деятельности и температуры до настроения и умственной активности. Наиболее уязвимы оказываются сердечно-

## Ночная смена - провокатор рака

**Казалось бы, какая взаимосвязь между ночным недосыпом и проблемами со здоровьем? Ведь отоспаться, в конце концов, можно и днем в выходные. Оказалось, все не так просто.**

сосудистая и нервная системы, увеличиваются риски развития диабета и ожирения.

Но ученые пошли дальше и стали исследовать организм «полуночников» на клеточном уровне. И тут выводы оказались неутешительными! В клетках крови неспящих по ночам обнаружили больше признаков повреждения ДНК, такие люди были более уязвимы к неблагоприятным воздействиям извне. В итоге даже Всемирная организация здравоохранения констатировала: ночная работа «может быть канцерогенно-опасной». Наиболее вероятная причина - подавление выработки гормона мелатонина, который наиболее активно производится организмом именно во сне и обязательно в тем-

ноте. Вынужденное бодрствование по ночам, при искусственном освещении, нарушает синтез этого гормона, что может стать пусковым механизмом к развитию злокачественной опухоли. Та же ВОЗ в качестве аргумента приводит статистику, основанную на наблюдении за медсестрами и стюардессами, долго работавшими ночами: они больше склонны к заболеванию раком груди, чем женщины, чья трудовая деятельность приходится на дневное время.

Конечно, отмечают ученые, еще требуются дополнительные исследования и наблюдения. Но зачем рисковать и подвергать себя опасности? Давайте ночью спать крепко и сладко!





## ЧЕМ ОПАСНА СТЕРЖНЕВАЯ МОЗОЛЬ И КАК ЕЕ УДАЛИТЬ

### Что такое стержневая мозоль

Любая мозоль - это скопление затвердевших толстых участков кожи. Мозоль, в которой образуется плотная сердцевина, или корень, называют стержневой. Такие поражения кожи чаще всего встречаются на стопах и болят при надавливании.

Как правило, стержневая мозоль маленькая и круглая. Сначала её корень может быть небольшим, но со временем он растёт и уходит вглубь под кожу.

### Чем опасна стержневая мозоль

Если ничего не делать с такой мозолью, её стержень продолжит расти: боль будет усиливаться, возникнут трудности с ходьбой.

У людей с сахарным диабетом или другими хроническими заболеваниями, влияющими на кровообращение, ситуация может привести к язвам на стопах, бактериальной или грибковой инфекции.

Мозоли часто располагаются в непосредственной близости к суставам. Поэтому, если их не лечить, растёт риск септического артрита или инфекции кости - остеомиелита.

Могут также появиться микоз стоп и мацерация - переувлажнение, из за которого под верхним слоем кожи возникают пузыри. Они могут лопаться.

### Откуда берется стержневая мозоль

Все сухие мозоли, включая стержневую, появляются по одной причине: что то трёт кожу или давит на неё. Это может быть, например, неудобная обувь. А возможно, вы просто дали ногам чрезмерную нагрузку, похажив босиком по твёрдой поверхности, или забыли надеть носки под неразносные ботинки.

Из за продолжительного механического давления кожа не может сбросить старые клетки. Они скапливаются на поверхности, спрессовываются и

превращаются в плотный ороговевший слой - сухую мозоль. Чем дольше эпидермис испытывает нагрузку, тем плотнее и заметнее натоптыш.

Есть лишь одно различие в образовании обычной сухой мозоли и стержневой. В первом случае давление на кожу распределено по более менее обширной площади, например по всей пятке, а во втором что то давит в конкретную точку.

### У кого чаще всего появляется стержневая мозоль

Стержневая мозоль может возникнуть у любого человека, но чаще всего с ними сталкиваются:

✓ **Люди в возрасте.** С годами теряется необходимый для амортизации объём ткани в нижней части стопы. Это меняет форму стоп и влияет на посадку обуви или носков.

✓ **Те, кто носит неудобную обувь.** Слишком широкая или, наоборот, узкая обувь может натирать, а каблук - давить на пятку.

✓ **Имеющие лишний вес.** Избыточные килограммы влияют на походку, потому что масса тела давит на стопу неравномерно. Кроме того, ожирение может стать причиной появления деформаций стоп.

✓ **Болеющие сахарным диабетом.** Эти люди подвержены риску периферической невропатии - состояния, которое вызывает онемение и мышечную слабость стоп. Отсутствие чувствительности может привести к постоянному чрезмерному давлению на них - а человек этого даже не заметит.

✓ **Те, кто носит носки не по размеру или вообще не надевает их.** Слишком большие носки соскальзывают и натирают, узкие давят. А если ходить совсем без носков, нога остаётся без защиты.

✓ **Имеющие деформации стопы.** Молоткообразные пальцы и выступающая косточка могут тереться о твёрдые материалы, а плоскостопие, опущенный свод и широкая стопа влияют на посадку обуви. Изменения, вызванные остеоартритом или травмой, также могут увеличить риск возникновения мозолей.

✓ **Те, кто занимается спортом.** Образование мозолей - естественная попытка кожи защититься от длительного или чрезмерного давления и трения во время занятий спортом.

### Как узнать, что это стержневая мозоль, а не какая-нибудь другая

Иногда бывает сложно разобрать, есть ли у беспокоящего вас натоптыша корень. Чтобы не ошибиться, ориентируйтесь на другие характерные признаки стержневой мозоли.

#### МЕСТО РАСПОЛОЖЕНИЯ

Чаще всего стержневые мозоли возникают там, где кожа не привыкла к нагрузке.

У людей с плоскостопием мозоли могут появляться на подошве стопы, между указательным и безымянным пальцами ноги. У тех, у кого свод стопы высокий, - в районе большого пальца и мизинца. А у людей с молоткообразными пальцами мозоли возникают на сгибах пальцев.

Иногда страдают ладони. Например, у тех, кто переработал со штангой.

В других местах стержневая мозоль хоть и возможна, но маловероятна.

#### РАЗМЕРЫ И ФОРМА

В отличие от натоптыша, который может иметь самые разные очертания, стержневая мозоль всегда округлая, небольшая и выпуклая.

Небольшое округлое углубление в центре мозоли

Так проявляет себя видимая часть стержня. Учтите, что, если мозоль образовалась на верхней стороне пальцев, углубление может быть почти незаметным.

#### БОЛЬ ПРИ НАДАВЛИВАНИИ

Обычная сухая мозоль может доставлять дискомфорт, но не болит. Если при надавливании на натоптыш вы чувствуете боль, скорее всего, он отрастил себе стержень.

### Что сделать самому, чтобы мозоль меньше беспокоила

Вот некоторые меры, которые вы можете принять, чтобы мозоль не болела и не разрасталась.

#### 1. Используйте разгрузочные пластыри

В аптеках продают специальные пластыри в виде пончиков - их наклеивают таким образом, чтобы мозоль была в центре. Это помогает защитить место от раздражения, снимает боль и давление.

#### 2. Подберите правильную обувь

Лучше предпочитать комфортные модели с увеличенной шириной и высотой в области носка.

#### 3. Сделайте холодный компресс

Он снимет отёк и боль в области

мозоли. Держать компресс нужно не дольше 20 минут.

#### **4. Подключите регулярный домашний уход**

Чтобы размягчить кожу, используйте кремы с мочевиной. Регулярно обрабатывайте мозоли специальной пилочкой или пемзой.

### **Когда надо идти к врачу**

Попытки избавиться от стержневой мозоли самостоятельно могут привести к сильным кровотечениям или инфекции. Поэтому особенно важно обращаться к врачу - подологу или дерматологу, имеющему опыт работы с мозолями, если у вас есть диабет, нарушения кровообращения или заболевания сердца. С этими состояниями самостоятельное удаление может быть опасным.

#### **Также поводом для записи на приём будет, если мозоль:**

- выглядит воспалённой, вокруг неё образуется отёк, а из самой мозоли выделяется гной;
- болит и доставляет дискомфорт;
- образуется на одном и том же месте снова и снова - это может быть признаком того, что у вас неправильная структура или нарушенное положение костей.

К врачу надо идти и в том случае, если вы попробовали избавиться от стержневой мозоли домашними средствами, но поражённый участок по-прежнему продолжает доставлять дискомфорт.

### **Как врач удаляет стержневую мозоль**

Подолог или дерматолог осмотрит мозоль, оценит её расположение и глубину стержня. И в зависимости от этого предложит вам лечение. Обычно врач назначает смягчающие кремы, отшелушивающие средства с кислотами, мази с витамином D и ретиноиды - как местно, так и внутрь.

Из процедур в некоторых случаях достаточно будет аппаратного педикюра. Бывают ситуации, когда требуется обрезка - процедура, при которой ортопед с помощью острого инструмента срезает внешние слои кожи, составляющие мозоль. А иногда не обойтись без операции по исправлению положения кости, вызывающей трение.

Есть и другие методы, например лазерное удаление или криодеструкция - устранение стержневой мозоли с помощью жидкого азота. Но это несколько сомнительный способ, поскольку азот повреждает и нормальную кожу. Из-за этого ранка заживает дольше.

### **Как удалить стержневую мозоль дома**

Эксперты исследовательского центра Mayo Clinic предлагают следующие способы. Вы можете выбрать один или комбинировать несколько.

#### **1. СДЕЛАЙТЕ ТЁПЛУЮ ВАННОЧКУ И ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПЕМЗОЙ**

Опустите часть тела с мозолью в тёплую воду на 5–10 минут. Это нужно, чтобы кожа впитала влагу и стала мягче.

Затем смочите пемзу в той же воде и аккуратными круговыми движениями попробуйте снять ороговевший слой. Не давите слишком сильно, чтобы не растереть кожу до крови.

Ни в коем случае не используйте острые предметы, чтобы выгнать ими стержень: вы рискуете занести в рану инфекцию.

Избавиться от стержневой мозоли с помощью ванночек за один день вряд ли получится. Процедуру придётся повторить как минимум два-три раза.

#### **2. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УВЛАЖНЯЮЩИМ КРЕМОМ**

Благодаря этому слой омертвевшей кожи станет более рыхлым и начнёт отшелушиваться.

Ищите продукты, содержащие мочевины или лактат аммония. Эти ингредиенты со временем смягчат кожу.

Лучше всего наносить крем после ванночки. Для закрепления эффекта наденьте сверху хлопчатобумажные носки или перчатку, если стержневая мозоль образовалась на ладони или пальце руки.

#### **3. КУПИТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПЛАСТЫРЬ**

Аптечные пластыри для стержневых мозолей содержат много салициловой кислоты. Это вещество разрушает связи между клетками эпидермиса и делает натоптыш более рыхлым, облегчая его удаление.

Пластырь наклеивают на мозоль и время от времени заменяют новым - как часто, прописано в инструкции.

Используя пластырь, постарайтесь, чтобы его действующая часть не касалась здоровой кожи. Салициловая кислота может её повредить. Это особенно опасно для людей с диабетом или другими заболеваниями, при которых нарушен кровоток: проникшие в ранку бактерии могут привести к серьёзной инфекции.

#### **4. ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ДРУГИМИ ПРОТИВОМОЗОЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

В аптеках можно купить кремы с салициловой кислотой, лактатом аммония или мочевиной. Эти ингредиенты разрушают связи между ороговевшими клетками и заставляют их отшелушиваться.

### **Как нельзя удалять стержневую мозоль**

В интернете можно встретить рекомендации по борьбе с мозолями народными способами. Правда, до-

казательного в них мало. Зато могут возникнуть побочные эффекты:

- ✓ Примочки с уксусом способны стать причиной ожога.
- ✓ Паста из чеснока может вызывать сильное раздражение кожи, хотя его экстракт в некоторых случаях бывает полезным.
- ✓ Компрессы с соком чистотела могут вызывать аллергические реакции.
- ✓ От длительного применения пасты из смеси горчичного порошка и молотой куркумы бывают ожоги, волдыри и язвы на коже.

### **Что делать, чтобы стержневые мозоли не появлялись**

Ответ очевидный: не допускать чрезмерного давления на кожу. Вот что советуют эксперты Американской академии дерматологии.

#### **1. НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ**

Неправильно подобранная обувь - слишком тесная или болтающаяся на ноге - с высокой вероятностью приведёт к возникновению мозолей, в том числе стержневых.

#### **2. НОСИТЕ НОСКИ**

Убедитесь, что носки сидят достаточно плотно и не сбиваются под ногами.

#### **3. ВОВРЕМЯ СТРИГИТЕ НОГТИ**

Из-за слишком длинных ногтей пальцы не помещаются в обувь и изгибаются. В таком случае даже подбранные по размеру туфли или ботинки начинают давить.

#### **4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПОДУШЕЧКАМИ ДЛЯ ОБУВИ**

Силиконовые прокладки или пластыри можно купить в любой аптеке. Их крепят на проблемные зоны в обуви или на ноге и таким образом защищают кожу от чрезмерного давления.

#### **5. РАЗДЕЛИТЕ ПАЛЬЦЫ НОГ**

Это поможет снизить трение. В качестве прокладок эксперты советуют использовать овечью шерсть, а не хлопок.

#### **6. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ НАДЕВАЙТЕ ЗАЩИТНЫЕ ПЕРЧАТКИ**

Если вы работаете со штангой, занимаетесь греблей или много ездите на велосипеде, перчатки защитят ваши ладони и пальцы от трения и избыточного давления.

#### **7. УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ**

Каждый день мойте ноги и руки теплой мыльной водой и наносите увлажняющий крем, чтобы сделать кожу мягкой и эластичной.



**В сознании многих людей, особенно молодых, повышенное артериальное давление - это нечто несерьёзное. Ну поднялось, потом опустится. Ничего, мол, страшного...**

Это очень опасное заблуждение! Согласно исследованию «Глобальное бремя болезней», которое анализирует 286 причин смерти, 369 заболеваний и травм и 87 факторов риска в 204 странах и регионах, в 2019 году среди всех возрастных групп на первую позицию по смертности вышло высокое артериальное давление, или иначе - артериальная гипертензия, на счету которой более 10,8 млн смертей. Далее идёт табакокурение (8,1 млн смертей), нерациональное питание (7,1 млн смертей) и высокий уровень глюкозы в крови (6,5 млн смертей).

Артериальная гипертензия - ведущий фактор риска развития инсультов и инфарктов, которые, в свою очередь, являются одной из главных причин инвалидности и смертности в мире.

**Почему же люди не обращаются к врачу?**

Согласно статистике, каждый второй не подозревает о наличии у него

артериальной гипертензии. В связи с тем, что заболевание может не иметь выраженных симптомов, человек часто даже не догадывается, что у него повышенное давление. При этом артериальная гипертензия всегда считалась «болезнью пожилых», поэтому молодым людям трудно себе представить, что у них может появиться такое заболевание. Между тем, по данным ВОЗ, за последние тридцать лет число людей с данным заболеванием в возрасте от 30 лет увеличилось вдвое. "Проблема состоит ещё и в том, что даже придя к врачу, люди с артериальной гипертензией не осознают, что это болезнь, которую необходимо лечить и контролировать всю жизнь. Они хотят, чтобы им дали «волшебную» таблетку, которая моментально решит проблему и снизит давление. Не случайно 65% пациентов с артериальной гипертензией прекращают приём препаратов, назначенных врачом, уже через год. Более того, треть взрослого населения готова скорее смириться с риском преждевременной смерти, чем поизменно принимать несколько препаратов. А ведь речь идёт не только о том, чтобы выиграть дополнительные годы жизни, но и о её качестве. Поэтому очень

## 3 ВОПРОСА О ГИПЕРТОНИИ

важно, чтобы врач сумел донести до пациента всю информацию об артериальной гипертензии, замотивировал его на лечение, на профилактику развития осложнений. А со стороны пациента необходимо сохранять высокую приверженность терапии, которую ему назначил врач. Кроме того, для артериальной гипертензии характерно избирательное поражение некоторых органов и систем организма, которые так и называются - органы-мишени, т.е. органы, наиболее уязвимые при этом заболевании. При условии терапии артериальной гипертензии на ранней стадии поражение органов-мишеней (сердца, почек, сосудов) может быть предотвращено. А без неё артериальная гипертензия может стать резистентной, когда даже препараты перестают помогать - это наиболее неблагоприятный вариант течения заболевания.

**Как же понять, что нужно идти к врачу? Что способствует развитию артериальной гипертензии и что важно изменить, чтобы предотвратить это заболевание?**

Необходимо периодически измерять артериальное давление даже при хорошем самочувствии. Если показатели выше 130/80 мм рт. ст., измерять давление нужно чаще, а кроме того, в данном случае следует обязательно обратиться к врачу. В 2023 году вышли Европейские рекомендации

по артериальной гипертензии, одобренные Международным обществом по артериальной гипертензии. В них есть раздел о факторах сердечно-сосудистого риска у пациентов с этим заболеванием, причём многие из них являются факторами риска и самой артериальной гипертензии. Это в первую очередь табакокурение, нерациональное питание и избыток массы тела, малоподвижный образ жизни, повышенный уровень сахара и липопротеидов низкой плотности в крови, недостаток сна. Чтобы уменьшить риск развития артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо изменить свой образ жизни, отказаться от вредных привычек. Одним из самых агрессивных поведенческих факторов риска артериальной гипертензии является табакокурение. Полный отказ является «золотым стандартом» для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, однако для людей с сильной табачной зависимостью целесообразно рассмотреть переход на продукты пониженного риска - например, на электронные системы нагревания табака. По сравнению с дымом обычных сигарет их аэрозоль содержит на 90-95% меньше токсичных веществ, что позволяет значительно снизить вред от этой привычки для людей, которые не отказываются от курения. Другим важным фактором риска развития артериальной гипертензии является нерациональное

питание. Когда формировался генотип человека, наши предки ели в основном крахмалистые углеводы, иногда белки и жиры, тогда как сейчас мы едим очень много жирного и сладкого, а порции растут. Это приводит и к росту показателей сахара и липопротеидов в крови, и к избыточному весу, и к целому ряду сердечно-сосудистых осложнений. Чтобы избежать таких серьезных последствий, необходимо вести активный образ жизни и соблюдать баланс между энергией, поступающей в организм вместе с пищей, и калориями, которые мы тратим в процессе движения. Кроме того, важно включить в рацион не менее 800 г овощей и фруктов в день и избегать избыточного потребления добавленного сахара (в том числе подсластителей) и соли.

**Если коротко, чтобы уменьшить риск развития артериальной гипертензии, важно:**

1. Следить за уровнем артериального давления.
2. Контролировать индекс массы тела, уровень липидов и сахара в крови.
3. Бросить курить, а при невозможности полного отказа перейти на бездымные никотин-содержащие продукты с пониженным риском.
4. Заниматься физической активностью не менее 30 минут в день.
5. Следить за режимом питания, не забывать про фрукты и овощи, ограничить потребление соли и сахара.
6. Наладить режим сна.

В случае, если диагноз «артериальная гипертензия» уже поставлен, крайне важно соблюдать все рекомендации и предписания врача.

## Локоть ноет и болит...

**Эпикондилит или «локоть теннисиста» - заболевание опорно-двигательного аппарата, которое заявляет о себе воспалением мягких тканей в области локтевого сустава, а именно в местах крепления сухожилий и мышц к подмышечкам, благодаря которым мышцы предплечья крепятся к плечевой кости.**

### Откуда такое название?

Ортопедическое название болезни «теннисный локоть» (он же «локоть гольфиста и фехтовальщика») появилось случайно. Оно впервые было выявлено у профессиональных спортсменов, которые в силу своей спортивной деятельности многократно совершают одни и те же движения. Из-за этого происходит перегрузка сухожилий мышц-разгибателей кисти, и в области локтя возникают болевые ощущения. Боли могут быть острыми и резкими, постоянными либо периодическими, ноющими. Возникают от чрезмерной нагрузки и приводят к болезненности при разгибании руки и совершении хватательных движений.

### Болезнь тружеников...

Сегодня эпикондилит - частое заболевание людей определенных профессий, чей труд связан с нагрузкой на кисть и локтевой сустав. Плюс должны наличествовать повторяющиеся, циклические движения, нагружающие руку, в которой длительное время удерживается предмет ощутимого веса. В зоне риска маляры, штукатуры, ка-



### Кстати

**Многие опытные хозяйки жалуются на боли в локте даже при нарезании хлеба или работе с мясорубкой.**

менщики, строители, мойщики окон, мясники, повара, парикмахеры...

Также эпикондилит может возникать у женщин после 40-50 лет, которые много трудятся «по хозяйству»: вручную отжимают белье после стирки, носят тяжелые сумки и ведра, орудуют на даче тяпкой и даже помогают мужу с ремонтом.

### И художников

Таким образом, «локтем теннисиста» страдают далеко не только спортсмены, а люди монотонного и тяжелого физического труда, причем как мужчины, так и женщины. Кроме того, эпикондилитом бо-

леют люди интеллектуальных профессий и даже люди искусства: музыканты (пианисты, скрипачи) и художники, поскольку им тоже по роду своей деятельности приходится часто сгибать и разгибать руку, удерживая какой-то предмет, получать микро-травмы сухожилий.

### Важные симптомы

Боль в области локтевого сустава и боль при разгибании запястья и среднего пальца, при сильном сжатии ладони в кулак - не единственные симптомы эпикондилита. Также при этом заболевании наблюдается ограничение подвижности локтевого сустава, ослабление мышц предплечья.

**Важно!** Наблюдается отсутствие боли, когда рука находится в покое и на нее нет привычной постоянной нагрузки.

### Забавная диагностика

**Что интересно, в медицине даже существует диагностический тест на наличие эпикондилита, который называется «тест доения». Конечно, вряд ли горожанин отправится в деревню, чтобы подоить корову и, почувствовав при этом боль, диагностировать у себя эпикондилит. Если у вас нет коровы и вы живете в городе, можно воспользоваться тестом «кофейной чашки»: если вы одной рукой поднимаете со стола наполненную жидкостью чашку и при этом испытываете боль, то тест положительный и можно заподозрить у себя наличие эпикондилита.**



## ЗЕЛЕНЬ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ: СВОЙСТВА, ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

Грецкий орех, с ботанической точки зрения, считается фруктом со съедобным семенем и твёрдой оболочкой. Зелёный грецкий орех, а точнее, ядро костянки, несёт пользу для организма человека. Продукт используют в составе настоек и отваров для лечения разных патологий. Плоды, обладая широким действием, стимулируют иммунную систему и применяются в качестве профилактики онкозаболеваний.

### Состав зеленого грецкого ореха

Молодые плоды грецкого ореха богаты по своему составу. Околоплодник содержит аскорбиновую кислоту, гидроглюкон и дубильные вещества. Ядро состоит из белка, кислот, углеводов, йода, кальция, каротина и других веществ.

**Пищевая ценность характеризуется калорийностью - 675 ккал/100 гр., а также:**

- ✓ углеводами - 7 гр.;
- ✓ жирами - 65 гр.;
- ✓ белками - 15 гр.

Медицинские специалисты отмечают, что большую пользу принесёт ядро костянки, если принимать в еду вместе с кожурой. При этом оболочка должна быть без повреждений и яркого пигмента. В остальных случаях есть риск заражения патогенными микроорганизмами и интоксикации.

Свойства зеленого грецкого ореха - это очистка лимфы и усиление защитных функций организма. Сто грамм продукта способны восполнить суточную норму витаминов и минералов. Высокая концентрация аскорбиновой кислоты противостоит сезонным простудам и гриппу. Витамины группы В стимулируют окисление углеводов, благотворно сказываясь на сердечно-сосудистой деятельности и ЦНС.

### Сила орехов

Недозревшие плоды орехов активно применяются в народной медицине. Обусловлена популярность витаминами, макро- и микроэлементами в их составе. Корректное употребление отваров и настоек оказывает общеукрепляющий эффект на организм.

**Польза зеленого грецкого ореха:**

- ✓ укрепление иммунитета;
- ✓ быстрая регенерация кожных покровов при повреждении;

- ✓ антипаразитическое действие;
- ✓ помощь при умственных и физических нагрузках;
- ✓ профилактика атеросклероза;
- ✓ антибактериальный эффект;
- ✓ устранение нарушения стула;
- ✓ снятие воспалений.

Восполнение йода и витамина С в организме оказывает профилактическое действие патологий щитовидной железы. Однако во избежание передозировки необходимо соблюдать суточную норму потребления молодого грецкого ореха - 20-40 гр.

Перед применением незрелых плодов в качестве лечения заболевания врачи рекомендуют протестировать реакцию организма на продукт. Зубочисткой протыкается кожура и ядро до появления сока. Несколько капель наносится на внутреннюю сторону запястья. Покраснение на коже и зуд указывают на индивидуальную непереносимость.

### Как очистить зеленый грецкий орех

Для получения полного витаминного комплекса от зелёного грецкого ореха необходимо собирать его с 20 чисел мая по вторую декаду июня включительно. В этот период скорлупа не закончила формироваться и сердцевина легко извлекается. Кроме того, на данной стадии ядро костянки содержит максимум витаминов, веществ, макро- и микроэлементов.

У зрелых плодов оболочка сухая и трескается, высвобождая косточку. Незрелые орехи имеют мягкую кожуру, т. к. они находятся в стадии молочной спелости. Плоды достигают 21-26 мм в диаметре. Желеобразное несформированное ядро в разрезе имеет белый цвет. Степень зрелости определяется зубочисткой или другим острым предметом. Однако, чтобы проткнуть сердцевину нужно приложить усилия.

**Перед тем как разделять плоды, необходимо обезопасить руки от воздействия сока:**

1. Использование резиновых или нитяных перчаток с прорезиненной поверхностью. Нарушение целостности изделия влечёт к окрашиванию кожи в цвет охры.

2. Нанесение масла на руки в качестве дополнительной защиты от воздействия сока. Ногти лучше обработать хозяйственным мылом - не смывать.

Коричневые следы на коже очищают перекисью водорода или лимонным соком.

**Методы, как очистить зеленый грецкий орех, отличаются простотой:**

1. На любой стороне ножом прорезается крестообразный рисунок. Движения должны быть глубокими - не стоит бояться повреждения ядра, т. к. скорлупа к этому моменту становится жёсткой.

2. Если оболочка мягкая, то достаточно очистить плод. После нанесения надрезов орех сжимается пальцами и слегка сдавливается - края расходятся, сердцевина выпадает.

3. Незрелые плоды в мягкой оболочке чистятся, как картофель. Кожура послойно срезается до появления ядра. Однако такие орехи не рекомендуют использовать для приготовления масел, т. к. в плодах отсутствует необходимая основа, а на вкус средство получится терпким.

Невзирая на проблему с очисткой зелёных грецких орехов, бытовой техники для этих целей нет. В интернет-магазинах представлены модели для промышленной обработки плодов, ценник которых не располагает к покупке для домашнего использования.

### Рецепты для домашнего лечения грецким орехом

В незрелых плодах грецкого (царского) дерева присутствует вы-

сокий уровень антиоксидантов и флавоноидов, способствующие омоложению кожи и организма в целом. Клетчатка, минералы, йод, железо и фосфор - витаминная кладовая, заключённая в сердцевине ореха. Это объясняет популярность средства при лечении различных заболеваний в домашних условиях. Плоды также обладают сильным противомикробным и антипаразитным действием.

## Правила применения

Правила, как принимать зелёный грецкий орех, гласят, что использовать плоды необходимо по схеме. Настойки на водке или спирте принимают по столовой ложке не больше 4 раз в сутки. Употребляется лекарство строго натощак за полчаса до приёма пищи. Курсовое лечение длится от 1 недели до 3 месяцев - продолжительность зависит от стадии и симптоматики болезни.

В плодах грецкого дерева содержится высокий уровень дубильных веществ, которые способствуют связыванию белка. Такое воздействие может стать причиной тромбоза и нанести вред пациентам с повышенной свёртываемостью крови.

Спиртовые настойки противопоказаны в период обострения язвы двенадцатиперстной кишки, как и любые другие алкосодержающие напитки. Во время ослабления симптоматики данное средство ускоряет рубцевание.

Запрещено принимать настойки на водке и спирте лицам с диагнозом: гепатит, цирроз, панкреатит.

## Рецепты зеленого грецкого ореха с медом

Зелёный грецкий орех с мёдом и молоком - средство, предназначенное для регуляции стула и нормализации аппетита. Рецепт также актуален в период реабилитации от затяжной болезни.

### Состав средства:

- ✓ молодой грецкий орех - 30 шт.;
- ✓ молоко - 100 мл.;
- ✓ мёд - 100 гр.

### Техника приготовления:

- ✓ плоды грецкого дерева нарезаются вдоль;
- ✓ в ёмкость с орехами добавляется молоко;
- ✓ время готовки - 30 мин. на слабом огне;
- ✓ затем кастрюля снимается, укутывается одеялом и оставляется на 8 часов;
- ✓ спустя указанное время молоко сливается;
- ✓ орехи пропускаются через мясорубку и смешиваются с мёдом.

Срок хранения готового лекарства - 6 месяцев.

**Способ приёма:** 1 ч. л. на голодный желудок за полчаса до завтрака и ужина. Особенность курса: 14 дней принимать, 14 дней перерыв, затем повторить до полного устранения симптоматики болезни.

Лечение средством показано для лиц с нарушенной выработкой желудочного сока и желчи, а также дисфункцией щитовидной железы. Ядра ореха, приготовленные на молоке и мёде, положительно сказываются на слизистой желудка. Правильное употребление средства способствует регенерации внутренних органов ЖКТ.

## Рецепт спиртовой настойки на зеленом грецком орехе

Современные медикаменты изготавливаются по новым технологиям с применением искусственно созданных соединений. Подобные препараты оказывают не только лечебный эффект, но и вызывают побочные действия. В лекарственных средствах, приготовленных по народным рецептам, отрицательное воздействие сведено к минимуму. Вызвано это присутствием натуральных ингредиентов.

**Таким средством выступает настойка на незрелых плодах грецкого ореха. Для приготовления состава понадобятся:**

- ✓ ядра - 35 единиц;
- ✓ спирт 70%;
- ✓ сахар - 3 столовые ложки.

**Зелёный грецкий орех на водке можно приготовить по следующему рецепту:**

- ✓ семена костянки измельчаются;
- ✓ сырьё высыпается в ёмкость;
- ✓ смесь заливается спиртом, посуда герметизируется;
- ✓ состав убирается в тёмное место на 14 дней;
- ✓ спустя указанное время смесь процеживается через 3 слоя марли и отжимается;
- ✓ в настойку добавляется сахар, тщательно размешивается.

Приём лекарства осуществляется после еды по 2 ч. л. 2-3 раза в сутки. Однако для точной дозировки необходимо обратиться к лечащему врачу для консультации о продолжительности курса и схемы лечения.

**Настойка оказывает следующее воздействие на организм:**

- ✓ снижение симптоматики и причин возникновения патологий в пищеварительном тракте;

✓ стабилизация работы мочеполовой системы;

✓ помощь в лечении злокачественных и доброкачественных новообразований;

✓ терапия при заболеваниях лёгких и лейкемии;

✓ устранение признаков сосудистых болезней.

Спиртовая настойка на молодом орехе способствует укреплению иммунной системы, восстанавливая работу защитных функций. Применяется средство при сбое в обменных процессах, болях и спазмах кишечника. При образовании «зоба» способно уменьшить его размеры.

## Лечебное трио: лимон, алоэ и грецкий орех

В состав средства входит полный комплекс витаминов для борьбы с сезонными простудами и профилактикой авитаминоза. Принимать лекарство лучше в холодное время, в период реабилитации после операции или затяжной болезни. При интенсивных умственных и физических нагрузках средство станет незаменимым помощником.

**Для приготовления требуется:**

- ✓ лимон - 3 единицы;
- ✓ орехи - 300 гр.;
- ✓ жидкий мёд - 0,5 л.;
- ✓ измельчённые листья алоэ - 300 гр.;
- ✓ кагор - 200 гр.;
- ✓ вода - 1 л.;
- ✓ мягкое сливочное масло 82,5% - 500 гр.

Лимоны, алоэ и плоды зелёного грецкого ореха измельчаются в мясорубке и перекладываются в ёмкость. Добавляются остальные компоненты и заливаются водой. Настаивать необходимо в затемнённом месте 7 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в сутки после еды.

Молодые орехи грецкого дерева следует хранить не больше недели перед приготовлением. Более длительный срок приводит к потемнению кожуры и разрушению полезных веществ. В результате настой приобретёт горьковатый привкус и потеряет основную часть свойств.

Недозревшие плоды грецкого дерева - эффективное средство для устранения симптоматики и профилактики патологий ЖКТ, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. В процессе изготовления средства необходимо придерживаться правил и получить врачебную консультацию о дозировке и продолжительности курса.



У каждой из этих процедур есть сторонники и противники. Ведутся бесконечные споры о том, что же полезнее - ванна или душ. Однако правильнее будет сказать: и то и другое полезно, все зависит от цели.

### Как часто надо мыться?

Среднестатистический человек, проживающий в городе и ведущий не очень активный образ жизни, принимает душ или ванну раз в день. Однако среди медиков бытует мнение: частое мытье в горячей воде, особенно с использованием мыла или геля, ослабляет защитные силы эпидермиса, так как при этом смывается тонкая пленка, которую создает кожное сало. В результате кожа сильнее подвержена сухости и бактериям. Некоторое количество микроорганизмов и загрязнений на коже положительным образом стимулирует нашу иммунную систему. Слишком частый контакт с водой нарушает экосистему этих микроорганизмов.

### Горячий или холодный?

Рекомендуется принимать душ по мере необходимости и ограничить время контакта с водой 10 минутами. Кроме того, важно использовать гигиенические средства, подходящие именно вашей коже.

Начать утро с освежающего обливания или прогреться и расслабиться перед сном - что может быть полезнее? Однако и тут есть свои нюансы.

Горячий душ за 1-2 часа до сна способствует снижению стресса, расслабляет мышцы, что положительно влияет на качество и продолжительность ночного отдыха, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает давление за счёт расширения сосудов. Горячий душ помогает справиться с симптомами простуды. Однако он противопоказан при таких заболеваниях, как хронический бронхит, муковисцидоз и тяжелая форма астмы.

Также известно, что регулярный горячий душ стимулирует выработку особого белка, который отвечает за хорошую память и способности к обучению. Таким образом улучшается мыслительная деятельность.

Однако горячий душ увеличивает нагрузку на сердце, поэтому он противопоказан при гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, тромбозе, варикозе и наличии кожных заболеваний (экзема, дерматит).

Холодный душ помогает организму проснуться, улучшает кровоток и является эффективным вспомога-

## ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. НО КАК ИХ ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ И ЧТО ЛУЧШЕ - ДУШ ИЛИ ВАННА?

# ВАННА И ДУШ ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ?

тельным средством при стрессе и депрессивных состояниях. Дело в том, что воздействие низких температур "включает" симпатическую нервную систему, которая контролирует реакции на стрессовые ситуации. Для улучшения психического состояния достаточно три раза в неделю принимать холодный душ продолжительностью хотя бы 2 минуты. Низкая температура воды воздействует на организм как шоковая терапия, перезагружая нервную систему. В результате повышается уровень энергии, собранность и продуктивность, происходит выброс эндорфинов и улучшается настроение.

Холодная вода понижает уровень кортизола, что снижает уровень стресса. Но главное, для чего рекомендуется принимать холодный душ, - повышается иммунитет. Для этого важно закаляться правильно. Рекомендуется понижать температуру воды на последнем этапе приема душа, буквально на 2-3 минуты. Еще эффективнее принимать контрастный душ, то есть чередовать нагрев и охлаждение: 20 секунд холод - 60 секунд тепло.

Завершать процедуры следует холодной водой.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы холодный душ не рекомендован: контраст температур может привести к непредсказуемым последствиям. Перед сном лучше отказаться от процедур с холодной водой, т.к. она стимулирует нервную систему. Также противопоказаниями являются любые заболевания в стадии обострения (ангина, цистит, воспалительные процессы), дни менструаций, беременность и лактация, варикоз, кожные заболевания (экзема и др.).

### Понежиться в ванне...

Горячую ванну полезно принимать при простудах, а также после физических нагрузок, т.к. она облегчает мышечную боль. Кроме того, эта процедура способствует очищению организма: с потом выходят токсины.

Согласно японским исследованиям, регулярный прием горячей ванны в течение 10 минут способствует улучшению физического и ментального здоровья. Эта процедура улучшает кровообращение, снижает давление и снимает стресс, а также способствует полноценному ночному отдыху. Важно отметить, что температура воды при этом должна быть высокая, но комфортная лично для вас.



Наличие сердечно-сосудистых заболеваний является противопоказанием для этой процедуры. Также рекомендуется избегать горячей ванны при воспалительных процессах, гинекологических заболеваниях, болезнях кожи.

### Что будет, если...

#### Пить морскую воду

**Морская вода для питья непригодна. В ней содержится большое количество микроорганизмов, бактерий, вирусов, кишечной палочки. Все это разнообразие вызывает ротавирусный гастроэнтерит, с которым многие сталкиваются во время отдыха на море. Даже просто глотнув воды во время купания, можно заразиться.**

**Кроме того, концентрация минеральных солей в морской воде очень высока: 34 г на литр. Для выведения такого количества соли из организма необходимо не менее 1,5 л чистой воды. Самостоятельно почки с этой задачей не справятся и могут отказать. Кроме того, организм не насыщается соленой водой и начинает забирать жидкость из клеток. В результате происходит обезвоживание организма.**

☺ ☺ ☺ Хвастаться - плохо, при- бедняться - плохо, правду говорить - чревато. Стало быть, язык только для того, чтобы показать...		↙	Рас- щепле- ние ура- на	↙	Корочки об образо- вании	↙	Пляж- ный стеллаж	↙	Негодная вещь, вещи	↙	Шлюпка в два весла		
		↘					<b>1</b>						
↗	↘		Испан- ский "френд"		Слезное дело	→			Увели- чение знаний		Прелю- дия по- лучки		
Каюта экстра- класса		Килт как предмет одежды	↘				Место, где ле- жит зверь		↘		↓		
↗			Гильот- инист		Утренняя песня трубаду- ра	→	↘				Пуля на медведя		
Изделие из ка- бачков		Игра с "забоём козла"	→					Дитя ослицы и жеребца	↗				
Кол- довство					Зачина- тель ре- форм		"До" или "ре" с пюпитра	↘	...-парк (парк на воде)		Регион раско- сных глаз		
↓					Фрукт к рябчику	→			↘				
						↘						Песня группы "Любэ"	Мясной шарик в бульоне
							Звук ко- пыт	Тамо- женный налог	→				↓
↘			↘	Вело- таксист в Азии	↘				Повесть Есенина	→			
	Волны на кры- ше дачи	Массо- вое соб- рание		Коро- левство в Азии		Карточ- ный сборник							
↘				↓									
	Стиль эпохи возрож- дения	Очаро- вание	→			↘							
↘			↘		Бусы, ожере- лье								
	Афри- канский барабан	Апогей успеха		Резер- вуар авуаров	→		↘	Гнез- дышко куколки	↘	Столица Бело- руссии	Снимок		
↗	↘				Муж Де- вы Ма- рии	→					<b>2</b>		
Сказка Андер- сена		Студень для ду- ша		Лета- ющая та- релка на стадио- не	→			Непах- ная земля	→		↓		
↗					Толстый человек	→							
"Каска" рыцаря		Бутылёк для ду- хов	→					Сидоро- ва жив- ность	→				





# МАРСИЯ КРОСС: «МНЕ ПЛАТЯТ ЗА ТО, ЧТО Я НЕ ЕМ»

**Она признается, что совсем не похожа на свою героиню Бри Ван де Камп из «Отчаянных домохозяек».**

— Не умею заниматься домом, готовить, держать все в порядке, — смеется Марсия Кросс. — К тому же не обладаю такой силой воли, как Бри.

Да уж, та рыжеволосая домохозяйка остается идеалом для многих зрительниц. Дом у нее всегда сверкал, на плите готовились великолепные блюда, а сама Бри умудрялась еще и выглядеть, как аристократка, собравшаяся на званый ужин к губернатору.

Что касается силы воли, то тут Кросс явно скромничает. Ей пришлось преодолеть немало колючих зарослей, чтобы добиться успеха в Голливуде, полном интриг и коварства. Когда Марсии, наконец, выпал шанс после многочисленных эпизодических ролей попасть в популярную в США мыльную оперу «Мэлроуз Плейс», актриса с ужасом обнаружила, что «по сравнению с тощими партнершами смотрелась на экране толстой теткой».

— Пришлось почти перестать есть! — вспоминает. — Ведь мне платят за то, что я не ем. А это — сущий ад!

Самое обидное, что после того «ада» Кросс опять пришлось уйти

на время в тень. Эпизоды сменялись другими эпизодами, требовалась огромная выдержка, чтобы не сломаться, — ведь годы бежали неумолимо. В одну из таких творческих пауз — нет, Марсия не начала пить и не подседала на антидепрессанты, — пошла учиться на психолога. Ум от природы, безграничное терпение и вера в себя в итоге привели актрису к бешеной популярности не только в Америке.

Однажды продюсер Марк Черри пригласил Кросс «закадровым голосом» на свой новый проект о четырех подругах, живущих за городом и ведущих с первого взгляда самый милый и незатейливый образ жизни. В результате понял, что Марсия — точное попадание в образ Бри, которая даже коня на скаку остановит с приятной улыбкой на лице.

Вы удивитесь, но поначалу сериал создавался под главных звезд другого легендарного фильма — «Секс в большом городе». Впрочем, Марк Черри быстро осознал, что такой выбор стал бы непростительной ошибкой. На кастинге в итоге из «Сек-

са» появилась только Кристин Дэвис, но сразу стало понятно: она безнадежно проигрывает своей конкурентке Кросс.

«Отчаянные домохозяйки» победно шли по ТВ 8 лет. Финал первого сезона смотрели более 30 миллионов американцев! Потом Бри и ее подруги покорили мир — в основном, конечно, женский. Более того, сериал и сейчас, спустя 12 лет после окончания съемок, входит в число лучших. Жизнь Бри Ван де Камп стала достоянием обществу.

◆ ◆ ◆  
А жизнь самой Марсии? О, в прессе часто обсуждают злой рок, который не оставляет звезду «Отчаянных домохозяек» и ее близких. Первый муж (гражданский), Ричард Джордан, скончался от рака в 1993 году. В 2006-м актриса официально вышла замуж за биржевого брокера Тома Махони. Признавалась, что никто еще не любил ее так, как этот мужчина. Через 4 года пара заявила о том, что у Тома... выявлен рак. Вместе им удалось справиться с болезнью. А 5 лет назад Марсия разрешила сфотографировать себя облысевшей после того, как сама прошла курс химиотерапии. Она не стала скрывать свою болезнь и очень надеется на то, что опасность для них с мужем миновала.

◆ ◆ ◆  
А ее поздние роды?! В третьем сезоне «Домохозяек» зрительницы с волнением обсуждали, что случилось с актрисой, игравшей Бри: расплнела, а потом и вовсе на время исчезла с экрана. А все просто: отчаянная Марсия Кросс решила родить в 45 лет! Сделала ЭКО, несколько месяцев пролежала на сохранении — и на свет появились две прекрасные дочурки!

— Когда тебе за 40, — комментирует актриса, — очень-очень трудно забеременеть. К тому же это дорого и не лучшим образом сказывается на фигуре.

Кстати, о фигуре: за время беременности «Бри» набрала 30 кг! А потом за два месяца героически сбросила их, похудев для продолжения съемок. И эта женщина говорит еще об отсутствии силы воли?!

Она не скрывает своего возраста. 61 - прекрасное время! Не красится, если речь не идет о съемках, но выглядит достаточно молодо. И по-прежнему востребована у режиссеров.

Соглашаясь на роль любовницы, женщины нередко прощают любимому, но однажды любимый обязательно уйдет из семьи. Но есть и те, кто умеет смотреть правде в глаза.

## “ОН БЫЛ ЧЕСТЕН СО МНОЙ С САМОГО НАЧАЛА”

“Большинство историй про любовниц – с налётом трагедии, – признаётся 39-летняя Анна. – Но моя выделяется среди общей массы. Андрей никогда не скрывал от меня свой статус женатого. Когда мы познакомились на вечеринке, и он принес мне коктейль, я сразу увидела у него на пальце обручальное кольцо. Другое дело, что ни меня, ни его это не остановило.

Мне тогда было чуть больше тридцати. Родные твердили о том, что пора бы уже заводить семью. А я искала любовь. И нашла. Мы вместе около семи лет, и всё это время Андрей живёт на две семьи. Жене он благодарен за детей, а меня называет своей отдушиной.

Мы откровенны друг с другом. Например, Андрей не скрывает, что не готов заводить от меня детей. И я уважаю его решение. Да, мне хочется стать мамой. Но это значило бы потерять дорогого для меня человека. Так что пока из двух зол я выбираю наименьшее и надеюсь, что однажды жизнь всех рассудит, и я буду счастлива”.

## “Я СТАЛА ЖЕНОЙ, НО СЧАСТЬЯ ЭТО НЕ ПРИНЕСЛО”

Не очень часто женщины меняют статус любовницы на статус жены, но случается и такое. 24-летняя Мария – тому пример. Она рассказывает: “Думаю, дело в возрасте. Мы оба – молодые, как говорят “зелёные”.

На момент нашего знакомства Кирилл всего год состоял в браке. Женился по любви, но она быстро угасла. У нас же с ним страсть вспыхнула с первой минуты. Пересекались по работе и через неделю оказались в постели. В статусе любовницы я провела всего четыре месяца. Сама лично не собиралась ничего менять – в нашем случае все решил Кирилл. Сказал, что он ведёт двойные игры, и сообщил об измене жене. Та его выставила.

Мне ничего не оставалось, кроме как принять предложение о замужестве, хотя сама я вступать в брак не планировала. Но Кирилл настаивал, и мы сыграли свадьбу.

Как и ожидалось, наш брак существовал всего год. Инициатором развода стала я, а Кирилл еще долго обвинял меня. Упрекал в том, что я разрушила его прежние отношения. Кто же знал, что так случится? Отныне я зареклась: больше никаких отношений с женатыми мужчинами. К счастью, и свободных вокруг достаточно”.



## В РОЛИ ЛЮБОВНИЦЫ

Статус любовницы осуждается обществом, тем не менее статистика неутешительна: ежегодно на вторых ролях остаются тысячи женщин. Почему так сложно найти свободного мужчину?

### “РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА НЕ ИЗМЕНИЛО МОЙ СТАТУС...”

На руках у 30-летней Альбины – симпатичный малыш, а на глазах слезы. “Я бы никогда не посмотрела на женатого мужчину, если бы не влюбилась без памяти, – признается она. – Как только увидела Игоря, сразу поняла, что он мой судьба. Звучит банально, но это так. Не смутило ни наличие жены, ни разница в возрасте – он на 10 лет старше.

Мне почему-то казалось, что однажды Игорь должен понять: я – его судьба. Понять и оставить жену. Но время шло, а никаких изменений не предвиделось. Тогда подруги подсказали: “Роди ему ребенка!” Мне это показалось хорошей идеей.

Когда я забеременела, он вздохнул: “Альбина, зачем? У меня уже есть сын, и я его не брошу”. Вместо предложения руки и сердца он поднял вопрос о выплате алиментов. В жизни будущего ребенка Игорь участвовать не обещал.

Сделать аборт я не рискнула. Так что пришлось рожать, но уже в статусе матери-одиночки. Из роддома меня встречали родители. А спустя месяц я получила от Игоря конверт с деньгами. Получаю теперь переводы ежемесячно. На этом его участие в жизни сына завершилось. Наша история тоже”.

### “И КАК ТОЛЬКО ЕМУ УДАВАЛОСЬ ВСЕ СКРЫВАТЬ?”

“Женатые мужчины для меня всегда были табу, – признается 32-

летняя Алла. – И я бы не обратила внимания на Никиту, если бы знала, что он женат.

В тот день я пошла на выставку, так как увлекаюсь искусством. Он был организатором. Слово за слово – так и познакомились. Ни кольца, ни иных атрибутов, указывающих на его статус, не было. Я и обрадовалась, ведь он мне сразу понравился.

Наша история развивалась как в лучшем романтическом фильме. Встречи, объятия, долгие беседы в обнимку. Да, Никита часто жаловался на занятость, виделась мы нечасто, но я все списывала на работу. Гордилась, что он у меня такой трудолюбивый.

Я уже втайне стала мечтать о свадьбе. Хотела познакомиться с его родителями, но он медлил. Мечтала побывать у него дома, но Никита отнекивался: “Там вечный беспорядок”. Причина раскрылась, когда мы уже четыре месяца были вместе.

В бардачке его авто я случайно наткнулась на женскую косметику. Никите пришлось признаться: машиной иногда пользуется его жена. Жена?! Что?! Не передать мой шок на тот момент. И после такого он еще просил меня подумать и остаться!

Ну уж нет! В статусе любовницы ходят женщины, которые не ценят себя. И я к ним не отношусь!”



# СИНДРОМ ТЁТКИ

**В жизни многих женщин наступает переломный момент, когда они превращаются из милых, весёлых принцесс в хмурых, заеденных бытом тёток. Как прогнать пресловутую “тётку” из своей жизни?**

Как эти две противоположности уживаются между собой внутри нашего подсознания – совершенно непонятно! Главное, чтобы статус-кво между ними не нарушался: ведь когда нудная и озлобленная на весь мир тётка начинает брать вверх над прекраснотушной принцессой, жизнь становится серой, унылой и бессмысленной. К счастью, особа королевской крови при всей кажущейся эфемерности свои позиции так просто не сдаёт. Она сопротивляется своему “отётковлению”, как только может, повергая нас в состояние внутреннего раздора.

### УСПЕШНА И ЛЮБИМА

Конец принцессы обычно приходит после свадьбы. Не сразу, разумеется, а по окончании медового месяца. Пока вы изображаете царицу Египта Клеопатру в объятиях римского консула Антония в люксе для новобрачных, всклоченной и озабоченной тётке с её авоськами и балахонами просто негде разгуляться. Но по возвращении из свадебного путешествия, когда на смену прогулкам под луной приходят стирка-глажка-готовка-уборка-пробежка по магазинам, а к ней присоединяются служебные проблемы и заботы о ребёнке, принцесса засыпает вечным сном в хрустальном гробу в ожидании нового принца,

который разбудит её волшебным поцелуем от всего этого семейно-трудового кошмара.

Хрустальный гроб разобьётся на маленькие кусочки, и ожившая для радостей собственной (а не шефа, мужа, мамы и детей) жизни принцесса сбежит из внешне благополучного брака с первым встречным. Или поссорится с начальством и бросит любимую работу. Или пойдёт в магазин и спустит там “на шпильки” всю наличность, отложенную на покупку 100 листов ондулина – крышу на даче перекрыть. А если не пойдёт и не спустит, то впадёт в депрессию или начнёт сходить с ума от беспричинной тревоги.

- Не позволяйте засыпать своей внутренней принцессе, олицетворяющей ваши интересы, желания, стремления. Мы склонны жертвовать всем этим ради близких, забывая о себе. Однако в 9 из 10 случаев родные в таких жертвах не нуждаются. Этот путь ведёт к неврозам и импульсивным, необдуманным действиям, разрушающим нашу жизнь.

- Полюбите себя. Не забывайте обновлять гардероб, регулярно наносите визиты косметологу, находите время, чтобы посетить врача. И перестаньте всё время на себе экономить.

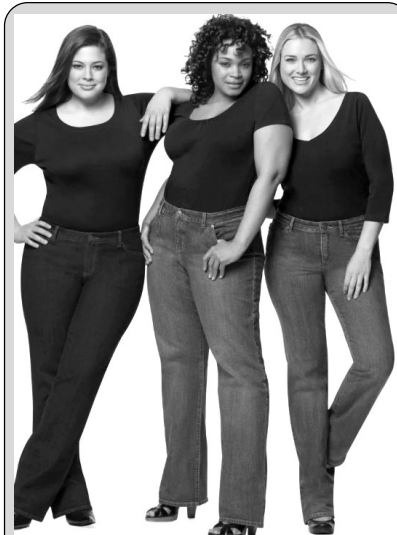
- Составьте список своих желаний: бассейн, автошкола, встречи с подругами, полчаса вечернего релакса и т. п. Распределите каждый пункт по дням недели (месяца) и чётко следуйте этому плану. Не бойтесь! Ничего страшного не случится, если вы выкроите немного времени для себя. Близкие не умрут от голода и никуда не денутся, наоборот, будут рады увидеть красивую, счастливую, жизнерадостную маму и жену.

### ДОЛОЙ СТЕРЕОТИПЫ!

Превращаться в тётку никому не хочется – это факт! Многие даже замуж не идут до 30 лет. А то и до 40 со свадьбой тянут.

Но тётка всё это время терпеливо ждёт своего часа, чтобы взять реванш за долгие годы бесцельного существования в пыльных подвалах подсознания. Ещё бы! Ведь глядя на мам и бабушек, замученных бытом, в глубине души многие женщины с детства приняли как малоприятную, но неизбежную данность, что рано или поздно тоже последуют их примеру – влезут в безразмерный халат, будут есть до отвала, не заботясь о фигуре, пахнут супом и шаркать тапочками.

- Со стереотипами бороться трудно, но необходимо. Учёные не даром говорят, что мы стареем во



### • Цифры и факты

**32% женщин чувствуют себя по жизни принцессами и королевами**

**28% ощущают себя бабами и тётками**

**40% периодически переходят из одного состояния в другое.**

многом потому, что считаем: так и должно быть. Думаем, что в 50 нельзя выглядеть на 20 лет, то есть хочешь не хочешь, а надо превращаться в тётку. Но вся штука в том, что если вы не побоитесь чувствовать себя девчонкой в пятьдесят, то тёткой уж точно в эти годы выглядеть не будете!

- Найдите образ успешной женщины, с которой вам хотелось бы брать пример, и поставьте её фотографию на видное место.

### ЧТО ЗА МИЛОЕ ОТРАЖЕНИЕ

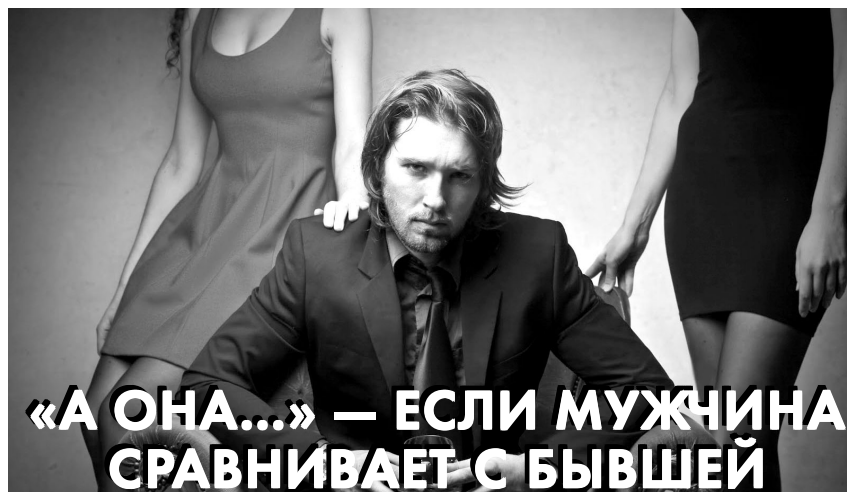
Тётка играет на нашем гипертрофированном чувстве долга, заставляя носиться по квартире с пылесосом, варить борщи, жарить котлеты, мыть посуду.

А в это время драгоценный супруг, развалившись на диване, смотрит ваш любимый сериал и искренне не понимает, почему вы не спешите к нему присоединиться. А вам не то, что на экран телевизора – в зеркало некогда посмотреть! Вы и правда перестали в него заглядывать? Значит, синдром тётки на лицо – никаких сомнений!

Визуальный контроль необходим уже хотя бы для того, чтобы приводить изменения, происходящие с вашей внешностью, в соответствие с внутренним восприятием себя. Если вы каждый день смотрите в зеркало и видите в нём юную принцессу, то таковой и останетесь на долгие годы вперёд. Тело будет подстраиваться под этот образ, и вы, сами того не подозревая, запрограммируете себя на омоложение. Если же вы раз за разом пробегаете мимо зеркал в жуткой спешке, отворачивая голову, боясь того, что можете там увидеть, не удивляйтесь тому, что они очень скоро начнут показывать миру невнятную особу неопределённого возраста с мировой тоской в глазах.

- Почаще смотреть в зеркало. Не забывайте вертеться около него, разглядывая себя со всех сторон, как это делают школьницы. Любоваться собой в витринах и прочих отражающих поверхностях – естественная женская потребность, пробуждающая ото сна нашу внутреннюю принцессу и заставляющая бесформенную тётку в ужасе забиваться в самый тёмный угол подсознания. Где ей, собственно, и место!

- Делая счастливой других, не забывайте радовать себя. Иначе есть риск превратиться из жизнерадостной королевы своей судьбы в нудную, озлобленную тётку, плывущую по течению.



## «А ОНА...» — ЕСЛИ МУЖЧИНА СРАВНИВАЕТ С БЫВШЕЙ

**В современном мире редко встречаются пары, которые не имеют опыта прошлых отношений. Так или иначе, определённый период в жизни откладывает отпечаток в памяти, и мы склонны к нему возвращаться, вспоминать, а иногда и сравнивать. Оказаться в положении, когда тебя сравнивают с бывшей вслух – неприятно и обидно. Для начала стоит выяснить причину, а их порой бывает несколько.**

### ПРИЧИНЫ СРАВНЕНИЯ И СПОСОБЫ РЕАКЦИИ

- Мужчина сравнивает с благи́ми намерениями. Вероятно, в бывшей девушке ему нравилось что-то больше, и он это запомнил. Например, она лучше готовила борщ или парковала машину. Важно понимать, что в такой модели поведения нет ничего необычного, просто это способ мужчины дать понять нынешней девушке, как делать правильно. Он не желает зла, просто по-другому доносить информацию не умеет. Будьте мудрее, скажите: «Да любимый, я постараюсь сделать лучше».

- Он красуется перед вами. Это некий жест манипуляции, обычно сопровождается фразами «А она отказывалась от работы, чтобы только провести время со мной» или «Вот ты меня целуешь один раз за день, а бывшая делала это на протяжении всего дня». Это просто намёк со стороны партнёра, что его нужно ценить, любить и никому не отдавать. В такой ситуации, он как ребёнок просит от вас внимания и заботы, так дайте их ему, и воспоминания о бывшей отойдут в сторону.

- Сравнения с успехами. Частые фразы: «Смотри, каких высот она добилась, а ты что?» или «Вот это у неё машина, квартира, вещи, а у тебя?». Да, слышать такое неприятно, но и тут не стоит начинать заниматься самокопанием и лететь в банк, чтобы брать кредит на машину или дорогие вещи. В ответ скажите: «Да, она действительно хорошо выглядит, вот это ей повезло с мужчиной. Наверное, он много зарабатывает, раз дарит такие подарки». Этой фразой вы не только отобьёте желание обсуждать быв-

шую, но и дадите знатный «пинок» к действию, подобные подарки не заставят себя долго ждать.

- Если сравнения подкрепляются обвинениями, оскорблениями и истериками мужчины, то от него нужно бежать. Это звонок о том, что мужчина перестал вас уважать.

### КАК РЕАГИРОВАТЬ НА РАЗГОВОРЫ О БЫВШЕЙ

Реакция на подобные сравнения неизбежна, поэтому и разговор откладывать не стоит, чем раньше он состоится, тем быстрее сможете понять для себя причину сравнения и определить, что с этим делать.

### ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ

Если разговор о бывшей произошёл впервые — не спешите с выводами. Внимательно выслушайте партнёра. Возможно, удастся узнать о его мечтах, желаниях и стать девушкой мечты, а после постарайтесь мягко донести, что вам не доставляет удовольствия разговаривать о бывшей и вспоминать её. В момент просьбы смотрите на реакцию, если мужчина отнёсся с пониманием, то он любит и ценит ваши отношения, вряд ли подобные разговоры потревожат вашу пару впредь.

### ЧАСТЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Женская интуиция развита намного лучше мужской, если вы сердцем чувствуете, что у мужчины есть чувства к бывшей, то вряд ли вам «показалось», иногда это действительно бывает так. Если сравнения переходят все грани, то стоит задуматься о разрыве отношений, потому что дальше будет только хуже.



# ОТНОШЕНИЯ БЕЗ БУДУЩЕГО Тяжело, а бросить жалко

**Отношения давно себя исчерпали, а вы продолжаете их сохранять – ради того, чтобы избежать боли от разрыва. Но что, если эти отношения мешают прийти в жизнь чему-то действительно важному?**

**Л**юди не уходят из изживших себя отношений по разным причинам. Но в каждом случае человек испытывает страх. Неизвестности. Одиночества. Душевной боли. Осуждения. Потери. И даже страх новой жизни. И эти чувства в моменте перевешивают ту выгоду, которую получит человек потом. Облегчение. Радость. Новые перспективы.

### СИНДРОМ ОТЛИЧНИЦЫ

Яна была отличницей всегда и во всем. Брак не стал исключением. Много лет она закрывала глаза на то, что ее муж тянет одеяло на себя. “Сначала я получу образование, а потом ты. Должен же кто-то принести зарплату”. Одежду также сначала покупали мужу: ему важно поддерживать статус. Наша героиня хотела ребенка, но муж сопротивлялся: младенец будет мешать карьере. Так, постоянно уступая, через 15 лет Яна осталась у разбитого корыта. Ребенка нет. Образования нет. Жилья своего нет. А у мужа, оказывается, уже много лет любовница. Вот тут бы подать на развод и строить жизнь с чистого листа. Но как смириться с тем, что 15 лет жизни пойдут коту под хвост?

Разоблачив неверного мужа, Яна его... простила. Он расстался с любовницей и от скуки начал выпивать. Чтобы укрепить брак, наша

героиня решила на ребенка. Нового мужа искать было некогда, да и этого жалко: сопьется без нее! Еще 15 лет супруги прожили вместе как чужие и все равно развелись.

Теперь Яна наслаждается свободой, но ее гложет тоска по потеряному времени. Цепляясь за прожитые 15 лет, женщина потратила еще столько же на реанимацию брака. А ведь все это время она могла быть счастлива с другим мужчиной, который тогда ухаживал за ней.

Что помешало героине уйти? Гиперответственность. Пожизненная отличница Яна “усыновила” своего мужа, взвалив на себя ответственность за семью.

### НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Надежда выросла в деревне. В отличие от более ладных и симпатичных сестер, за ней не ухаживали, а только дразнили, потому что была рыжей и с веснушками. Много лет, уже в городе, у нее были только короткие романы: то с пьющими, то с женатыми. И вот глубоко за тридцать подвернулся экземпляр что надо: разведенный, непьющий, с серьезными намерениями. За несколько лет Федор изолировал Надежду от подруг, сестер, родителей, коллег. Они как будто зациклились друг на друге. А потом он охладил к супруге, и ей приходилось ежедневно принимать душ из помо-

ев, которыми он поливал бывших женщин, начальников, коллег и даже ребенка. Муж оказался невыносимо токсичным. А однажды, спустя 10 лет брака, в гневе бросил в нее стул.

Вот здесь надо было собраться и уйти, но Надежда представляла, как тяжело будет проходить раздел имущества. К тому же она болела онкологическим заболеванием. Как-никак он заботился: подвозил на машине, покупал продукты. “Да и кому я нужна?” – говорила она. Некрасивая, больная, немолодая. Спасибо, что он меня такую вообще подобрал.

Что помешало этой героине оставить токсичного мужа? Низкая самооценка, которая нащелпывает на ухо: “Плохонький, да мой! Выгону – другого не будет”.

### СТРАХ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ

Почему мы испытываем страх что-либо менять в своей жизни, даже если она не приносит радости? Оказывается, это защитный механизм, заложенный в нас природой.

Фокусировка на возможных страданиях, желание их избежать – это “эффект непринятия потери”. Мы стремимся избежать потери больше, чем получить что-то новое, ценное. Да эмоциональном уровне потеря переживается сильнее, чем эквивалентное приобретение. Этот эффект мы унаследовали эволюционно от наших предков. Его цель – уберечь человека от необдуманных поступков, заставить проявлять осторожность, идти на риск, только когда выгода от возможного приобретения намного ощутимей, чем возможная потеря. Этот механизм мы переживаем на уровне ощущений. Как будто что-то иррациональное удерживает нас от решительных действий. Для начала поймите, что в вас борются две силы. Попробуйте выслушать обе стороны – ту, которая “за” уход, и ту, которая “против”. Для этого ответьте себе на вопросы: “Что я получу, если останусь?”, “Что я потеряю, если останусь?”, “Что я получу, если уйду?”, “Что я потеряю, если уйду?”

Еще один вариант – спрогнозируйте худший сценарий в результате ухода из отношений. Возникнет какая-то пугающая картинка. Задайте себе вопрос: “И что тогда?” Возможно, за этим страхом скрывается еще один. Снова задайте себе вопрос: “И что тогда?” И так, пока не дойдете до какой-то слабости, уязвимости в себе. Затем попробуйте поискать ресурс. Как вы можете это решить? На что опереться? Кто может помочь?

**З**а период похудения плато в весе у человека может быть 4-5 раз. Диетологи уверяют, что такое количество — норма и это даже полезно. Организм как бы фиксирует новый вес. Но что делать, когда новый вес не устраивает и хочется похудеть еще?

Предлагаем несколько способов сдвинуть вес с мертвой точки.

#### **Способ 1.**

##### **ПЕРЕСМОТРИТЕ ПИТАНИЕ**

Обычно женщины склонны сильно сокращать рацион по калориям. Например, при норме в 1,5 тысячи их еда составляет 800 калорий. Это неправильно. Вы постоянно голодная и сильно тормозите метаболизм, то есть не худеете. Или, наоборот, стали подъедать: тут конфетка, там печенька, а в итоге плюс 200-300 калорий в день.

Здорово, если вы ведете дневник питания, где можете отслеживать количество «съеденных» калорий, а также белков, жиров, углеводов. Помните, что классический способ похудения — это дефицит калорий (минус 15-20 процентов от рациона) и соблюдение баланса БЖУ: белков (30 процентов), жиров (20 процентов), углеводов (50 процентов).

Пересмотрите питание с оглядкой на БЖУ. При небольшой калорийности важно следить за потреблением белков и не скатываться в углеводно-жировое питание, которое истощает мышцы и делает тело вялым и киселеобразным.

Не забывайте, что питание должно быть в режиме: например, 3 основных приема пищи и перекус. Если вы завтракаете на бегу, потом весь день в делах голодаете, а вечером наедаетесь — пусть даже в рамках вашей калорийности — похудение будет идти хуже.

#### **Способ 2.**

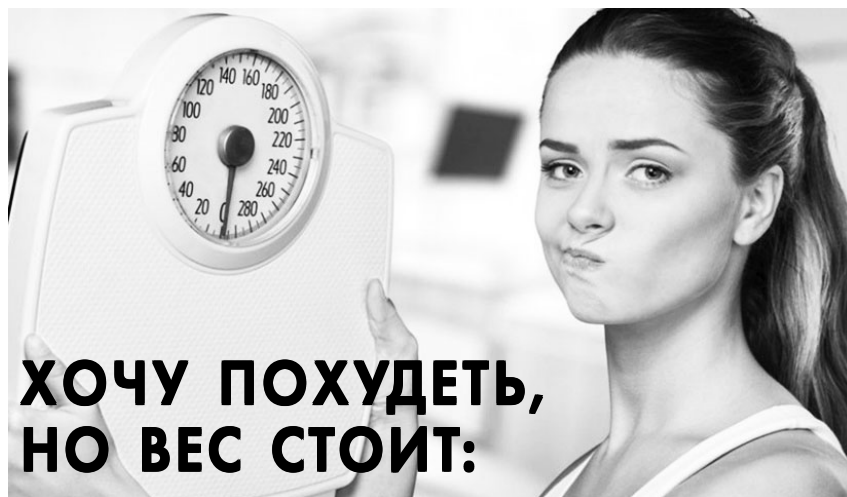
##### **ДОБАВЬТЕ СПОРТ ИЛИ СМЕНИТЕ ФИЗНАГРУЗКУ**

Если вы худеете без физической нагрузки, то добавляйте ее. Не обязательно идти на фитнес-занятия или в тренажерку. Выберите нагрузку по душе: прогулки, танцы, плавание, скандинавские палки, подвижные игры и т. д. Даже просто поднимайтесь по лестнице вместо лифта или выйдите заранее из транспорта и пройдите пешком пару остановок до работы. Если вы худеете с физнагрузкой, то можно ее поменять. Например, вместо интенсивного кардио можно попробовать растяжку или силовые. Добавьте непривычные для организма упражнения на мышцы-стабилизаторы: стойте на одной ноге, потом делайте «ласточку», затем усложните упражнение, закрыв глаза.

#### **Способ 3.**

##### **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРАКТИКИ «ДИЕТА — ЗАЖОР»**

Многие худеющие женщины вхо-



## **ХОЧУ ПОХУДЕТЬ, НО ВЕС СТОИТ:**

### **5 способов преодолеть плато**

**Первые успехи в похудении радуют: вес уходит быстро, живот уменьшается, а талия появляется. Но потом процесс замедляется и при той же активности и калорийности питания стрелка весов замирает на одном месте. Это нормально и связано с тем, что организм привык к новому образу жизни, адаптировался к меньшему количеству поступающих калорий.**

дят в режим «диета — зажор»: например, какое-то время придерживаются похудательного питания, потом срываются и объедаются, затем снова садятся на диету. В итоге вес, который был потерян в период похудения, набирается обратно, а то и больше.

«Это называется йо-йо-эффект, — рассказывает эндокринолог, эксперт в области гормонального здоровья, антиэйдж-терапии. — Таким образом обычно скидывают 2 килограмма, но набирают 4. Чем дольше продолжается йо-йо-эффект, тем сложнее будет похудеть».

Эксперт объясняет, что люди, которые выходят на путь похудения, должны быть волевыми, а также психологически стабильными. К сожалению, не у всех людей сильная воля, например, в силу возраста или тех же ограничений в питании, которые могут волю расшатать.

#### **Способ 4. ВЫСЫПАЙТЕСЬ**

Недосып и, как следствие, усталость могут поставить на стоп процесс похудения, так как снижается общая активность и работоспособность. Кроме того, от работы биологических часов во многом зависит активность ферментов, которые участвуют в обмене веществ. Также при недосыпе возрастает вероятность переедания. Время бодрствования увеличивается — и приходится есть больше, чтобы не чувствовать голода.

В этом случае стандартная рекомендация: спать 7-8 часов и ложиться до 23:00 для лучшей выработки мелатонина — гормона сна,

его также называют регулятором циркадных ритмов.

#### **Способ 5. ЧТО ПО СТРЕССУ?**

Легко сказать: меньше нервничайте. Но вы наверняка знаете источник вашего раздражения, нервного напряжения, страхов и т. д. Например, человек может искренне хотеть похудеть, но неосознанно опасается изменений в жизни, которых он ожидает в связи со снижением веса. Так возникает психологическое сопротивление, внутренний конфликт. В результате вес стоит на месте, будто бы охраняя от столкновения со сложными переживаниями.

Самостоятельно разобратся с психологическими защитами может быть непросто, ведь психика глубоко прячет переживания. Может понадобиться помощь специалиста-психолога.

Помните, что похудение — это нелегкая работа для организма. Эволюционно худеть сложнее, чем набирать вес, потому что всю свою историю человек чаще голодал, чем наедался. И если вы стали меньше есть, значит, настали плохие времена и надо сохранить жировые отложения — так думает организм. Важно настойчиво объяснять ему, что поступает достаточное и бесперебойное количество качественной еды.

Продолжайте придерживаться дневника питания, даже если вес стоит долго. Рано или поздно он сдвинется. Не концентрируйте мысли только на плато. Похудение и сохранение нового веса — это длительный процесс. Держите эту идею в голове и наслаждайтесь новыми формами!



**Интерьер**

## ДЕРЖИМ КУРС НА ВЕСНУ

### 7 советов, как освежить

### интерьер квартиры после зимы

Когда день идёт на прибыль, гормональная перестройка в нашем организме запускает острое желание перемен – и это прекрасно. Используйте эту энергию, чтобы обновить свой интерьер к весне, а мы расскажем, как это сделать разумно и в соответствии с мировыми дизайнерскими трендами.

#### Шаг 1.

##### Избавьтесь от лишнего, наведите порядок в ящиках и на полках

Устройте глобальную генуборку с разбором всех углов. Соберите макулатуру и сдайте старые и негодные вещи на переработку. Лишнюю посуду и качественные вещи можно продать на интернет-барахолках или отнести на благотворительность.

Полностью вычищать дом не нужно. В разборе очень важно придерживаться принципа “эмоциональной заряженности вещей”: если вещь для вас дорога – её нужно оставить, а ещё лучше – придумать, как найти ей место в обновлённом интерьере. Например, из сувениров, купленных в поездках, можно заказать объёмный коллаж у художника. А бабушкины вышивки – оформить в багеты или сделать из них декоративные подушки.

#### Шаг 2.

##### СОБЕРИТЕ ПАЛИТРУ ДЛЯ БУДУЩЕГО ДЕКОРА КВАРТИРЫ

Она формируется по следующему принципу: 3-4 основных цвета – это цвета уже существующих поверхностей, которые вы не планируете менять. Ещё 3-4 цвета новые: за счёт них и произойдёт обновление. Например, вас полностью устраивает мебель в спальне, но надоел цвет стен. Можно переклеить обои – или перекрасить стены, в зависимости от типа отделки.

Плюс заменить шторы, покрывала, постельное бельё – и комната преобразится. Формируйте палитру из естественных, природных цветов светлых от-

тенков – но не используйте яркие, открытые цвета. К примеру, если весна ассоциируется у вас с зелёным цветом, используйте припыленную фисташку, но не цвет салатного листа.

#### Шаг 3.

##### СДЕЛАЙТЕ МОДБОРД И КОЛЛАЖ

Мудборд помогает визуализировать и буквально почувствовать сочетание цветов, фактур, материалов и мебели. Благодаря этому инструменту вы почти на сто процентов сформируете образ будущего интерьера. Без эскизов, планов и рисунков, для которых нужны специальные навыки. Собирая коллаж в любом удобном графическом редакторе, вы запускаете в мозгу креативные процессы, которые помогают вам лучше и детальнее продумать, каким будет ваш интерьер после преображения.

Так вы не накупите лишнего и сможете более вдумчиво обновить обстановку. Далее рассмотрим четыре глобальных блока, которые можно менять в своей квартире – по отдельности или вместе.

#### ШАГ 4.

##### Замените текстиль

Профессиональные декораторы знают, что правильно подобранный текстиль способен радикально изменить настроение и атмосферу квартиры.

Кроме того, именно текстиль заменить проще всего. Даже если вы купите только новые комплекты постельного белья для всей семьи – ощущение от квартиры изменится. Постельное бельё мы воспринимаем и визуально, и тактильно. Оно может создать чарующее настроение перерождения и расслабления – и

именно с таким настроением мы будем засыпать и просыпаться.

Рекомендуем выбирать однотонное бельё пастельных оттенков – а если любите принт, то ищите варианты с нежным и ненавязчивым рисунком.

Также можно полностью или частично заменить покрывала и подушки, шторы и коврики – всё зависит от вашей фантазии.

Обращайте внимание на качество и фактуру ткани – поиграйте с крупной вязкой, рогожкой или добавьте лоска, включив в интерьер больше сатина и шёлка.

#### ШАГ 5.

##### Новые предметы мебели и частичная смена отделки

Иногда хочется более радикальных перемен – и в этом случае стоит провести частичный хоум-стейджинг квартиры, перекрасив одну стену, целую комнату или заменив несколько предметов мебели. Поставьте в спальню у окна уютное кресло и торшер – устройте себе уголок для чтения. Купите акцентный комод – не обязательно новый: если это соответствует стилю вашей квартиры, можно найти ретро и кастомизировать под себя.

Также можно заменить диван в гостиной – обстановка мгновенно преобразится.

#### Шаг 6.

##### ДОБАВЬТЕ ВАЗЫ И КОМПОЗИЦИИ ИЗ СУХОЦВЕТОВ

Следующий круг декора, с помощью которого легко изменить настроение квартиры – настольные и напольные вазы и фантазийные керамические объекты. Установите в пустом углу прихожей крупную вазу с сухоцветами гортензии или разместите акцентную вазу на галлошнице – весеннее настроение будет встречать вас с порога. Композицию из ваз можно также разместить на обеденном столе или на книжных полках в гостиной.

Закажите живые цветы без повода и расставьте по квартире аромадиффузоры – всё это окружит ваш дом атмосферой обновления.

#### Шаг 7.

##### КАРТИНЫ И ДРУГОЙ НАСТЕННЫЙ ДЕКОР

Искусство – наиболее мощная составляющая интерьера с точки зрения эмоций и эффекта преображения. Иногда достаточно купить одну картину, которая ассоциируется у вас с весной и началом новой жизни, чтобы весь дом и его эмоциональное влияние на вас изменились в лучшую сторону.

Спешить с выбором искусства не стоит – беда современных интерьеров в том, что очень мало предметов передаётся из поколения в поколение. Отнеситесь к выбору искусства со всей серьёзностью и не спешите. Для этого посетите несколько профессиональных выставок и арт-галереи, сходите в мастерские художников, познакомьтесь с их творчеством, узнайте их ближе. Когда мы погружаемся в творчество мастера, который нам близок, мы лучше понимаем и себя, и свои эмоции тоже. Обычно на выбор “своей” картины уходит до двух месяцев. Но результат стоит того!

## Ваш любимый сканворд

						Огневая точка			Предмет мебели	
Государство в Европе	Жертва Ку-Клукс-Клана		Музыкальный стиль		Размер стиха	Мастифф		Водочная пряность		
Градоначальник	Период эпоха				Кросс			Поражение в шахматах	Буква др.-рус. алфавита	
			"Стоп" перед зоной	Согласие		Крупный рогатый ...	Старый Свет	Крик волка		
Верх наоборот		Будущий опиум				Рык		Река у пирамид	Ряд гор	
				...-фронт			Взнос			
	... Брегадзе	Восточный ветер				Недремлющее ...		И крестный, и святой	Шурик: "Надо, ... надо!"	
			Бывший		Не розница			Кружевная ткань	Дерево	
Часть пищевода птиц		Страна на юге Африки				Прислужник королевы	"Мадам" по-шведски	Фасон мужской рубашки		
Строки телевизора				"Неприкасаемые" в Японии	Электр. емкость				Доспехи рыцаря	
	Перевязанный сверток				Жутко ядовитый газ	"Антилопа" Козлевича	Ахиллессова			
			Тургеневская девушка	И снежный, и в горле				"Своя ... не тянет"	Попугай с длинным хвостом	Существительное
	0, 4047 га	"Могучая кучка"				Запряжка гуськом				Физика, сопротивление
				Детский лепет				Стяг	Напиток из сахарного тростника	
	Половина секста	"Завтрак на траве", худож.								
						Рус. живописец				





## ФАННИ АРДАН:

### «Я не скрываю свой возраст»

**Фанни Ардан – особенная звезда: из тех, кто не пиарится, не участвует в скандалах и тщательно оберегает свою личную жизнь.**

**Ф**анни Ардан – одна из последних «звезд» мирового кино: сочетание драматического таланта, красоты и звездной магии ныне большая редкость. Еще более редким качеством в актерской среде является интеллектуальность и особого рода интеллигентность: актрисам, сколь угодно знаменитым, но, как правило, не особенно образованным, мадам Ардан могла бы дать фору. И не только им: она порой ставит в тупик и журналистов.

Актриса великого режиссера Трюффо, его «модель», жена, мать его дочери, его друг и соратница, Ардан так и не стала «профессиональной вдовой» после его смерти. И хотя Трюффо для нее больше чем режиссер и даже больше чем муж, она смогла пережить его уход и продолжить свою карьеру. Конечно, у нее были и другие романы, она родила еще одну дочь, третью по счету...

- **Мадам Ардан, известно, что Франсуа Трюффо – ваш муж и «Пигмалион», открывший вас для всего мира (в фильме «Соседка»), как-то сказал: «Кино существует для того, чтобы мальчики снимали своих девочек»...**

- Это он так шутил. Но ...не совсем.

- **Что в таком случае это означает: чисто французский культ женщины, что кино во**

**многом основывается на магии звезды?**

- И то, и другое, но еще и третье: Франсуа был во многом очень наивным, он так и остался ребенком до самой смерти и такие высказывания как раз и характеризуют его ясный, как летний день, взгляд не только на кино, но и на жизнь в целом. Он мог бы ничего такого и не вкладывать в эти слова: ну, и впрямь, если «мальчик» влюблен в «девочку», почему бы ему не снять ее на пленку? Пусть весь мир любитесь!

- **Надо сказать, что у него это получалось очень неплохо: до сих пор, видимо, ваша лучшая картина – «Соседка», Трюффо смог раскрыть ваше дарование как никто другой. Он вообще был первооткрывателем звезд? Почти как Роже Вадим, открывший Брижит Бардо, Джейн Фонду и других?**

- Да, пожалуй, он мог увидеть в женщине какие-то потаенные ее страсти, инстинкты, ее магию, то, что отличает ее от других. При этом на площадке никогда не было мрачной сосредоточенности – как бывает, когда режиссер заранее вознамерился снять шедевр. Он всегда говорил: легче, легче, делайте это так же легкомысленно, как пьете шампанское, болтаетесь по бульварам... Без напряжения, господа!

- Позже, много лет спустя после его смерти, вы снялись в фильме Франсуа Озона «Восемь женщин», где играли интересную сцену со своей давней соперницей Катрин Денев. В свое время вы ведь отбили Трюффо у Денев? И потом показали сцену шутилки драки, закончив ее неожиданным поцелуем... Это что означало – сцена для понимающих, знающих историю кино в подробностях, знак примирения после того, что произошло двадцать лет назад или...?

- (Смеется) Да, Франсуа – тоже Франсуа! – хорошо это придумал. Мы с Катрин, действительно давние соперницы, с удовольствием сыграли этот эпизод... Весь мир – театр, извините, что повторяю эту истину, превратившуюся в банальность. В нашем случае – то, что ты пережил много лет тому назад, теперь может стать предметом игры.

- **Кроме Трюффо, который стоял по ту сторону камеры, по эту сторону вы столкнулись на площадке с такими «монстрами», как Ален Делон, Жерар Депардьё, Жан-Поль Бельмондо, Джереми Айронс, Жан-Луи Трентиньян... Все сплошь звезды, заметьте, к тому же актеры выдающиеся...**

- Ну да...

- **Кто из них – лучший партнер? Кто лучше всех слышит и чувствует партнершу, не тянет одеяло на себя, как актеры выражаются?**

- Вы знаете, я не раздаю премий. Каждый хорош по-своему... Кроме того, что касается, скажем, Депардьё, то это даже и не актер вовсе... - ?!

- И даже не совсем человек... А явление, подобное грому и молнии, как сама природа.

- **Молва приписывает вам особые с ним отношения...**

- Вот тут (лукаво улыбается) я умолкаю. Пусть приписывает!

- **Хорошо, не будем о личном, извините...**

- Да уж, лучше избежим этих тем....

- **Вы как-то сказали, что, в отличие от Жанны Моро, в которой, по ее же признанию, сидит тысяча женщин, вы, хоть они и не сидят в вас изначально, зато можете заново «родить» любую, то есть придумать свой персонаж до мельчайшего жеста.**

- Тут всё не так просто. Есть магия персонажа, который начинает на тебя до такой степени влиять, что ты, поддавшись этой самой магии, начинаешь действовать как бы от его имени. Вот тогда все и приходит – жесты, мимика, плас-

# ОН ВЫБРАЛ НУЖНУЮ ДВЕРЬ

тика. Это довольно сложный процесс...

### - Технический?

- В том числе. Но тут все неразделимо – и технически, и магически, всё так происходит, что не поймешь, где тут техника, а где – какие-то потаенные вещи, о которых и сама не подозревала, пока не связалась с той или иной героиней.

- Недаром Трюффо сказал о вас: «она пришла из несуществующей страны». То есть, я так думаю, из страны воображения?

- Да, так, наверно... Наверно, похоже на то... Ключевая фраза для меня – это реплика из фильма «Соседка» - «что-то во мне есть такое, что людей от меня отодвигает».

- Имеется в виду внутренне одиночество?

- Да, внутренняя такая сосредоточенность, одиночество философское, я бы так сказала. Я ведь совсем не угрюмая, общаюсь с людьми с удовольствием, но «что-то во мне есть такое, что людей «отодвигает»... Вот так.

- Возможно, поэтому вы... как бы это выразиться поделикатнее... не замужем?

- Почему «поделикатнее»? Я не считаю замужество обязательным для женщины и точно так же не считаю холостяцкий образ жизни чем-то «неприличным». Это, возможно, прозвучит банально, но брак – это контракт, а контракт редко предполагает истинные чувства. Истинные чувства всегда свободны.

- У вас трое детей – все девочки...

- И внук есть!

- Обычно актрисы внуков скрывают...

- Но только не я. Возраст для меня не проблема. Стареть с достоинством, не кривляясь и не прикидываясь моложе, чем ты есть на самом деле – это ведь тоже прерогатива свободного человека, его выбор. Погоня за молодостью означает одно – неуверенность в себе, комплексы и так далее. Парадоксально, но как раз в юности, когда считаешь себя уродиной (а я в юности думала, что очень некрасива), тяжелее с самоидентификацией. И только когда умеешь управлять своими эмоциями – а это с возрастом приходит – тогда начинается упоительное чувство гармонии. И потом, у человека в возрасте не отнять его колоссального багажа – прожитых лет, опыта, тонкости, понимания жизни, образования, воспоминаний и пр.

- Вы всегда прекрасно выглядите, извините за такой прямой комплимент.

- Может, потому, что не переживаю свой возраст и не бегаю к пластическим хирургам.



В нашем подъезде недавно поселилась беременная кошка. Явно дикая – никого к себе не подпускала, шипела. Котят у нее такими же оказались. Но я по доброте душевной взялась их подкармливать.

Как-то раз услышала под дверью скрежет. Открываю – а там котенок. Явно не местный: окрас другой, да и ласковый необыкновенно. Дала ему немного корма и выставила за порог. Через час слышу кошачьи разборки на лестничной клетке. Видимо, наши «хвостики» не поделили что-то с чужаком. А может, приревновали из-за повышенного вни-

мания к его персоне.

В мои планы не входило заводить еще одного питомца, но и оставить малыша в беде не могла. Посмотрела на все это безобразие и говорю: «Ну заходи, раз податься тебе некуда». И он пошел! Все обнюхал, но прятаться (как обычно кошки это делают в незнакомом помещении) не стал. Наоборот, осмотрелся и уже к вечеру вел себя в моей квартире как хозяин.

С тех пор так и живет у меня мой Кеша. Всем рассказываю, что кот ко мне сам пришел. Выбрал нужную дверь.

## КАЖДЫЙ САМ ЗА СЕБЯ? НЕПРАВДА!

Я часто слышу разговоры о том, что «в наше время люди злые», «каждый сам за себя», «человек

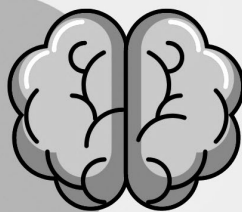
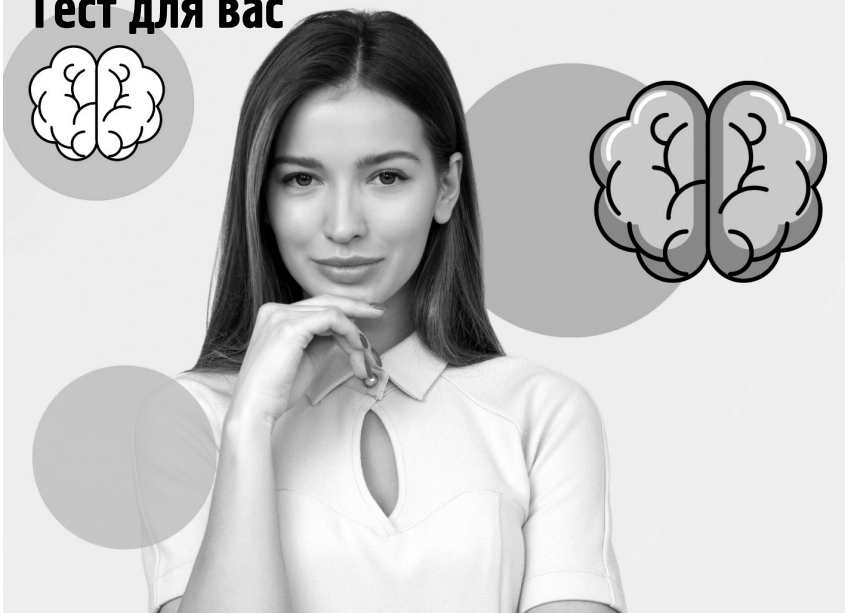
человеку волк» и т.д. Но это неправда: добро повсюду, важно уметь разглядеть его.

Например, в прошлом месяце я была в поликлинике и у меня оторвалась петелька от пуховика. Я уже приготовилась к недовольным комментариям гардеробщицы, но женщина только тихонько вздохнула и взяла одежду. Когда я вернулась после приема, увидела, что петелька на месте – гардеробщица пришла. Я сразу побежала за шоколадкой, чтобы отблагодарить ее.

В другой раз торопилась на работу и только в автобусе поняла, что забыла кошелек дома... Незнакомый мужчина, заметив мою растерянность, оплатил два билета – себе и мне. Чувствовала себя неловко, но была очень благодарна этому человеку.



## Тест для вас



# КАКОЙ ТИП ИНТЕЛЛЕКТА У ВАС БОЛЬШЕ РАЗВИТ?

Интеллект не просто ум, у него есть разные измерения. О видах интеллекта мир узнал в 1980-х благодаря американскому психологу Говарду Гарднеру. Определив, какой тип у вас больше развит, можно выяснить способности и предрасположенности. И при желании целенаправленно их развивать.

### 1. Вас быстро начинает раздражать собеседник, который:

А. Не дает вставить ответного слова  
Б. Опирирует очевидными фактами и пошло шутит

В. Всегда уверен в своей правоте  
Г. Перескакивает с одного на другое

### 2. Столкнувшись с проблемой, которую нужно решить, вы:

А. Просите помощи у окружающих  
Б. Перебираете все возможные пути решения

В. Полагаетесь на жизненный опыт  
Г. Доверяете интуиции

### 3. Сложно сделать правильный выбор, если человек:

А. Ведомый  
Б. Не размышляет и не анализирует  
В. Позволяет эмоциям брать верх  
Г. Боится рисковать

### 4. Про ваше решение никогда не скажут, что оно:

А. Довольно эгоистичное  
Б. Абсолютно иррациональное  
В. Слишком рискованное  
Г. Очень предсказуемое

### 5. Лучший способ справиться с эмоциями:

А. Сдерживать их  
Б. Проанализировать источник их возникновения  
В. Направить их в другое русло  
Г. Выплеснуть их наружу

### 6. На работе вы столкнулись с чередой неудач. Причина в том, что вам не хватило...

А. Информации  
Б. Мотивации

В. Предусмотрительности  
Г. Заинтересованности

### 7. Знание самого себя позволяет вам:

А. Быть доброжелательнее к окружающим  
Б. Не повторять одни и те же ошибки

В. Продолжать расти и развиваться  
Г. Пускаться на поиски приключений без особых рисков

### 8. При достижении цели вы полагаетесь на свою способность:

А. Адаптироваться к ситуации  
Б. Предвидеть исход  
В. Создавать вокруг себя правильную атмосферу  
Г. Импровизировать

### 9. Во время разговора вы с легкостью апеллируете:

А. Схемами  
Б. Фактами и статистикой  
В. Примерами из личного опыта  
Г. Красочными метафорами

### 10. Какой глагол лучше всего описывает вас?

А. Делиться  
Б. Понимать (других)  
В. Осознавать (себя)  
Г. Фантазировать

### 11. Ваш собеседник — яркий пример недобросовестности. Вы:

А. Постараетесь проникнуться к нему доверием - несмотря ни на что  
Б. Перейдете на более нейтральную тему  
В. Просто прекратите беседу

Г. Попробуете вывести его из равновесия

### 12. Какая форма искусства вам ближе?

А. Театр  
Б. Архитектура  
В. Литература  
Г. Музыка

### 13. Какое определение интеллекта вам ближе?

А. «Интеллект только тогда чего-нибудь стоит, когда служит любви». Антуан де Сент-Экзюпери

Б. «Интеллект — это способность адаптироваться к изменениям». Андре Жид

В. «Наш интеллект всегда стремится к сверхчувствительности, так же, как наше тело стремится к соединению с природой», Блез Паскаль

Г. «Ум запрограммирован создавать различия». Франческо Альберони

### 14. Вы чувствуете себя в своей тарелке, когда ситуация требует:

А. Умения находить общий язык с другими  
Б. Логических рассуждений  
В. Знания себя  
Г. Креативного подхода

### ПОДСЧЕТ

Сосчитайте количество ответов под буквами, выясните, каких больше, и прочтите соответствующий профиль. Если ответов под разными буквами получилось поровну, у вас развиты в равной степени два вида интеллекта.

### Большинство А

#### У вас больше развит межличностный интеллект

**Ваше кредо:** интеллект — соперничество в союзе с доброжелательностью. Вы доверяете людям, умеете извлекать пользу из общения. Окружающие охотно приходят вам на помощь, и вы без стеснения принимаете ее. Вы уважительно относитесь к другим, но не тратите время на неискренние отношения. Вы знаете, что саморазвитие возможно только в социуме, где благодаря различиям между нами мы учимся чему-то новому. Вы умеете отстаивать убеждения, не пытаясь доминировать над собеседником. На работе ваш рациональный подход творит чудеса. Вы умеете объединять коллег, креативно подходите к выполнению задач, умеете убеждать, ободрять и воодушевлять. Вы можете быть как ведущим, так и ведомым. Уступчивость делает вас настоящим дипломатом.

**На будущее.** Будьте осторожны и не позволяйте другим вами манипулировать. Как можно чаще задавайте себе вопрос: осознаю ли я, как со мной общаются?

### БОЛЬШИНСТВО Б

#### У вас больше развит рациональный интеллект

**Ваше кредо:** здравый смысл прежде всего. Вам важно, чтобы все решения принимались рационально. Вы воспринимаете мир, основываясь на доказательствах и ссылаясь на философов и ученых. Каждое ваше решение



## КАК РАСПОЗНАТЬ ТАЛАНТ СВОЕГО РЕБЕНКА

тщательно просеивается через «сито» плюсов и минусов с учетом возможных последствий, вы остерегаетесь импульсивного и слишком эмоционального поведения. Это позволяет вам предвосхищать момент и рисковать, отдавая себе полный отчет о возможных последствиях. Вы надежны и непредвзяты, за это вас ценят и уважают на работе.

**На будущее.** Развивайте креативность и фантазию, это придаст вашим отношениям с окружающими больше теплоты и легкости. Позволяйте себе иногда «впадать в детство». Постарайтесь наладить связь со своим внутренним ребенком, обращайтесь к его богатому воображению и неиссякаемому энтузиазму.

### БОЛЬШИНСТВО В

**У вас больше развит внутрличностный интеллект**

**Ваше кредо:** познать самого себя. Вы действительно хорошо знаете себя, свои таланты, границы и слабости. Вы рано освоили искусство самоанализа, возможно, вследствие нанесенной вам травмы, которую вы смогли преодолеть. В вас будто присутствует сторонний наблюдатель, который фиксирует все ваши возможности и способности, умеет ими управлять для того, чтобы улучшить качество жизни. Самоанализ нужен вам, чтобы лучше понимать, чему вас учит мир и общение с людьми и как сделать его еще лучше — в первую очередь для себя. Вы умеете не заикливаться на допущенных ошибках, абстрагироваться от негатива, не поддаваться влиянию и строить жизнь так, как считаете нужным. Возможно, кое-кто из вашего окружения иногда упрекает вас в эгоизме.

**На будущее.** Постарайтесь обращать больше внимания на чувства и эмоции близких — это позволит отточить ваш психологический интеллект.

### БОЛЬШИНСТВО Г

**У вас больше развит творческий интеллект**

**Ваше кредо:** всем правит воображение. Фантазия, импровизация, авантюры — эти три слова описывают вашу жизнь. Рутину вас изматывает, запреты душат, вам жизненно необходимо творить, идти наперекор обыденному, удивлять и будоражить. Вас не всегда понимают, но мнение окружающих мало вас интересует. У вас хорошо развиты визуальная память, воображение и интуиция. На работе вы расцветаете лишь тогда, когда вам дают карт-бланш на любые действия. Любопытство и нонконформистское сознание часто толкают вас на немислимые эксперименты. Но вам часто не хватает упорства, из-за этого сложно доводить дела до конца. Мысль об этом приводит вас в ступор, вы бросаетесь бежать от реальности.

**На будущее.** Старайтесь заканчивать хотя бы один проект из трех — это поможет вам стать более надежным в глазах других и почувствовать себя увереннее.

**Чтобы заметить предрасположенность вашего ребенка к определенной сфере, стоит обратить внимание на его определенные черты и сосредоточиться на их развитии.**

### ИЗОБРАЗИТЕЛЬНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Обратите внимание на рисунки вашего ребенка:

- В них нет однообразия. Ребенок может воспроизводить разные предметы, людей, явления и ситуации.
- Пытается воспроизвести то, что ему понравилось.
- Любит использовать новые материалы для изготовления игрушек, коллажей, рисунков и т. д.
- Не только рисует, но и лепит, создает художественные композиции, при этом без побуждения взрослых проявляет творческое начало.
- Выражает через творчество свои чувства.
- Может сформулировать собственную оценку произведений искусства.

### МУЗЫКАЛЬНАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Одаренность к музыке может проявляться по следующим параметрам:

- Ребенок проявляет интерес к музыкальным занятиям.
- Тонко подмечает характер и настроение музыки.
- Хорошо поет.
- В танец, песню, игру на музыкальном инструменте вкладывает много энергии и чувств. Выражает свои чувства через музыку и пение, танец.
- Любит музыкальные записи. Стремится пойти на концерт или танцевальное мероприятие.
- Хорошо играет на каком-нибудь инструменте, быстро его осваивает.
- Сочиняет собственные мелодии.

### ОДАРЕННОСТЬ ЛИТЕРАТУРНАЯ

Обратите внимание, любит ли ваше чадо что-то из этого:

- Сочинять рассказы или стихи.
- Способен легко построить рассказ, отталкиваясь от завязки, сюжета или какого-либо конфликта.
- Хорошо развита речь. Рассказывая о чем-то, не теряет основную мысль.
- В рассказе придерживается необ-

ходимых деталей, опуская все лишнее.

- Хорошо подбирает слова, которые передают эмоциональные состояния героев, свои переживания и чувства.
- Склонен фантазировать, добавляет что-то новое и необычное, даже когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем.
- Умеет очень живо изобразить своих героев, может передать их характер, чувства, настроение.

### ОДАРЕННОСТЬ АРТИСТИЧЕСКАЯ

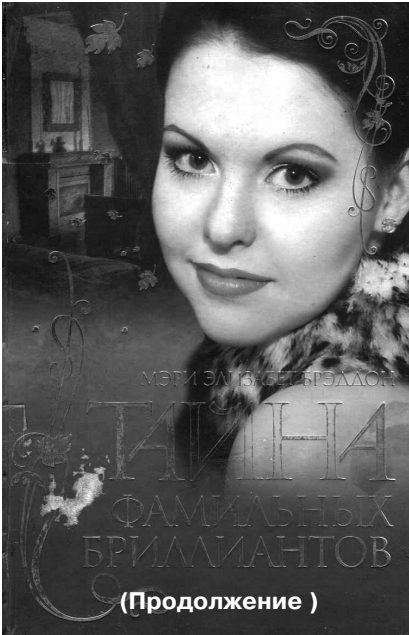
Ребенка точно стоит отдать в театральный кружок, если вы замечаете эти черты:

- Легко входит в роль какого-либо персонажа.
- Интересуется актерской игрой.
- Изображая другого человека, меняет интонацию и манеру речи.
- Разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт.
- Имеет богатую мимику и движения, через которые выражает чувства.
- Стремится вызвать эмоциональную реакцию у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает.
- Любит игры-драматизации.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ОДАРЕННОСТЬ

Вы сразу заметите, что у вас растет будущий инженер, технолог или конструктор новой техники, если он:

- Интересуется механизмами и машинами.
- Может исправить простую поломку в своих игрушках или создать новую поделку/игрушку из старых деталей.
- Любит разбирать и изучать механизмы.
- Читает или просит читать журналы и статьи про устройство механизмов, приборов или про создание новых.
- Любит обсуждать научные события, изобретения.
- Любит конструировать модели.
- Быстро осваивает компьютер и другую технику.



# ТАИНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

ногу, а саквояж и теплый плед лежат рядом на столе; но вот он вдруг встает и, сильно похрамывая, выходит из комнаты; я слышу, как он расспрашивает о времени отхода поездов в Эдинбург; я спокойно продолжаю сидеть (впрочем, полагаю, что это продолжалось не более трех минут) для того, вы понимаете, чтобы он не заметил, что за ним следят. Спустя три минуты я выхожу из холла, вполне уверенный, что найду его в буфете; но ни в передней, ни в буфете его нет. Слуга объявил мне с очень торжественным и хладнокровным видом, что хромой джентльмен вышел на набережную полюбоваться видом и купить сигар и что он минут через десять вернется, так как он заказал себе к тому времени баранью котлетку. Я выхожу в ту же дверь, полагая, что хромой приятель где-нибудь поблизости; но прихожу на набережную, и нигде не вижу его следов; я бегаю по всем окрестным улицам, но все напрасно; через полчаса мне пришлось вернуться в «Викторию», усталому, как собаке. В зале лежали его саквояж и теплый плед на том же месте, куда он их положил, а около каминного накрыт был для него маленький стол. О нем же самом не было ни слуха, ни духа; потому я опять вышел на улицу; пот градом катил по моему лицу, и я исходил этот прекрасный город по всем направлениям; смотрел вправо и влево, расспрашивал повсюду, где мог только предположить, что подобный молодец спрячется — но все без малейшего результата. В час ночи я вынужден был возвратиться в «Викторию» на ночлег. Как только я проснулся сегодня утром, снова бросился на набережную узнавать об отходящих кораблях, но ни одно судно не собиралось отойти в это утро, и единственный корабль, который отходил в Копенгаген в следующую ночь, не принимал пассажиров; впрочем, судя по наружности шкипера, я уверен, что он готов принять любой груз, даже целое кладбище трупов, если только ему хорошо заплачат!

— Гм! Парусное судно, отходящее в Копенгаген; и шкипер подозрительной наружности, как вы говорите? — произнес сыщик, задумываясь.

— Никогда не видел более противной личности, — ответил мистер Тобльс.

— Да, Соня, разумеется, штука

не удалась, но я уверен, вы сделали все, что от вас зависело.

— Да, я сделал все, что было возможно, — ответил его помощник обиженным тоном, — и, судя по тому, как мало вы мне доверились, вы не могли ожидать большего от меня.

— В таком случае, мне кажется, вам ничего не остается делать, как караулить на этой станции, а я переправлюсь на ту сторону реки и буду сторожить на другой станции, — сказал мистер Картер. — Поездка в Гул может быть предпринята только для того, чтобы нас сбить с пути, и наш клиент постарается проскользнуть между нами и вернуться в Лондон. Оставайтесь же здесь, Соня, и смотрите не пропустите ни одного поезда, а я отправлюсь на другую сторону.

Мистер Картер нанял извозчика и поехал на пристань в конце города, откуда он переехал на лодке через Гумбер на линкольнширский берег. Здесь, на станции железной дороги, он разузнал все подробности о поездах, отходящих в Лондон, и простоял настороже, пока два или три поезда не ушли. Потом, так как оставалось еще несколько часов до отхода следующего поезда, он опять переехал через реку и принялся отыскивать следы исчезнувшего Вильмота. Сначала он поштался по набережным и навел справки обо всех стоявших тут больших пароходах, ходивших в Лондон, Антверпен, Роттердам и Гамбург, и маленьких пароходах, осуществлявших сообщение по реке. Он все разузнал про эти суда: об их назначениях, когда и в какое время они предполагали отплыть, одним словом, за полчаса он узнал больше, чем другой человек мог бы узнать за целый день. Он также познакомился с кораблем, отходящим в Копенгаген, — черным, уродливым судном, названным очень кстати «Ворон», угрюмый шкипер которого лежал на кипах веревок на палубе и в полусне курил трубку. Мистер Картер простоял некоторое время на набережной, внимательно разглядывая этого человека.

— Наружность его непривлекательна; он, кажется, способен на все, шептал он, удаляясь. — Соня прав.

Он вернулся в город и, расхаживая по улицам, заглядывал в окна ювелиров своим быстрым орлиным взглядом, столь быстрым, что ник-

— Я дожидался в кассе на шорнклифской станции и в начале третьего вижу, входит мой клиент и берет билет; слышу, как он говорит: «в Дерби»; только он вышел из кассы, я беру себе билет туда же. Приезжаем мы в Дерби, и, несмотря на частые перемены вагонов и на всякие остановки, каждый раз при перемене вагона я не упускаю из вида моего джентльмена, который ужасно хромает и подозрительно оглядывается, чтобы заметить, не следят ли за ним. Разумеется, за ним не следят — о нет, не было ничего подобного. Среди всех невинных молодых людей, подверженных соблазну этого злого света, никогда не бывало столь невинного младенца, как писец адвоката, который рассказывал соседу довольно громко, чтобы молодец в меховом пальто мог слышать его слова, как его вызвал по телеграфу его хозяин, занятый делами выборов где-то за Гулем; при этом он ругал немилосердно своего хозяина, заставившего его ехать с таким скучным поездом. Наконец, мы приезжаем в Дерби, и мой молодец берет билет в Гул; приезжаем мы в Гул, и я вижу как он выходит на платформу; вижу, как он садится в наемную карету и слышу, как он кричит: «в отель „Виктория“», но было уже около десяти часов, наступила темнота и завыл ветер. Я вскакиваю позади кареты, и, таким образом, то бегом, то держась за нее руками, достигаю отеля «Виктория»; здесь я соскакиваю, и смотрю как мой молодец входит в отель, ужасно прихрамывая от боли. Он отправляется прямо в холл, и я за ним: гляжу, мой любезный греет перед огнем свою бедную, увечную

то не успевал его заметить, столь пронзительным, что он схватывал в одну секунду все подробности рассматриваемого им предмета. Мистер Картер заглядывал в лавки ювелиров до тех пор, пока не подошел к одной из них, хозяин которой был вместе с тем и ростовщиком. Мистер Картер здесь остановился и вошел в маленькую аллею, по которой, торопливо озираясь, проходили временами граждане Гула, стыдясь своего безденежья. Мистер Картер посетил, таким образом, трех ростовщиков и потерял много времени, прежде чем сделал хоть какое-нибудь полезное открытие; но у третьего ростовщика он достиг своей цели. Обращение его с этими господами было очень просто и бесцеремонно.

— Я — полицейский агент, — говорил он, — из Скотланд-Ярда и имею приказ арестовать одного человека, который скрывается в Гуле. Известно, что у него множество бриллиантов — они не краденые, не забудьте, и вам поэтому нечего опасаться. Я желал бы знать, не был ли подобный человек у вас сегодня?

— Бриллианты настоящие? — спросил ростовщик дрожащим голосом.

— Настоящие. Я вижу, что этот человек был у вас. Мне нет дела до бриллиантов: они — его собственность, и мы не за ними гонимся. Я хочу только навести справки о нем. Он был здесь, как я вижу. Вопрос: когда именно?

— Не более получаса тому назад; господин в темно-синем пальто, с меховым воротником...

— Да, и прихрамывает на одну ногу.

Ростовщик покачал головой.

— Я не видел, чтобы он хромал, — ответил он.

— Вы этого не заметили, или он, может быть, скрывал свой недостаток, пока был здесь. Он, вероятно, сидел у вас?

— Да, он все время сидел.

— Разумеется. Благодарю вас; этого достаточно.

С этими словами мистер Картер удалился, к большой радости ростовщика.

Сыщик взглянул на свои часы; было уже половина второго. В половине четвертого отходил в Лондон поезд со станции на линкольнширском берегу. Другая станция была безопасна, пока на ней караулил мистер Тобльс; таким образом, у мистера Картера оставалось два часа свободного времени для наблюдения. Он вернулся на набережную и узнал, что никакая лодка не отходила от берега в течение последнего часа. Поэтому Джозеф Вильмот непременно находился на

йоркширской стороне; но если так, то где же он? Господин в темно-синем пальто с собольим воротником, сильно прихрамывавший, вероятно, повсюду обращал на себя внимание прохожих; и, несмотря на это, мистер Картер, при всей своей опытности, нигде не мог напасть на его след. Он потерял полтора часа, расхаживая по улицам, заглядывая во все трактиры и кабаки и видя, что все это ни к чему не ведет, снова переехал на линкольнширскую сторону, чтобы присутствовать при отходе поезда.

Но перед тем он еще раз взглянул на «Ворона», шкипер которого был все в том же положении с грязной, черной трубкой в зубах.

Мистер Картер подробно осмотрел всех уезжающих на лондонском поезде и, дождавшись его отхода, не теряя времени, переправился еще раз через реку и вышел на йоркширский берег, когда городские часы пробили четыре.

Он несколько утомился, но ему в голову даже не приходила мысль бросать свою работу. Он привык проводить большую часть своих дней в подобных трудных занятиях; он привык спать в вагонах и обедать в разное время, когда ему удавалось улучшить минутку. Он теперь, однако, проголодался и отправился было в гостиницу «Виктория», чтобы заказать себе бифштекс и стакан пунша (мистер Картер никогда не пил пива, которое всегда наводит сон и затемняет ум), как вдруг переменял свое намерение и возвратился на набережную опять взглянуть на корабли и вторично посмотреть на палубу и на шкипера «Ворона». «Меня несколько не удивит, если мой молодец спрячется под палубой этого судна, — думал он, медленно возвращаясь на набережную. — Не подвергнуть ли мне это судно осмотру?»

#### XIX ПОГОНЯ ЗА «ВОРОНОМ»

Мистер Картер до того уже ознакомился с местом, близ которого «Ворон» стоял на якоре, что прямо направился к этой части набережной и взглянул на реку, в полной уверенности, что увидит грязного шкипера, лежащего на палубе и курящего свою грязную трубку.

Но, к крайнему своему удивлению, он увидел совершенно незнакомое судно там, где ожидал увидеть «Ворона», и в ответ на беспокойные вопросы, заданные им гуляющим по набережной и лодочникам, ему объявили, что «Ворон» снялся с якоря около получаса тому назад и уже вышел в открытое море.

Матросы указали ему на неясное пятно далеко в море, — пятно, которое, как они его уверяли, было

именно «Вороном», отправившимся на всех парусах в Копенгаген.

Мистер Картер спросил, ожидали ли, что он так скоро отойдет. Ему ответили отрицательно: корабль этот хотел отплыть не раньше следующего дня и еще не принял двух третей своего груза.

Сыщик спросил их, не показались ли им подобный поступок подозрительным.

— Да, — сказали матросы, — оно довольно странно; но вообще шкипер «Ворона» — лихой малый; не один несостоятельный должник бежал за границу на «Вороне».

Один из них заметил, что и теперь, по всей вероятности, шкипер поймал хорошую птицу, так как он видел, как какой-то джентльмен минут за десять до отплытия «Ворона» переехал на него в лодке.

— Кто возьмется догнать его? — воскликнул мистер Картер. — Кто из вас возьмется догнать его за два соверена?

Люди покачали головами.

— «Ворон» уже слишком далеко ушел, — говорили они. — И ветер ему попутный.

— Но есть надежда, что ветер переменится, когда стемнеет, — возразил сыщик. — Слушайте, ребята, не отказывайтесь от хорошего дела. Кто догонит «Ворона» за пять фунтов? Кто догонит его за пятифунтовую бумажку?

— Я! — воскликнул дюжий парень в красной матросской рубашке и в больших, блестящих сапогах, доходивших почти до его пояса. — Мы с товарищем догоним, не правда ли, Джим?

Джим был такой же дюжий парень в синей рубашке; оба были рыбаками и владели вместе маленькой лодочкой с бурым парусом. Молодые, рослые ребята побежали по набережной, и один из них вскочил в лодку, привязанную цепью к железному кольцу, вделанному в набережную. Другой отправился за веслами и за двумя потасканными куртками.

— Не захватить ли нам с собой чего-нибудь поесть и выпить, сэр? — сказал молодой человек, возвратившись с вещами. — Нам, может быть, придется пробыть всю ночь на морозе?

Мистер Картер дал ему соверен и приказал купить все нужное.

— Вы лучше взяли бы с собой что-нибудь потеплее накрыться, сэр, — сказал рыбак. — Вы замерзнете, когда стемнеет.

Мистер Картер согласился и поспешил купить себе в ближайшей лавке толстый плед; свой он оставил на станции у Сони-Тома.

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



## ЦВЕТЫ АПРЕЛЯ ВОЛШЕБСТВО В РАЗГАР ВЕСНЫ

Апрель приносит не только долгожданное тепло и солнце, но и сильные магические растения. Остановимся на девяти из них – самых действенных и эффективных. А также на тех, которые легко найти в саду или на поляне.

### 1. ПОДСНЕЖНИК

Листья и цветы подснежника с давних времен используются для усиления процветания. Запах цветка усиливает сверхъестественные способности и притягивает изобилие. Если он растет около вашего дома, считается, что процветание и удача всегда найдут дорогу к вашей двери. Согласно легендам о цветах, если принести подснежник в дом, вскоре последует свадьба. Вообще, подснежник чувствует любовные узы и глубокую искреннюю привязанность.

### 2. МОРОЗНИК

Носите цветы морозника, чтобы завоевать любовь или найти новых друзей. Свежие цветы помогают привлечь внимание возлюбленного. Высушите и раскрошите лепестки, смешайте их с порошком фиалкового корня и немного припудрите им свое тело, чтобы привлечь внимание объекта вашей влюбленности. Используйте растение как связующее звено с Луной – покровительницей прекрасного пола и женских чар. Главное, не пытайтесь с помощью морозника кого-нибудь приворожить, результат получится прямо противоположным.

### 3. ПРОЛЕСКА (голубой подснежник)

Мощное любовное средство – может завариваться как чай. Увеличивает

взаимное притяжение, раскрывает чувственность и привлекательность. При курении наподобие фимиама является проводником видений и усиливает их понимание. Древние маги использовали пролеску для головокружения и потери «баланса». Они же делали из листьев пролески напиток, добавляли в него сахар и пили для увеличения своих эзотерических возможностей. Такой напиток делал предсказания очень точными, сбивающими с толку скептиков.

### 4. МУСКАРИ (мышинный гиацинт)

Хранитель верности и чистоты, но в злых руках может стать разлучником. Эти цветы нельзя собирать, покупать и дарить накануне новолуния, когда их аромат, по легенде, бросает женщин в объятия греха. Листья мускари, использованные доморожденным магом, могут сделать его жертвой существ их тонкого мира, жаждущих овладеть человеческой волей. Цветки мускари, сорванные утром в полнолуние, наоборот, способствуют высокой романтической любви. Считается, что женщина становится более страстной, если в изголовье ее кровати стоит букетик мускари, собранных при растущей Луне.

### 5. КРОКУС

Часто используют, чтобы привлечь внимание любимого. Берется земля, по

которой прошел тот, в ком предполагается зародить любовь. Эту землю смешивают с землей, в которую добавляется почва из-под порога дома, где живет влюбленная особа. Затем в первый день Луны высаживается семя цветка, за которым тщательно ухаживают, называя его именем возлюбленного. Ночь, следующая за раскрытием бутона, благоприятна для любви. Способ этот действенен для привлечения человека со «свободным сердцем», т.е. не находящегося в браке или отношениях.

### 6. АДОНИС

Очищение сознания, изгнание нечистой силы и астральных существ. Часто используется в талисманах и мешочках с сухими травами. Способствует медитации. Сжигайте сухие цветки адониса во время исполнения различных магических ритуалов на восходе солнца. Смешивайте с тмином и сжигайте для получения сильной действующей благовония для защиты от злых сил. Адонис способствует процветанию, приносит удачу, помогает легко переносить длительные поездки. Защищает от зависти и исцеляет от мигрени. Дарит любовь, счастье, взаимопонимание добрым, честным людям.

### 7. ХИОНОДОКСА БЕЛАЯ (альба)

Именно белая хионодокса исцеляет душу от тоски, дарит бодрость духа, устраняет состояние отчаяния, оберегает от астральных существ. Побег хионодоксы, наравне с четырехлистным клевером и подковой, считается талисманом, приносящим счастье и отгоняющим злых духов. Древние колдуньи и знахари приписывали цветку способность защищать от колдовских чар, а также считали его растением, приносящим вещие сны. Чтобы увидеть такой сон, нужно положить цветок на ночь под подушку.

### 8. ПУШКИНИЯ

Защищает от приворотных чар. Если вы начинаете подозревать, что кого-то пытаются приворожить, разбросайте у него дома на полу (и обязательно положите в кровать) свежую пушкинию. Корень пушкинии, носимый с собой, – хорошая защита от нечистых помыслов со стороны сильного пола. Цветы же помогают отогнать любовное наваждение, показывая избранника таким, каков он на самом деле.

### 9. ПРИМУЛА

Запах примулы способен выгнать из дома практически любую нечисть. Также примула обладает свойством восстанавливать гармонию человека с природой. При сильной концентрации ее дыма восприимчивые люди могут начать видеть существа тонкого мира – в этом заключается вторая причина нечастого применения примулы. По сути дела, ее применяют только маги, которые не боятся потусторонних контактов.

**С**остояние волос может ухудшаться по нескольким причинам. Например, вы купили шампунь, который сушит кончики, забываете использовать кондиционер или не наносите термозащиту перед укладкой.

## ХОРОШИЙ ШАМПУНЬ – ОСНОВА ОСНОВ

Выбрать хороший шампунь не так просто – ассортимент огромен.

**Для дополнительного объема.** Используйте щадящие средства для объема. Хорошо, если они содержат салициловую кислоту, увлажняющие компоненты и витамин Е.

**Разглаживающий.** «Разгладить» в данном случае не равно «выпрямить», поэтому если у вас вьющиеся волосы, такой шампунь их не усмирят. Они станут чистыми, чуть более плотными и менее пушистыми за счет силиконов.

**Увлажняющий.** Есть мнение: увлажняющий шампунь утяжеляет волосы и лишает их объема. На самом деле такой продукт не изменяет структуру волос, но глубоко их питает. Особенно это важно для тех, кто часто использует утюжки и стайлеры.

**Для жирных волос.** Средство регулирует выработку себума. В составе должны быть противомикробные компоненты, экстракты растений с освежающим эффектом и эфирные масла.

**Для окрашенных волос.** Содержит увлажняющие добавки, УФ-фильтры, антиоксиданты. Особые компоненты покрывают локоны пленкой, чтобы в них дольше удерживался пигмент.

## КАК ЧАСТО УСТРАИВАТЬ ГОЛОВОМОЙКУ

Некоторые убеждены: мыть голову ежедневно вредно. На самом деле проводить эту гигиеническую процедуру нужно по мере загрязнения волос. В противном случае сальный секрет, пыль и грязь создадут питательную среду для развития бактерий, не дадут коже дышать, а корни недополучат питательные вещества.

Оптимальная температура воды для мытья волос составляет 37-38 градусов. Именно такой температурный режим способствует растворению кожного сала. Завершайте процедуру прохладной водой: это стимулирует кровообращение.

## МАСКА, КОНДИЦИОНЕР ИЛИ ЛОСЬОН?

Для дополнительного увлажнения и придания волосам блеска используйте в уходе маски, лосьоны и кондиционеры.

**Кондиционер.** Средство создает вокруг волосяного стержня защитную пленку. Благодаря ему волосы становятся более гладкими и блестящими.

Нанесите кондиционер после мытья головы по всей длине волос, исключая корни. Для воздействия достаточно 2-3 минут, затем смойте. Так можно «закрыть» волосяную кутикулу, разгладить



# БЛЕСТЯЩИЕ ВОЛОСЫ КАК ДОБИТЬСЯ?

**Если волосы секутся на кончиках и быстро загрязняются у корней, значит, пора пересмотреть ваш уход. Какие средства помогут увлажнить пряди, вернуть им объем и здоровый блеск?**

пряди и облегчить процесс укладки. Маска проникает в корень волоса – кортекс – и оказывает на него благоприятное воздействие. Для нанесения используйте расческу с деревянными зубчиками. Предварительно слегка отожмите пряди и подсушите их полотенцем.

Помимо профессиональных масок допустимо применять домашние. Для сухих прядей рекомендованы составы с медом. В нем содержатся питательные компоненты, которые не утяжеляют локоны.

✓ **1 ст. л. жидкого меда добавьте к 1 сырому яйцу и 1 ст. л. яблочного уксуса. Получившуюся массу нанесите на кожу головы, распределите по всей длине волос. Оставьте на 30-40 минут, после чего смойте.**

Если вы регулярно окрашиваете волосы, используйте дрожжевую маску. Она не только помогает удерживать красящий пигмент, но и бережно ухаживает за прядями.

✓ **1 ст. л. сухих дрожжей растворите в стакане воды до образования кашицы. Соедините с 1 сырым яйцом, перемешайте. Нанесите маску на кожу головы и на всю длину волос. Спустя 30 минут состав можно смыть.**

Для решения конкретных проблем выпускают специальные лосьоны. Обыч-

но их применяют в течение длительного времени – около 5 месяцев. Средство наносят на кожу головы и корни волос. Для удобства можно воспользоваться аппликатором. Лучше оставить лосьон на ночь, укрыв голову косметической шапочкой.

✓ **Кондиционер для волос следует использовать после каждого мытья головы. Маску обычно применяют 2-3 раза в неделю, лосьон – раз в неделю.**

## АРОМАРОЛЛЕР: КОМУ И ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН?

**Флакон со смесью эфирных масел на основе базового масла, называют аромароллером. Это не духи: аромат держится на коже недолго.**

**Можно выбрать композицию для решения определенной проблемы. Так, для борьбы с бессонницей используются составы с лавандой, для поддержания тонуса и энергичности – с кардамоном и апельсином, для концентрации внимания – с шафраном. Средство необходимо нанести на ладони, согреть теплом рук и вдохнуть аромат. Применяют его по мере необходимости.**



# БЕЗ МОЛОКА, ЯИЦ И МЯСА

В ПОСТ ТАКОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПРОДУКТОВ, ЧТО, КАЖЕТСЯ, И ЕСТЬ НЕЧЕГО. НО ЭТО НЕ СОВСЕМ ТАК. ВЕДЬ В МУЗЫКЕ ТОЖЕ ВСЕГО СЕМЬ НОТ, А СКОЛЬКО РАЗНЫХ МЕЛОДИЙ!

### ГОЛУБЦЫ С ГРИБАМИ



Готовим, как обычные голубцы, только вместо мяса кладем грибы с луком. Можно добавить свежий помидор, зелень, желативно укроп (он отлично сочетается с грибами), пряности. Разводим томатный соус водой и тушим в нем голубцы на малом огне.

### ДРАНИКИ



Натираем на мелкой терке картофель и маленькую репчатую луковицу, добавляем перец и соль. А вместо яйца — немного отваренного и размятого картофеля, чтобы связать массу. Размешиваем, кладем зелень и жарим на растительном масле.

### КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ



Фасоль замачиваем на ночь, утром отвариваем, разминаем, всыпаем немного панировочных сухарей. Можно добавить картофельное пюре. Формуем котлеты, обваливаем в сухарях и обжариваем на сковороде. Подавать лучше с соусом, например, томатным.

### БАНАНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ



**Понадобится:** два больших спелых банана; 50 г мелко-го изюма; 50-70 г сахара; 250 г муки; по 0,5 ч. л. молотого кардамона и имбирного порошка (по желанию); 4 ст. л. растительного масла; 2 ч. л. разрыхлителя; щепотка соли.

Изюм заранее замачиваем в 0,5 ст. воды комнатной температуры на два часа, обсушиваем. Разминаем банан вилкой в однородное пюре. Добавляем сахар и масло, тщательно перемешиваем. Выкладываем изюм вместе с жидкостью, в которой его замачивали, и снова перемешиваем. Отдельно смешиваем муку с солью, пряностями и разрыхлителем. Соединяем банановую и мучную массы. Быстро, без усердия перемешиваем. Выкладываем тесто в формочки — примерно по 1 ст. л. с горкой в каждую. Выпекаем в центре духовки при 160 градусах примерно 15 минут или чуть дольше. Перед подачей охлаждаем.

**СОВЕТ.** Помимо изюма, в это печенье можно добавить другие сухофрукты по вкусу и немного измельченных грецких орехов.

### НУТ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ



**Лук репчатый 1 штука, свежие шампиньоны 400 г, чеснок 2 зубчика, свежий имбирь 1 маленький кусочек, оливковое масло 1 ст. ложка, кориандр молотый 1 ч. ложка, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, резаные помидоры в собственном соку 400 г, консервированный или варёный нут 250 г, зелень по вкусу.**

Нарежьте лук и грибы. Измельчите чеснок и имбирь. В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте масло. Жарьте лук, помешивая, до золотистого цвета. Добавьте чеснок, имбирь, кориандр, соль и чёрный перец. Нагревайте 30 секунд. Выложите на сковороду грибы и готовьте 5–7 минут до мягкости. Вмешайте помидоры и нут. После закипания оставьте на слабом огне на 10 минут. Можно посыпать зеленью.



Речь, конечно же, о юбке прямого силуэта, которая никогда не выходит из моды и может быть причислена к незаменимым предметам одежды.

\* Идеальной принято считать юбку средней плотности, длина которой на одну ладонь выше колена.

### 1. ТРИ ПРАВИЛЬНЫЕ ДЛИНЫ

**Мини:** должно закрывать самую объёмную горизонтальную линию бёдер и быть ниже её на 2-3 пальца. Тогда под ней можно спрятать весь зрительный объём. Такую длину уместно использовать и корпулентным дамам, и субтильным.

\* Не стоит приобретать юбки с длиной в 2-3 пальца ниже наиболее объёмной горизонтальной линии бёдер и до колена, иначе визуально уменьшается длина ноги прибавляются лишние килограммы.

**Миди:** колено прикрыто, а подол заканчивается до места сужения под коленом. Нижняя линия юбки не должна обрываться прямо на колене или чуть выше, так как это делает силуэт неаккуратным и утяжеляет бёдра. Удлиненное миди: до середины голени, но не ниже, иначе это автоматически утяжелит нижнюю часть силуэта.

### 2. КАК СОЗДАТЬ ЭФФЕКТ ДЛИННЫХ НОГ

Для этого выбранная модель должна представлять собой целостную вертикальную плоскость без лишних изгибов и заломов, с длиной до середины голени. А дальше всё просто: открываем талию (нужно заправить верхнюю вещь или только её перед внутрь юбки либо подобрать укороченную модель) и надеваем обувь на каблук или тракторной толстой подошве. Желательно, чтобы обувь совпадала по цвету с юбкой. Если верх укоротить или заправить не получается, то можно оставить

только фишку с обувью либо подыскать верх в цвет юбки.

### 3. КАК ЗРИТЕЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ОБЪЁМ БЁДЕР И ЖИВОТА

Здесь поможет юбка с запахом или диагональным принтом. Такие варианты визуально «разрезают» и уменьшают объёмы.

4. Чтобы образ сложился, нужна правильная обувь.

\* Для мини-юбки подойдёт объёмная и массивная на тракторной подошве или с тяжёлым мыском. Возможны и более облегчённые варианты, но активного цвета, с массивной фурнитурой и широким каблуком. Не рекомендуем надевать мини-юбку прямого кроя (да и любую другую) с облегчённой обувью на тонкой шпильке и подошве, с круглым мысом, дублирующую форму стопы. Иначе нога зрительно будет переходить в ботинок, а это портит общую картину. Если надеваете сапоги с высоким голенищем (ботфорты), то они должны доходить до нижнего края юбки, а колготки совпадать с тоном обуви.

\* Для юбки средней длины (до колена и чуть ниже) и удлиненной миди можно выбирать любую обувь. Чем тяжелее и массивнее верхняя часть образа, тем тяжелее и массивнее должна быть обувь, и наоборот. Нужно, чтобы колготки при этом совпадали по тону или с юбкой, или с обувью. Высокие сапоги должны доходить до подола

юбки средней длины или заходить под неё и тоже соответствовать тону колготок. Ну а к миди уместна обувь с невысоким голенищем, прикрывающая лишь щиколотку.

✓ **В образе не должно быть разных цветов и оттенков юбки, колготок и обуви.**

### 5. ПОДБИРАЕМ ВЕРХ ОДЕЖДЫ

\* Удлиненную прилегающую или полуприлегающую водолазку, топ, футболку необходимо заправлять в юбку. Чтобы силуэт имел аккуратный вид и формы, не увеличивал объёмы тела, не следует наслаивать на юбку ещё второй прилегающий слой. Это условие является обязательным!

\* Блузки, рубашки, футболки тоже всегда заправляются в юбку или завязываются на талии. Но есть и маленькое отступление от этого правила: если, к примеру, поверх футболки надевается свободная вещь, то заправлять нужно только футболку.

\* Надевая плотный джемпер, удлиненную рубашку свободного кроя из плотного материала, учитывайте свои желания: эти вещи можно как заправлять в юбку, так и оставлять незаправленными. Главное, чтобы верхняя часть была с напуском. Объёмный свитер с резинкой не подойдёт! С прямой юбкой прекрасно сочетается укороченный верх прилегающего, полуприлегающего и свободного формата без лишних дополнений.

## И В ПИР И В МИР КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНУЮ БАЗОВУЮ ЮБКУ И С ЧЕМ ЕЁ НОСИТЬ

## Полезные советы



# ГДЕ ХРАНИТЬ ДЕТСКИЕ РИСУНКИ И ПОДЕЛКИ

**Всем родителям знакома ситуация: дома накопились десятки детских поделок, а выбросить рука не поднимается. Вот 5 оригинальных идей, как их организовать!**

Большинство из нас хранит поделки в коробках, а рисунки – в папках. Но можно поступить иначе.

**Развесить на стене.** Плюс этого способа в том, что рисунки не пылятся в забвении, а приносят радость и маленькому художнику, и его родителям. Для организации домашней выставки удобно использовать металлическую сетку (закреплять рисунки прищепками), магнитную доску или просто прикрепить скотчем к стене. Сложнее дело обстоит с пробковой доской: она удобна, однако лучше не использовать металлические кнопки, если в доме есть маленькие дети и животные.

Когда появятся новые рисунки, старые придется убрать. Сортируя и время от времени выбрасывая рисунки, вы показываете ребенку, что некоторые вещи можно хранить всегда, а некоторые приходится отпускать.

**Подарить близким.** Вставить рисунок в рамку и вручить его бабушке с дедушкой – отличный вариант. Их наверняка обрадует такой подарок.

**Цифровое хранение.** Сфотографируйте или отсканируйте рисунки и перенесите их на компьютер. Это не занимает места, к тому же такие рисунки можно отправлять по электронной почте, превращать в открытки для близких, ставить на заставку или в цифро-

вую фоторамку. Современное и удобно! **Фотокнига.** Оцифрованные рисунки можно уменьшить и распечатать в виде фотокнижки. Это чуть более трудоемкий способ, но зато красивый и надежный. В книгу можно добавить текстовые главы, в которых рассказать о ребенке в соответствующем возрасте.

**Одеяло из рисунков.** Если вы умеете шить, то сможете создать вещь, которая в будущем подарит тепло вашему выросшему ребенку. И в прямом смысле тоже! Сшейте из рисунков одеяло. В студии цифровой печати можно перенести рисунки на ткань, и вам останется только соединить эти лоскуты вместе, добавить изнанку, вложить наполнитель (синтепон или ватин) и прострочить на машинке. Таким же способом можно сделать и подушку.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий или мягкий ЖУРНАЛ*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Суrowa  
Тел.: **574-03-21-59**

**ЦЕНА 2 лари 50 тетри.**

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

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

Д	Ф	У	Р	О	Р	М	Е	Л	Ь												
Е	Е	О	О	О	О																
П	Р	У	Д	Ж	О	М	К	Х	И												
С	Я	Г	О	Б	Я	К	А	Р													
Д	У	Б	К	С	О	К	О														
Г	Е	Т	С	П	Л	Р	А	Д													
Б	И	Т	Ы	Ё	Ж	И	К	Р													
О																					
Б	О	К	С	Ж	Н	А	Ф	А													
Б	Е	Я	Б	Е	Д	А	Е	Г	О	Р											
Л	Ь	Е	А	У	Ш	У	Е														
Х	Н	А	П	Э	К	Ю	Д	О													
И	Е	Д	А	М	О	Л	И														
У	З	О	Р	Н	О	У	Я	С	Н	О											

## СЛОЕННЫЕ РУЛЕТКИ С ВЕТЧИНОЙ

**Тесто слоеное бездрожжевое 250 г, ветчина 150 г, сыр твердый 150 г, яйцо 1 шт., укроп, мука, кунжут.**

Слоеное тесто заранее разморозьте. Ветчину и твердый сыр натрите на крупной терке. Укроп мелко нарежьте. На рабочей поверхности присыпанной мукой, раскатайте тесто в прямоугольный пласт. Распределите по тесту ветчину, посыпьте сыром и укропом. Прижмите начинку ладонями к тесту. Сверните тесто рулетом и нарежьте рулет на маленькие рулетики шириной 2-3 см. Выложите на противень, застеленный пергаментом, на расстоянии друг от друга. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте кунжутом. Выпекайте в заранее разогретой духовке до 180 градусов 20-25 минут.

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ КЕКС

**Мука пшеничная - 2 стакана, сахар 1 и 3/4 стакана, цедра 1 апельсина (тертая), сок из 3-х апельсинов, яйцо 3 шт., масло растительное 4 ст. л., разрыхлитель для теста 2 ч. л., пищевая морская соль мелкая 1/4 ч. л.**

Включите духовку на 180°C. Смажьте масло форму и припылите ее мукой, излишки стряхните. В большую миску добавьте муку, сахар, разрыхлитель и соль. Перемешайте венчиком, чтобы насытить смесь воздухом. Затем сделайте в серединке «колодец». Отдельно смешайте апельсиновую цедру, сок, яйца и масло. Эту смесь влейте в мучной «колодец» и взбейте, чтобы не осталось сухих пятен. Влейте жидкое тесто в подготовленную форму. Выпекайте апельсиновый кекс с цедрой в духовке до готовности, примерно 40-45 минут – он должен стать золотистым. После выпечки дайте кексу немного остыть, затем перенесите на решетку. Для апельсинового кекса можно дополнительно приготовить густую сахарную глазурь. 2 стакана сахарной пудры, 1 ст. ложку растительного масла и 3-4 ст. ложки кипятка смешайте до желаемой консистенции. Или используйте быстрое решение – готовые смеси для глазури.

## МОРКОВНЫЙ ПИРОГ С МИНДАЛЕМ

**Для теста: морковь (натертая) – 2 стакана, миндальная мука – 1 стакан, пшеничная мука – 1 стакан, сахар – 1 стакан, растительное масло – 1/2 стакана, яйца – 4 шт., разрыхлитель – 1 ч. л., сода – 1/2 ч. л., корица – 1 ч. л., соль – щепотка. Для крема: маскарпоне или сливочный сыр – 200 г, сахарная пудра – 1/2 стакана, ванильный экстракт – 1 ч. л.** В глубокой миске взбейте яйца с сахаром до светлой пенной массы. Добавьте растительное масло, перемешайте. Смешайте пшеничную и миндальную муку с разрыхлителем, содой, корицей и солью. Постепенно добавляйте сухую смесь в яично-сахарную, перемешивая до однородности. Введите в тесто натертую морковь, аккуратно перемешайте. Влейте тесто в смазанную маслом форму. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке около 40-50 минут (проверьте готовность зубочисткой). Взбейте маскарпоне (или сливочный сыр) с сахарной пудрой и ванилью до кремообразного состояния. Полностью остудите пирог. Разрежьте пирог на 2 коржа и промажьте каждый слой кремом. Сверху пирог также украсьте кремом и посыпьте миндальными лепестками.

## ПИРОЖНОЕ “МУРАВЕЙНИК”

**Мука 4 - 4,5 ст., маргарин 250 г, яйцо 1 шт., молоко 3 ст. л., разрыхлитель 1 ч. л., соль щепотка, сгущенное молоко вареное 500 г, мед 1,5 ст. л.**

Маргарин натрите на терку. Добавьте молоко, сахар, соль, яйцо и муку, чтобы получилось очень крутое тесто. Замесите быстро и отправьте его в морозильную камеру на 30 минут. Затем натрите тесто на крупной терке. Пересыпайте его мукой и перемешивайте. На сите просейте тесто (мука после просеянного теста не нужна). На противень, смазанный растительным маслом, выложите натертое тесто. Выпекайте в заранее разогретой духовке до 180 градусов 10-15 минут до золотистого цвета. Остудите, протрите тесто между ладонями, чтобы оно распалось на мелкие крошки. Сгущенное молоко смешайте с медом и залейте крошки. Все хорошо перемешайте. Возьмите рюмку. Периодически, слегка смачивайте внутри холодной водой. Набирайте тесто в рюмку и формируйте пирожное в виде конусов. Поставьте печенье на один-два часа в холодильник.

