

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАРОК

**№21**

май 2024

**Сезонный  
переполох**

стр.8, 9

**Коллекция**

**рецептов**

стр.32, 33

**Витамин любви -  
обнимашки!**

стр.24

**На какую героиню  
ВЫ ПОХОЖИ?**

стр.27

**Вы спите - косметика  
работает!**

стр. 31

**Деми Мур:**

стр.16, 17

**проданная собственной матерью**

цена:  
2,5 лари

# Весенние хиты

Невозможно представить женский гардероб без юбок. С их помощью можно создать элегантный, романтичный или деловой образ. Какие модели актуальны в текущем сезоне?



## Деним для любого случая

Джинсовые юбки отлично будут смотреться с ассиметричными блузками, свободными рубашками и оверсайз футболками. Добавьте пару акцентных деталей в виде ярких украшений или сумочки - и наряд заиграет новыми яркими красками. Стоит присмотреться к моделям миди и макси, зауженным вариантам с разрезами и А-силуэта. Цветовая палитра может варьироваться от светлых оттенков до самых темных.



## Элегантный А-силуэт

Юбка А-силуэта прекрасно сидит на любой фигуре, создает пропорциональный силуэт и подчеркивает талию. Эта модель с легкостью впишется в большинство образов, особенно если вы выберете вариант базового цвета. Носите юбку А-силуэта с футболками, трикотажными топами, блузками и даже со спортивными худи. Что касается обуви, подойдут и грубые ботинки, и высокие сапоги с острым мысом.

## В моде – «карандаш»

Вы можете выбрать как юбку в тонкую полоску с разрезом, так и модель из твида, кожи или усыпанную пайетками. Образ не будет выглядеть скучно, если разбавить его более расслабленными вещами — оверсайз рубашкой, джемпером, тренчем и обувью на плоском ходу.



## Мини: показать ножки

В сезоне дизайнеры предлагают носить мини-юбки не только на вечеринки, но и в офисных, повседневных и спортивных образах, сочетая их с толстовками, жакетами и кардиганами. Актуальны эксперименты с материалом – попробуйте вельвет, бархат, твид. Но не забывайте правило: чем сложнее юбка, тем проще должны быть все остальные элементы образа.

## В бельевом стиле

Юбки из атласа и шелка давно стали частью базового гардероба. Выбирая модель в бельевом стиле, отдавайте предпочтение длине миди. Ее можно удачно комбинировать со спокойным верхом — тонким кардиганом, базовой водолазкой, однотонной блузкой и классическим тренчем.





**ДЖОАН РОУЛИНГ ОБЪЯВИЛА, ЧТО НАПИШЕТ ШЕСТЬ НОВЫХ КНИГ**

Писательница Джоан Роулинг, которая подарила миру историю о волшебнике Гарри Поттере, намерена выпустить целых шесть новых книг. Автор рассказала, что одна из них уже в процессе.

Роулинг решила продолжить серию детективов о сыщике Корморане Страйке и создать еще три книги, жанр которых пока предпочла оставить в тайне. «У меня есть книга, которую я сейчас пишу. Впереди еще две о Страйке, а потом еще три книги, до которых я очень хочу добраться», — рассказала Роулинг в интервью The Times.

Писательница призна-

лась, что история о Гарри Поттере была для нее возможностью скрыться от проблем. Поэтому ей было очень жаль заканчивать серию. И все же она осталась довольна завершением сюжета. Уже в 2026 году в свет выйдет сериал о юном волшебнике. Скоро появятся и аудиокниги о «Мальчике, который выжил». Их озвучат более ста актеров.

Книги о Гарри Поттере выходили с 1997 по 2007 годы. Они принесли своей создательнице мировую известность. До сих пор все части серии остаются в топе самых продаваемых книг всех времен.

**БРИТНИ СПИРС ПОВРЕДИЛА НОГУ В ОТЕЛЕ**



В СМИ появилась информация, что Бритни Спирс подалась со своим бойфрендом, Полом Солизом, в гостинице Chateau Marmont в Лос-Анджелесе. На днях инсайдер раскрыл подробности произошедшего. Как оказалось, певица решила продемонстрировать свои физические таланты, но переоценила

возможности и повредила ногу.

Выяснилось, что Бритни бурно отмечала завершение своего развода с Сэмом Асгаром. Она перебрала со спиртным. «Когда я увидел ее в баре, сначала даже не понял, что это Спирс, потому что она выглядела такой растрепанной! Было ясно одно: ей и ее бойфренду точно стоило остановиться с алкоголем», — рассказал инсайдер в беседе с Daily Mail.

Через некоторое время гости отеля услышали громкий спор из коридора возле номера певицы. «Она делала колесо по всему коридору, а потом начала кричать, что поранилась», — рассказал очевидец произошедшего.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

Тел.: 5.93-200-223

**ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС МОЖЕТ ОТМЕНИТЬ СВОЙ НОВЫЙ ТУР**



В июне Дженнифер Лопес запускает свой тур по Северной Америке в поддержку своего девятого альбома «This Is Me... Now». Однако певица столкнулась с проблемами.

Дело в том, что с самого начала продаж билетов не было большого спроса со стороны зрителей. Тогда Дженнифер решила включить в программу концертов свои старые хиты в надежде привлечь больше поклонников. Однако ситуация не улучшилась.

По словам инсайдера, Дженнифер не опускает руки, ведь ее поддерживает муж. «Бен на 100% поддерживает Джен и смотрит на все реалистично. Они оба знают, что это часть бизнеса, и напоминают друг другу, что невозможно угодить всем. Они понимают, что действительно важно, поддерживают друг друга, поощряют таланты и способности друг друга», — поделился источник с изданием ET.

# МАДОННА ДАЛА САМЫЙ МАСШТАБНЫЙ КОНЦЕРТ В СВОЕЙ КАРЬЕРЕ

Мадонна сделала, кажется, невозможное – она дала самый масштабный концерт за всю свою 40-летнюю карьеру, выступив перед 1,6 миллиона человек. Это более чем в 10 раз выше прежнего рекорда посещаемости певицы – 130 тысяч человек в парижском парке Со в 1987 году.

Бесплатное шоу состоялось на пляже Копакабана в Рио-де-Жанейро. Это было последнее выступление Мадонны в рамках ее ретроспективы The Celebration Tour, которая стартовала в октябре в Лондоне.



Рио готовился к мероприятию несколько дней. Многие опасались неприятных инцидентов во время концерта, но, к счастью, все обошлось.

Песчаная полоса пляжа превратилась в огромный танцпол, заполненный множеством поклонников поп-дивы. Места бронировали за несколько часов и даже дней до начала концерта. Другие смотрели выступление Мадонны с лодок и яхт, а также из квартир домов и номеров отелей, расположенных вдоль пляжа.

# LINKIN PARK ВОССОЕДИНЯЮТСЯ И ПОЕДУТ В ТУР С НОВОЙ СОЛИСТКОЙ

По информации журнала Billboard, в 2025 году группа Linkin Park планирует начать гастрольный тур, и в настоящее время агентства по бронированию уже принимают заявки на проведение концертов. Эти выступления будут первыми для коллектива с 2017 года после трагической гибели вокалиста Честера Беннингтона.

По слухам, Честера заменит неизвестная исполнительница. Поклонники предполагают, что Эми Ли из группы Evanescence может присоединиться к составу Linkin Park. Ранее интервью для iHeartRadio она отметила, что была бы рада получить такое предложение в будущем.

«У меня не так много свободного времени, но я могла бы заняться этим частично. Я большой фанат группы, чувствую, что наши миры, наши фанаты — это одни и те же люди, — сказала она.



# ШЭРОН СТОУН ПОЗДРАВИЛА СЫНА С ПЕРВОЙ РОЛЮ В КИНО



23-летний приемный сын Шэрон Стоун, Роан, решил пойти по стопам матери и стать актером. Об этом актриса сообщила в своих соцсетях.

Шэрон опубликовала фото сына со съемочной площадки. Однако в каком именно проекте он задействован, актриса не стала уточнять. «Роан Джозеф Стоун, день первый на съемках. Добро пожаловать в семейный бизнес, сынок. Веселись!» — подписала кадр она.

Актриса усыновила Роана со своим бывшим мужем Филом Бронштейном в 2000 году. У звезды есть два младших сына, которых она приняла в семью после развода. Два года назад актриса усыновила четвертого ребенка — лучшего друга ее старшего сына Роана.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ЧЕМ ОПАСНО НИЗКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ  
И КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ?**

## Атмосферное давление упало...

Обычные колебания артериального давления составляют 1-2 мм рт. ст. и их практически никто не замечает. Если атмосферное давление снижается на 4-7 мм рт. ст., это не критично, но заметно для многих, колебания свыше 7 мм рт. ст. ощущают практически все. Реакция людей во многом зависит от способностей организма приспособиться к таким скачкам. Как правило, у тех, кто имеет хронические заболевания, они ниже.

В группе риска - сердечники, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и сахарным диабетом. А еще недавно перенесшие различные заболевания и люди, которые ощущают дискомфорт при лю-

бом изменении погоды (метеозависимые). У них сосуды просто не успевают отреагировать на резкую перемену. Именно в такие дни случается больше инсультов, инфарктов, приступов стенокардии и гипертонических кризов. У гипотоников давление становится еще ниже, у гипертоников - еще выше. Гипотоники при этом испытывают тошноту, головокружение, у них случаются обмороки, сердечные приступы.

Если человек переутомлен или много работает, он также может почувствовать снижение атмосферного давления. Также это действует и на людей, которые страдают заболеванием легких. Чтобы облегчить свое состояние, рекомендуется больше отдыхать,



избегать стрессов и избыточной физической нагрузки. Это не значит, что весь день надо лежать на диване. Активность однозначно нужна, но от серьезных дел, требующих большой концентрации внимания или большого напряжения, лучше отказаться. Людям с низким давлением, гипотоникам рекомендуется в такие дни пить кофе, чай. Можно съесть соленый огурец или кусочек другой селедки. Соль задерживает воду, это поможет поднять артериальное давление.

Кстати, с низким атмосферным давлением помогает справиться контрастный душ. Вам не нравится эта процедура? Тогда

рекомендуем контрастный душ для кистей рук: по очереди подставляйте их то под очень горячую воду, то под струю ледяной воды. Трех-пяти раз достаточно.

**P. S.** В группе риска и пожилые люди. При резкой смене погоды и скачках атмосферного давления соблюдайте все предписания лечащего врача. Это очень важно. Из рациона исключите жирное. Пейте много воды и обязательно высыпайтесь. Не забывайте контролировать свое давление, измеряйте его минимум два раза в день и при необходимости принимайте нормализующие препараты.

**Терапевт,  
врач 1-й категории**

Инфекционисты и вирусологи утверждают, что многие респираторные вирусы могут вызывать затяжное течение болезни: грипп, аденовирус, бокавирус, метапневмовирус, коронавирус. Понять, какой из них вызвал длительные симптомы у конкретного человека, можно только с помощью лабораторных тестов, обратившись не к врачу общей практики, а сразу к инфекционисту. Кроме того, когда человека после болезни еще какое-то время беспокоят бессонница, нарушение работоспособности, слабость,

## КАШЕЛЬ ДЛИТСЯ НЕДЕЛЯМИ

**Инфекция протекает как обычная простуда, но с затяжным кашлем, который не проходит месяц и дольше. Что это может быть?**

вялость, потливость, - это закономерно. Врачи называют такой процесс поствирусным.

Исследования показали, что COVID-19 вызывает постковидную иммунологическую яму от 6 до 8 месяцев. Поэтому у каждого пятого пациента - повторный случай заболевания через 2 месяца, а иногда и через 3 недели. Встреча с банальными респираторными вирусами на фоне иммунологической

ямы приводит к тому, что обычная ОРВИ протекает необычно и долго. Организм не может вытолкнуть, освободиться от этого возбудителя.

Еще один совет: при длительном кашле нужно не к аллергологу бежать - бронхиальную астму исключать, как чаще всего бывает, а исключить банальный коклюш. Заболеть им можно в любом возрасте. Характерный симптом коклюша - как

раз длительный приступообразный кашель. Это заразная инфекция: при чихании, кашле, разговоре возбудитель может поражать окружающих на расстоянии 1,5-2 метров. Что делать, если рядом кто-то кашлянул? Задерживаем дыхание, отсчитываем 5 секунд и спешим покинуть опасное место, сделав три шага вперед.

**Инфекционист,  
врач высшей категории**



## РОДЫ И БУДУЩЕЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

**Бывает роды идут не по плану, возникают осложнения, требуется экстренное кесарево сечение. Влияет ли это в конечном итоге на будущее ребенка, его здоровье и характер?**

### От проблем никто не застрахован

Экспериментально доказано, что дети, рожденные вагинально, имеют более богатую кишечную микрофлору, чем те, кто родился путем кесарева сечения. По некоторым наблюдениям, «кесарята» чаще страдают от аутоиммунных заболеваний, сахарного диабета, астмы, атопического дерматита. Вероятность ожирения у них повышается на 26%.

После кесарева сечения дети могут испытывать кислородное голодание. Но такое возможно и при естественных родах, если ребенок долгое время находился в утробе после отхождения вод. Гипоксия в родах может привести к повышенной возбудимости и СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности) в будущем.

### Когда предстоит кесарево сечение

Если малыш родился путем кесарева сечения, его следует сразу передать матери. Через соприкосновение с кожей происходит заселение микробиома от мамы к ребенку.

**Микрофлора кишечника младенца закладывается не только в родах, но также в период грудного вскармливания и регулярного контакта «кожа к коже» с матерью. Поэтому не стоит отказываться от кормления грудью и стараться чаще обнимать ребенка, носить его на руках, обеспечивая тактильный контакт.**

Также существует метод тампонажного посева, когда младенца, рожденного путем кесарева сечения, искусственно знакомят с микробиомом матери. Согласно исследованиям, микробиота таких детей не сильно отличается от микробиоты тех, кто рожден естественным путем.

### Препараты помогают или вредят?

Еще один спорный момент в акушерстве - введение роженице препаратов в период схваток. Важно понимать: все, что вводится в организм матери, попадает к ребенку.

Нередко схватки стимулируют с помощью синтетического окситоцина. Считается, что его введение влияет на мозг, и полученные изменения необратимы. Но исследований на этот счет проводилось мало, да и те на мышах. Небольшие дозы окситоцина способствовали нормальному социальному поведению мышат в будущем, а избыточные приводили к тому, что животные отказывались от формирования пар.

Другой негативный момент - эпидуральная анестезия. Это местный анестетик, который вводят женщинам при схватках для облегчения родового процесса. В некоторых случаях он может провоцировать снижение частоты сердечных сокращений у младенца, ослабление мышечного тонуса. Впрочем, эти явления проходят по мере того, как ребенок растет. И все же, прежде чем решиться на эпидуральную анестезию без серьезных показаний, необходимо проконсультироваться с анестезиологом.

**В** последнее время ученые находят все больше подтверждений тому, что способ рождения влияет на здоровье и будущую жизнь ребенка. Идеальным вариантом считаются естественные роды без каких-либо врачебных вмешательств, будь то стимуляция окситоцином или анестезия. Но так удастся родить далеко не всем женщинам.

### Откуда берется иммунитет?

Одна из самых важных задач естественных родов - формирование иммунитета у ребенка. Во влагалище находятся триллионы бактерий, грибов и вирусов! Этот микробиом закладывает иммунитет, он необходим для защиты организма от болезней.

Во время родов материнский микробиом передается малышу: бактерии заселяют его кожу, попадают в нос, глаза, рот. Мать, разумеется, должна быть при этом здорова.

Подобный механизм задуман природой с целью подготовить маленького человека к новой и не всегда благоприятной среде, в которую он попадает из материнского лона.

Однако дети, рожденные путем кесарева сечения, оказываются лишены этой возможности. Первый микробиом с которым они знакомятся, - не материнский, а врачебный, состоящий из микробов в воздухе, поверхностях.

## Стремительные роды. Возможны осложнения?

**С**тремительные роды - это родоразрешение, которое занимает не более двух часов. Риск возникновения кислородного голодания у младенца в данном случае значительно

выше, так как его легкие оказываются не готовы к первому вдоху.

Также при стремительном рождении высок риск травматизации. Естественные роды длятся

около 10-12 часов: за это время женский организм успевает перестроиться - например, расходятся тазовые кости. Если ребенок появляется на свет слишком быстро, кости

не успевают принять такое положение, при котором малыш сможет беспрепятственно пройти по родовым путям. Часто у таких новорожденных встречаются травмы ключицы, выворот плечиков, травмирование внутренних органов.

**Гипертония стремительно молодеет - в современном мире она встречается у людей уже в 25-30 лет. Как отсрочить появление заболевания и не пропустить его первые симптомы?**

## **У меня гипертония? Оцениваем первые симптомы**

### **Для справки**

**Гипертония - патологическое состояние, при котором значение верхнего систолического давления повышается до 140 мм рт. ст. и выше, а нижнего диастолического - до 90 мм рт. ст. и выше. Существует ряд факторов, которые способствуют развитию заболевания. К ним относятся генетика, ожирение, недосыпание, несбалансированное питание с избытком соли, стрессы, курение.**

По статистике, гипертонией страдают около 40% жителей страны, причем большая часть из них не принимает мер по контролю за своим состоянием. Это может привести к печальным последствиям.

### **Распознать симптомы**

Наиболее часто гипертония дает осложнения на сердце - утолщается миокард левого желудочка и происходит сбой сердечного ритма. Поэтому ее считают предшественницей таких болезней, как инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность. Также высокое давление влияет на память, мышление, концентрацию. Со временем они начинают давать сбой.

Болезнь может годами не давать о себе знать. К тому же симптомы гипертонии очень разнообразны. Некоторые жалуются на головную боль и головокружения, другие замечают снижение зрения, у кого-то недуг сопровождается повышением температуры, а у кого-то - кровотечениями из носа. Наиболее надежный способ вовремя отследить заболевание - регулярно контролировать давление с помощью тонометра.

✓ Если при высоком давлении присутствуют боль в сердце, тошнота, рвота, нарушения речи, вызывайте скорую. Также неотложная помощь требуется, если препарат для снижения давления не подействовал в течение часа.

### **Чего следует избегать?**

При гипертонии рекомендуется пересмотреть образ жизни, ограничив себя в некоторых вещах.

**Соль.** Она задерживает жидкость в организме и увеличивает давление. Норма соли в сутки - 5 г. Большинство ее нарушает.

**Кофе.** Кофеин может временно повышать артериальное давление. Максимальное количество напитка - 3 чашки в день. Ориентируйтесь на собственное состояние: для некоторых даже одной чашки кофе в день уже будет достаточно.

**Калорийность.** Врачи также призывают следить за калорийностью суточного рациона, так как лишний вес часто провоцирует и усугубляет течение гипертонической болезни. Избыточным считается вес, при котором окружность талии у женщины больше 88 см, по европейским нормам - более 80 см. У мужчин эти показатели - 102 см и 94 см соответственно.

**Физические нагрузки.** Не стоит их вовсе исключать, но однозначно нужны быть аккуратнее. Так, не рекомендуется длительное пребывание в наклонном положении - например, во время прополки огорода или уборки. Также не стоит долго пребывать на открытом солнце и резко менять положение тела - это может вызвать головокружение и ухудшение общего состояния.



### **Стресс и вредные**

### **привычки под запретом**

При наличии гипертонии откажитесь от алкоголя и сигарет: они повышают давление и способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Опасность представляют спиртные напитки в количестве более 80 г (чистого этанола) в неделю. Однако большинство лекарств от гипертонии и вовсе несовместимы с алкоголем, поэтому лучше отказаться от него полностью.

Никотин также обладает способностью сужать сосуды (и соответственно поднимать давление). Из-за частых сужений и расширений они травмируются и быстрее изнашиваются.

Для гипертоников крайне опасен любой стресс. В жизни избежать волнения сложно, поэтому подберите себе подходящий способ борьбы со стрессом. Среди возможных: регулярные физические нагрузки, медитация, дыхательные практики.

### **Комментарий специалиста**

### **ВЫЛЕЧИТЬ - НЕЛЬЗЯ, УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ - МОЖНО**

Полностью излечиться от гипертонии невозможно. Врач лишь может выписать лекарства, которые придется принимать пожизненно. Однако есть шанс поддерживать состояние в норме и со временем уменьшить дозировку препаратов, если соблюдать определенные правила.

Например, доказано, что регулярные занятия спортом улучшают кровоток, тренируют сосуды и снижают давление примерно на 15 мм рт. ст. за месяц. Питание должно включать в себя много овощей и зелени, морепродукты, крупы, а также продукты с высоким содержанием калия, магния, витаминов С и В. Наиболее эффективной при гипертонии показала себя средиземноморская диета.



### Весенняя усталость

С приходом оттепели мы связываем надежды на счастливые перемены в жизни. Но, увы, как только окружающий мир начинает пробуждаться, организм словно впадает в спячку: одолевают упадок сил, сонливость, усталость...

Подобное состояние связано с астенией (с весенней усталостью). Ее относят к сезонным аффективным расстройствам (САР).

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Вставайте раньше.** Чем короче день, тем больше вероятность столкнуться с САР. Под действием солнечных лучей организм вырабатывает гормоны, повышающие эмоциональный тонус. Порадуйтесь весеннему солнышку. А если оно спрячется за тучи, включите яркий свет в комнате - он тоже разгоняет тучи, сгустившиеся в вашем подсознании.

✓ **Встречайте новый день правильно.** Чтобы взбодриться утром, примите контрастный душ, а затем умойтесь, стоя на массажном коврике: тонизирующее воздействие через подошвы распространится на весь организм.

✓ **Больше двигайтесь.** Запишитесь в фитнес-зал, купите абонемент в бассейн, катайтесь на роли-

ках, крутите хулахуп или просто ежедневно прогуливайтесь в среднем темпе хотя бы по полчаса. Посильная физическая нагрузка заряжает нас энергией: она вырабатывается в мышечных клетках, когда вы занимаетесь спортом, благодаря чему повышается работоспособность и устойчивость к стрессам.

✓ **Обратитесь за помощью к природе.** Справиться с сезонной усталостью помогают растительные нейростимуляторы: лимонник китайский, родиола розовая, эхинацея пурпурная, элеутерококк, женьшень. Они улучшают настроение, физическую и умственную работоспособность, но при бесконтрольном приеме повышают давление даже у здоровых людей. Поэтому перед их приемом читайте инструкцию!

✓ **Обратите внимание на проросшие зерна.** Проростки укрепляют иммунитет, восстанавливают силы после болезней, повышают работоспособность, а также богаты антиоксидантами. Их можно купить в магазине или вырастить самостоятельно. Готовые проростки можно добавлять в салаты, творог, йогурт, кашу и даже в овощное рагу.

### Гастрит

Весеннее обострение хронического гастрита, га-

### КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЧАЩЕ ВСЕГО ОБОСТРЕЮТСЯ ВЕСНОЙ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

# СЕЗОННЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

строудоденита и язвенной болезни желудка - это, можно сказать, классика медицинского жанра! Хотя все это обозначается словом «обострение», больно как раз при активизации всех этих воспалительных желудочных заболеваний бывает не слишком острая.

Острая заставляет подзревать грозное осложнение - прободную язву (образно говоря, образование «дырки» в желудке) и требует госпитализации. А при сезонном обострении желудок болит не то, чтобы сильно, но неприятно, причем такие ощущения накатывают приступами. При воспалении верхней отдела желудка боль сосредоточена в верхней части живота (эпигастрии), а при гастродуодените тянет, ноет и крутит в районе пупка. Чтобы облегчить состояние, человек садится, скрючившись и обхватив себя руками за талию, или ложится на бок в позу эмбриона, подтянув колени к груди.

При гастрите живот начинает болеть сразу после еды, а при гастродуодените и язве - через 1-2 часа после нее, иногда натощак или ночью. Стоит только поесть, и боль успокаивается, но затем начинается снова. Одновременно могут быть изжога и отрыжка (кислая при повышенной кислотности желудочного сока, тухлыми яйцами - при пониженной), вздутие живота, запоры или неустойчивый стул. Характерный признак гастродуоденита - усиление

перистальтики кишечника через 2-5 часа после приема пищи.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Обнаружив хотя бы некоторые из этих признаков, обратитесь к гастроэнтерологу.** При повышенной кислотности желудочного сока, скорее всего, придется принимать снижающие ее антацидные препараты и антибиотики. Они направлены против хеликобактера пилори - крайне зловредного микроорганизма, поддерживающего воспаление слизистой оболочки желудка.

✓ **Облегчить боль в желудке поможет диета:** не ешьте ничего острого, соленого, жирного, жареного. Все продукты отваривайте, протирайте в пюре и измельчайте. Кислые ягоды и фрукты под запретом, яблоки можно только печеные. Сырые овощи тоже нежелательны (во всяком случае те из них, которые содержат грубую клетчатку, а таких большинство). Ничего острого, маринованного, соленого и жирного!

✓ **В качестве средства экстренной помощи при боли в желудке съешьте банан** - его кашка действует как натуральное обволакивающее средство, успокаивающее воспаленную слизистую оболочку.

### Артриты и артрозы

Заболевания разные. Единственное, в чем они

похожи, - оба поражают суставы и имеют склонность обостряться весной. Артрит - это собирательное обозначение воспаления тканей суставов (спондилит, полиартрит, ревматоидный артрит). Его могут вызвать инфекции, нарушения обмена веществ, травмы. Признаки артрита - острая, ноющая боль (возникает и при движении, и в покое), скованность суставов, отечность, возможна температура. Артроз связан с постепенным разрушением хряща. Возникает зачастую из-за травмы. Главное отличие симптомов артроза - боль появляется только при физической нагрузке, но не в покое. В остальном могут также возникнуть отеки, температура.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Занимайтесь спортом.** Особенно полезны плавание и езда на велосипеде. В воде нагрузка на суставы другая. Мышцы укрепляются и берут на себя часть нагрузки. Коленному и тазобедренному суставу становится легче. А в случае с ездой на велосипеде, то тут нагрузка идет на ягодицы, а ноги работают свободно, что тоже хорошо в данном случае.

✓ **Среди альтернативных средств обратите внимание на грязелечение.** Процедуры снимают болевой синдром на полгода - год.

✓ **Проконсультируйтесь с врачом.** Чтобы снять воспаление и болевой синдром, доктор может назначить, к примеру, стероидные или нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), а для защиты и восстановления суставного хряща - хондропротекторы. Но никакой самодеятельности. Ведь у любых препаратов есть и побочные эффекты. Скажем, нестероидные противовоспа-

лительные препараты могут вызвать язву желудка или повышение давления. Поэтому назначать лекарства должен только специалист.

## ЦИСТИТ

Это самое распространенное урологическое заболевание у женщин (у мужчин цистит бывает крайне редко благодаря особенностям строения мочеиспускательного канала).

Цистит обычно провоцирует переохлаждение (что весной обычное дело) и снижение иммунитета на фоне стресса, простуды или критических дней. Главный симптом заболевания - боль в низу живота, резь во время мочеиспускания и постоянные позывы в туалет, хотя в мочевом пузыре давно уже пусто. При этом температура тела нормальная - толстые стенки органа не пропускают инфекцию дальше в организм.

Самолечение при цистите - не лучший выход, обратитесь к нефрологу. Врач подберет препараты, которые помогут избежать осложнения - цистит нередко переходит в пиелонефрит, а тот в свою очередь принимает хроническую форму. Впрочем, наличие инфекции в мочевом пузыре - не единственное условие для возникновения воспаления. Очень важно общее состояние организма. Если он ослаблен простудами, авитаминозом, стрессом, цистит обязательно этим воспользуется.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Избегайте переохлаждения.** Даже если у вас замерзли только руки-ноги либо продуло поясницу, неприятности обеспечены!

✓ **Не стоит носить тесные джинсы и нижнее белье с утяжкой.** Оно затрудняет кровообращение в органах малого таза и

способствует развитию цистита.

✓ **Меньше нервничайте.** При сильном волнении и мочевой пузырь приходит в расстройство: хотя в нем пусто, все время тянет в туалет. От такого состояния до цистита - один шаг.

✓ **Наведывайтесь в туалет не реже 5-6 раз в день с промежутками в 4-5 часов.** Застой мочи способствует распространению инфекции. Возбудители могут проникнуть сюда по кровеносным сосудам из переполненной прямой кишки, если вы страдаете запорами.

## Поллиноз

На улице цветут деревья, а у вас снова насморк, чихание, слезотечение, зуд, сыпь на коже? Возможно, виновник такого состояния - поллиноз (аллергия на пыльцу).

Пыльца - сильный аллерген. Во время цветения ветроопыляемых растений она попадает на слизистую дыхательных путей и глаз, вызывая в организме аллергическую реакцию с характерными симптомами.

По статистике, от поллиноза страдают 8-16% населения земного шара. Причем, количество пациентов с каждым годом увеличивается. Как правило, заболевание впервые проявляется себе в возрасте от 8 до 20 лет. При этом практически не встречается у малышей и пожилых людей. Чаще всего этой болезнью страдают горожане. Несмотря на то, что в механизмах аллергии на пыльцу врачи научились разбираться хорошо, выделить главного провокатора недуга они пока не могут. Впрочем, спровоцировать его могут неблагоприятная экология, неправильное питание, постоянные стрессы, нарушения со стороны вегетативной системы. Определенную роль играет наследственность. Ученые

даже обнаружили гены предрасположенности к тем или иным аллергенам. Но это вовсе не значит, что, если кто-то из ваших близких страдал от этой напасти, аллергия обязательно проявится и у вас. Но будьте особенно внимательны к своему здоровью.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **В опасную для вас пору отложите любые работы с лакокрасочными изделиями,** избегайте нервных нагрузок и тяжелой физической работы.

✓ **Максимальная интенсивность пыления происходит с 5 до 11 часов.** В это время суток старайтесь не выходить на улицу. Если же неотложные дела вынуждают вас покинуть родные стены, надевайте медицинскую маску. Вернувшись домой, сразу же промойте нос теплой водой, а лучше - примите душ, чтобы удалить остатки пыльцы.

✓ **Чтобы пыльца не залетела к вам в квартиру, прикрепите на форточку марлевые сетки.** Смачивайте: те их водой и меняйте через день. Также можно опрыскивать водой оконные занавески.

Но радикально очистить воздух в квартире возможно только, если установить промышленные фильтры на окна, специальные ловушки для пыльцы или другие очистительные приборы.

✓ **Справиться с симптомами поллиноза также помогает антиген-специфическая иммунотерапия (асит).** Суть ее в том, что организм постепенно приучают к малым дозам аллергена, в результате иммунная система перестает реагировать на него как на чужака. И хотя АСИТ не излечивает от аллергии раз и навсегда, зато она не позволяет тому же аллергическому риниту перерасти в бронхиальную астму.



# ИЗ ЛЕГКИХ ОТКАЧАЛИ ЖИДКОСТЬ

**?** Попала в больницу с диагнозом гидроторакс. Из легких откачали почти 3 л жидкости, но я так и не поняла, что это такое. Как начинается эта болезнь, ее симптомы и можно ли вылечиться?

Лана

## Гидроторакс, он же легочная водянка

Он же - плевральный выпот. Что это такое? Это скопление жидкости в легких, не связанное с воспалительными процессами. Гидроторакс не является самостоятельным заболеванием. Это симптом, сопровождающий разные недуги. По мере прогрессирования легочной водянки нарушается дыхательная функция, легкое деформируется. Для предотвращения осложнений надо выявить основное заболевание.

## Немного о физиологии

Легкое внутри организма защищает двухслойная оболочка - плевра. Она состоит из внешнего и внутреннего листков. Между ними есть узкое пространство - плевральная полость. В норме листки плевры вырабатывают некоторое количество жидкости - примерно 20 миллилитров. Эта жидкость нужна для того, чтобы легкие «не терлись» о близлежащие ткани при дыхании. Если жидкости в легких стало больше, значит, у пациента появились проблемы со здоровьем. Чаще всего они связаны с сердечно-сосудистой системой.

Сердечный гидроторакс важно не спутать с гидротораксом, который возникает из-за плеврита. Он бывает при воспалении листков плевры.

В зависимости от количества жидкости в легких выделяют три типа выпота:

✓ **малый.** Жидкость скапливается в нижнем внешнем углу плевры. При двустороннем малом гидротораксе на рентгене симметрично затемнены оба угла легких;

✓ **средний.** Жидкость занимает объем от угла лопатки до ее середины. Скапливается до 1,5 л;

✓ **большой.** Жидкость поднимается выше уровня лопатки.

## К отеку легких приводят такие болезни

✓ **Застойная сердечная недостаточность.** Из-за нарушения сокращения миокарда кровь по легочным сосудам прокачивается вяло, давление в них повышается, и жидкость просачивается сквозь стенки в полость плевры. У 80% пациентов с хронической сердечной недостаточностью застойный выпот (гидроторакс) появляется с двух сторон.

✓ **Цирроз печени, почечная недостаточность.** Когда поражаются эти органы, нарушается белковый обмен, из-за чего ухудшается фильтрация жидкости сквозь сосудистые стенки. В результате выпоты (жидкость) появляются не только в легких, но и в брюшной полости. При поражениях печени в 85% случаев возникает средний или малый гидроторакс справа.

✓ **Тромбоз легочной артерии.** Приводит к нарушению проницаемости сосудистых стенок.

✓ **Опухоли,** сдавливающие прилегающие к легким ткани и сосуды.

✓ **Аутоиммунные системные заболевания** соединительной ткани.

✓ **Гидроторакс** может возникать при ревматоидном артрите, ревматизме, панкреатите, инфаркте легкого или миокарда.

## Тревожные симптомы

Симптомы экссудативного плеврита нарастают постепенно, по мере того, как в плевральной полости скапливается все больше жидкости. Возникает одышка, поначалу только во время физических нагрузок, но со временем начинает беспокоить и при выполнении повседневных дел, ходьбе, в покое. Больной начинает быстрее уставать, часто просыпается по ночам. Одышка усили-

вается в положении лежа, а когда человек стоит или сидит - ему становится лучше.

Левая и правая части плевральной полости отделены друг от друга, чаще всего жидкость скапливается лишь с одной стороны. Пациент чувствует облегчение, когда лежит на больной стороне, при этом здоровое легкое лучше расправляется. Во время осмотра врач отмечает, что пораженная половина грудной клетки «отстает» во время дыхания. Реже экссудативный плеврит развивается с обеих сторон - возникает двусторонний гидроторакс.

По мере прогрессирования болезни постепенно начинает беспокоить чувство тяжести и боль в груди. Возникает упорный кашель. Обычно он сухой, иногда отходит немного мокроты. Больной становится бледным, постоянно чувствует слабость. Кажется, что не хватает воздуха, что легкие расправляются во время вдохов не полностью. Многие больные испытывают страх, боятся задохнуться. Что делать? Обращаться к врачу. Нужно как можно быстрее вывести жидкость из плевральной полости и не допускать дальнейшего увеличения ее объема.

Хороший врач уже во время осмотра пациента увидит признаки скопления жидкости в плевральной полости. Он осматривает грудную клетку, ощупывает, выстукивает ее, выслушивает с помощью фонендоскопа.

## Какие обследования надо пройти

Диагноз помогают подтвердить:

✓ **рентгенография.** На снимках хорошо видна жидкость в плевральной полости и ее верхний уровень. Если гидроторакс связан с онкологическим заболеванием, рентгенография помогает обнаружить пораженные раком лимфатические узлы;

✓ **компьютерная томография.** Наиболее информативный метод,

позволяющий определить причину появления выпота, в том числе опухоль и метастазы в лимфоузлах;

✓ **диагностическая пункция** - прокол легкого с одновременным взятием жидкости для исследования.

По результатам этой диагностики врач может назначить УЗИ почек, органов брюшной полости, щитовидной железы, ЭКГ, общий и биохимический анализ крови. При необходимости к диагностике подключаются эндокринолог, гепатолог, кардиолог, нефролог.

### Как оказать первую помощь

При отеке легких пациент нередко нуждается в срочной помощи. Больного нужно посадить так, чтобы ему было удобно, а его нижние конечности свисали. Это уменьшит объем крови, которая поступает в легкие.

Если отек возник на фоне поражения сердечной мышцы, пациент должен положить под язык нитроглицерин. Можно также использовать мочегонный препарат, снижающий венозный возврат. Это лекарство вводят в вену, дозировку определяет врач. Чтобы снизить венозный возврат, на верхнюю или нижнюю конечность накладывают манжету. Она частично пережимает вены, оставляя незначительный воздушный приток под сдавливающей манжетой. Такая манипуляция особенно эффективна, если отеком легких страдает лежащий пожилой человек. В стационарах врачи за этим следят очень внимательно.

### Отек легких часто бывает у пожилых

Когда речь идет об отеке легких у пожилых людей, прогноз может быть весьма неблагоприятным.

Отек развивается со стремительной скоростью. Важно знать и об этом, и о возможных осложнениях, и о том, что делать, если это происходит.

Самая распространенная причина отека легких у пожилых - заболевания сердца и сосудов. При патологии в легких неизбежно повышается давление. Еще одна причина - наличие сосудистых тромбов. Тромбоз подвержены люди, страдающие от гипертонических кризисов и варикозного расширения вен. Если эти болезни прогрессируют, возможен отрыв старого тромба и появление на его месте другого. С кровотоком тромб попадает в легочную артерию, закупоривая ее, - так образуется непроходимость.

Отек легких может случиться и по другим причинам. Большинство пожилых пациентов на первой стадии болезни жалуются на чувство сдавливания в груди, сменяющееся выраженной болью, учащенным дыханием. На смену этим симптомам приходит одышка. Дышать становится тяжело, и пациент пробует откашляться. На начальной стадии болезни многие мучаются от сухого кашля, постепенно переходящего во влажный. Причем откашливаются мокротой с розоватыми вкраплениями. В запущенных случаях она отходит и через носоглотку. Клокочущее дыхание позволяет точно определить прогрессирование заболевания. Последствия отека легких у пожилых людей бывают крайне тяжелыми. Особенно если речь идет о моментальной или острой форме. При затяжной и подострой форме шансов на выздоровление намного больше.

До прибытия машины скорой помощи можно принять успокаивающее лекарство. При внезапном появлении пены дайте пациенту понохнуть нашатырь. Это позволит ему продержаться до прибытия скорой помощи. Но учтите, что у некоторых людей реакция на нашатырный спирт может быть нестандартной и проявляться в виде нехватки воздуха.

### Схему лечения определяет врач

Он исходит из состояния пациента и его возраста, формы заболевания. При малейшем подозрении на отек легких нужно обратиться в медицинское учреждение, чтобы избежать развития осложнений. Последние могут быть весьма серьезными, если пациент не получит своевременную врачебную помощь. Отек легких быстро прогрессирует, и меры нужно принимать без промедления.

### Какие могут быть осложнения

Основная угроза, которую таит в себе отек легких, особенно у людей пожилого возраста, - это недостаточное кислородное снабжение тканей, в том числе мозга и сердца. Даже если приступ удастся снять и лишняя жидкость будет удалена из легких, дефицит кислорода способен ухудшить память. Днем будет все время хотеться спать. Пациент жалуется на общую вялость, у него плохое настроение. В подобных случаях нужно обращаться за медицинской помощью.



### Налет на языке

**Как должно быть?** Розовый язык с бархатистой поверхностью: такую фактуру ему придают бесчисленные вкусовые сосочки, помогающие нам отличать сладкое от соленого, горькое от кислого. **Что не так?** Накапливается налет. Обратите внимание на его окраску. Белый возникает во время простуды и инфекций, желтый указывает на проблемы с желудком, кишечником или селезенкой, сероватый - на нарушения функции печени.

**А может, вы забыли почистить язык сегодня утром?** Погрешность гигиены, и ничего больше! Выработываются такие бактерии, которые вызывают кариес, воспаление десен и неприятный запах изо рта. 95% из них обитает не на зубах и деснах, а именно на языке, потому что его поверхность покрыта микроскопическими выступами, под которыми так легко спрятаться. **Что делать?** Удаляйте налет утром и вечером зубной щеткой с подушечкой для чистки языка. Массируя язык, вы улучшаете работу желудка, кишечника, печени, поджелудочной железы.

### Черная паста

В аптеках появилась зубная паста черного цвета. Зачем такая нужна? В став такой пасты входит активированный уголь, а он, как известно, черного цвета. Использование угля в пастах неслучайно. Наши предки чистили зубы золой (это тот же активированный уголь) и не жаловались на кариес. Несмотря на свой цвет, такие пасты надолго освежают дыхание, имеют приятный вкус, отлично защищают от бактерий. И еще отбеливают зубы, устраняя налет от кофе и чая.

### Понизить давление можно и без таблеток

Бывает так, что из-за перемены погоды, физической нагрузки или недосыпания даже у относительно здорового человека может повыситься давление. Я знаю народное средство, которому под силу его стабилизировать. Рецепт очень простой. К 2 чайн. ложкам меда добавьте 1 чайн. ложку молотой корицы, перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс - 10 дней. Мед питает сердечную мышцу, насыщает организм биологически активными веществами, а корица обладает противовоспалительным действием и хорошо разжижает кровь. Гипертоникам это средство помогает удерживать давление в норме. При артритах очень полезен напиток, приготовленный из 2 чайн. ложек меда и 1 чайн. ложки корицы, разведенных в стакане горячей воды. Пьют его утром и вечером.



*Инна*

### Хандрите?

#### Настроение на нуле!

Залейте 5 ст. ложек семян кориандра (не молотых!) 0,5 л водки, укупорьте. Настаивайте 2 недели в темном месте, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке перед сном. Можно 2-3 раза в день по 15-20 капель. А можно взять несколько зернышек и потереть их пару минут ладонями. Эфирные которые масла, при этом выделяются, бодрят, улучшают работу мозга.

### Семена дыни выведут песок из почек

Неочищенные семена дыни высушите и пропустите через мясорубку 2 раза или измельчите в кофемолке. Разведите 1 чайн. ложку порошка стаканом кипящего молока и протомите на слабом огне еще 2-3 минуты. Пейте по 1 стакану 3 раза в день в течение недели.



## Кэроб - полезная замена шоколаду

Этот продукт считается гипоаллергенным, его можно есть даже гипертоникам и людям с лишним весом.

### Похож на какао, но без кофеина

Кэроб - порошок из плодов рожкового дерева, произрастающего в регионах Средиземноморья и Ближнего Востока. Он очень похож на какао-бобы по вкусу, но не содержит фроманин, который и является сильнейшим аллергеном. Правда, аллергия на кэроб тоже иногда бывает. Осторожными с ним нужно быть тем, у кого есть непереносимость бобовых, в том числе сои, арахиса и нута.

Этот порошок - кладезь полезных веществ: витамин Е, витамин РР, витамины группы В, кальций, магний, фосфор, марганец, железо, цинк и селен. А еще большое количество клетчатки, что по достоинству оценит ваш кишечник. Но, пожалуй, важнее перечислить то, чего в кэробе нет. А нет в нем кофеина и теобромина. Этими возбуждающими нервную систему веществами чрезвычайно богаты какао и кофе, но не всем их можно пить. С кэробом получается эффект цикория: то есть вкус у напитка очень похож на какао, но проблем для нервной и сердечно-сосудистой систем нет.

Кроме того, в кэробе всего 15-40% сахарозы, что составляет порядка 50-60% от сладости сахара. При этом гликемический индекс продукта в 1,75 раза ниже, чем у сахара. Таким образом, лакомиться кэробом могут и диабетики, и люди с избыточным весом! Порошок часто используют в рецептах кондитерских изделий, и надо сказать, что несмотря на малое количество сахара, он придает еде приятную



сладость. Порошок рожкового дерева бывает в продаже сырым и обжаренным. Первый немного проигрывает во вкусе и аппетитности цвета, но зато содержит больше полезных веществ.

Добавлять порошок можно куда угодно: в тесто, кремы, начинки, напитки, каши. Вот несколько простых рецептов.

### Что приготовить из кэроба?

Проще всего приготовить напиток из кэроба, залив 1 чайн. ложку порошка горячей водой и хорошо размешав. Но есть и более интересные вкусовые сочетания. Так, можно попробовать кофе из кэроба. Для этого налейте в турку 200-300 мл воды, подогрейте, добавьте 1,5-2 чайн. ложки обжаренного порошка рожкового дерева и специи при необходимости. Как только начинает подниматься пена, снимите турку с огня и дайте напитку осесть. Процесс повторите 3 раза.

Полноценная замена какао готовится так. Вскипятите 2 стакана молока, добавьте щепотку ванили и 2 чайные ложки кэроба. Размешайте и держите на медленном огне 3-6 минут.

Хотите приготовить из кэроба шоколад? Понадобится по 6 ст. ложек сливочного масла и кэроба. Масло растопите, добавьте порошок и тщательно перемешайте. По желанию можно добавить орехи и измельченные сухофрукты. После этого массу переложите в форму и отправьте в холодильник, пока не затвердеет.

### Про фисташки

- ✓ Фисташки обеспечивают организм аминокислотами, которые он сам производить не может.
- ✓ В 50 орешках содержится столько же белка, сколько в одном курином яйце.
- ✓ Фисташки нормализуют уровень глюкозы в крови и артериальное давление.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ.

# САМЫЕ АЛЛЕРГЕННЫЕ

К основным возбудителям аллергии относятся белок и пыльца. Причем универсального совета, стоит ли полностью отказываться от продукта или нужно ограничить его, нет. Все очень индивидуально. Поэтому стоит обратиться к специалисту и сдать анализы. Итак, 9 самых аллергенных продуктов.

**1. Коровье молоко и молочные продукты.** В этом случае в аллергии могут быть виноваты как белок, так и непереносимость лактозы (примерно 2% всех людей не могут ее переваривать). С возрастом симптомы становятся менее выраженными или проходят полностью. Если этого не происходит, нужно полностью отказаться от молочных продуктов.

**2. Куриные яйца.** Аллергия проявляется в виде проблем с желуд-

ком и кишечником, высыпаний на коже, затрудненного дыхания. Виноват белок.

**3. Морепродукты.** К аллергенам относятся креветки, мидии, устрицы и другие деликатесы. Чаще всего на них реагируют люди из регионов, где подобные блюда считаются экзотикой.

**4. Рыба.** Чаще всего аллергия возникает на морскую рыбу, гораздо реже - на речную. Виной тому все тот же белок в составе. Если есть аллергия на рыбу, может быть реакция и на икру, и на другие морепродукты.

**5. Орехи и бобовые.** Самый аллергенный из всех - арахис. Реакция



может быть от легкой до анафилактического шока.

**6. Мясо.** В аллергии на мясо чаще всего виноваты перекрестные реакции - если есть аллергия на коровий белок, то будет реакция на говядину. А если есть реакция на куриный белок - на курицу. Но это не обязательное условие. Кроме этого, реакцию может давать не только сам продукт, но и антибиотики, которые давали животным.

**7. Ягоды и фрукты.** В этом случае все ин-

дивидуально. Человек может спокойно есть бананы, при этом иметь аллергию на яблоки. Но самые известные аллергены - это цитрусовые и клубника.

**8. Шоколад.** Аллергию вызывают не какао-бобы, а добавки в составе - орехи, ягоды, злаки. Найти шоколад без примесей не сложно, но по яркости вкуса он может уступать продукту с добавками.

**9. Продукты пчеловодства.** Они могут вызвать сильную аллергию. В реакции организма виновата пыльца. Аллергия может быть на отдельные сорта меда, чаще всего - на цветочные.

*Врач аллерголог-иммунолог*

**Симптомы аллергической реакции могут наступить в течение первых минут после употребления продукта. Иногда организм может немного подождать, но это точно продлится не больше двух часов.**



Если диета для вас кажется слишком сложным процессом и вам трудно справиться с чувством голода, обратитесь к специалисту. Внимание на гречневый кисель. Этот напиток, благодаря высокому содержанию клетчатки, поможет быстро насытиться, значит, сократит количество потребляемых калорий. Выбирайте любой из трех рецептов.

• Понадобится 200 мл кефира 15-ной жирности, 100 г гречишных хлопьев

и 200 г сечки из ядрицы (дробленая гречка). Смешайте все ингредиенты в банке, прикройте марлей и оставьте в теплом месте на пару суток. После отфильтруйте, отожмите и

варите в 1 л воды. Принимайте по 150 мл 2 раза в день - утром, за 30 минут до завтрака, и вечером, за 30 минут до ужина.

• Потребуется 1/2 стакана гречишной муки, 1/2 ста-

кана нежирного молока и стакан воды. Все соедините в сотейнике и варите на маленьком огне под крышкой 15 минут. Пейте кисель утром натощак, можно вместо завтрака.

• Подготовьте 50 г гречневой муки, 15-20 г изюма, 20 г сливочного масла, 0,5 л нежирного молока, 1 ст. ложку какао-порошка, цедру лимона, ванилин на кончике ножа, горсть грецких орехов или тыквенных семян. Соедините муку с какао и введите эту смесь в молоко. Перемешайте венчиком. Добавьте остальные ингредиенты и варите на маленьком огне 5-7 минут. Принимайте кисель 2 раза в день, утром и вечером, за 25-30 минут до еды по 1/2 стакана. Курс похудения длится 30-40 дней.

## Пьем кисель из гречки и худеем

**Гречка – диетический продукт, который позволяет без особого труда избавиться от лишнего веса.**

### Бабушкины рецепты

✓ Чтобы улучшить работу сердца, избавиться от отеков, залейте 2 ст. ложки сухой зелени петрушки 1,5 стакана кипятка на 5 часов. Пейте настой 4-6 раз в день за полчаса до еды по 1-2 ст. ложки.

✓ При гепатите залейте 2 ст. ложки порошка корней ревеня 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане 20 минут, потом ночь в термосе. Принимайте по 1 ст. лодке перед едой. Курс – 30 дней.



# ВЫШЕ ГРУДЬ!

## УПРАЖНЕНИЯ, ПРОЦЕДУРЫ, УХОД

**Беременность, кормление ребенка, возраст, изменения веса - все это так или иначе сказывается на внешнем виде женской груди. Однако она может оставаться красивой при любых обстоятельствах, если ухаживать за ней.**

**П**режде всего, грудь теряет красоту и эластичность из-за возрастных изменений. С годами в ней уменьшается количество коллагена и эластина, что приводит к потере упругости. Неправильная осанка, регулярные стрессы, вредные привычки, отсутствие физической активности - дополнительные неочевидные причины ухудшения внешнего вида груди.

### Крепкие мышцы - основа красивой формы

Молочные железы не имеют собственной мускулатуры. На их состояние влияет мышечный каркас грудной клетки. Если сделать грудные мышцы крепкими, за ними поднимется и грудь.

Ежедневно по утрам выполняйте несложный комплекс упражнений.

1. Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч. Упритесь руками о стену на уровне груди, расставив их.

На вдохе приближайтесь к стене, сгибая локти; на выдохе разгибайте их, отдаляясь от стены. В пояснице не должно быть прогиба! Повторите 20-30 раз.

Если хотите усложнить задачу, попробуйте отжиматься от пола на прямых ногах или с коленей.

2. Возьмите в каждую руку по гантеле весом 1-2 кг (можно заменить на бутылки с водой). Руки - вдоль туловища. На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе опустите. Повторяйте медленно, 15-20 раз.

3. Соедините ладони, локти должны находиться на уровне груди. Начните давить ладонями друг на друга в течение 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте 20 повторений.

### Аквамассаж: и приятно, и эффективно

Существует немало вариантов массажа груди для повышения ее упругости. Аквамассаж - один из самых простых и доступных. Не-

обходимо в течение 10 минут массировать кожу груди струей воды из душа. Температура должна быть комфортной.

✓ Выберите наиболее эффективную струю, если у вас на душевой лейке есть несколько режимов подачи воды.

Двигайтесь круговыми движениями, от центра груди к подмышечным впадинам, сверху вниз.

Кожа может слегка покраснеть, но болевых ощущений быть не должно.

После процедуры аккуратно промокните кожу груди. Обязательно используйте крем или косметические масла для дополнительного увлажнения.

**Если хотите иметь красивую форму груди, следите за осанкой. Для ее поддержания в помощь вам пилатес, йога и плавание.**

### В зоне особого внимания - декольте!

Кожа в области декольте и груди более чувствительная, нуждающаяся в защите и увлажнении. Для груди рекомендуется использовать специальные средства.

Подойдут продукты с экстрактами водорослей, гиалуроновой кислотой, растительными компонентами, коллагеном, эхинацеей. Если ваша цель - антивозрастной эффект, в состав крема должны входить витамины А, Е и группы В, а также пептиды.

✓ Подтяжке груди способствуют косметические масла: жожоба, виноградных косточек, ростков пшеницы, миндальное, льняное.

Для зоны груди и декольте также полезны маски - водорослевые, грязевые, альгинатные. Не стоит применять глиняные - они излишне стягивают кожу. Допустимы пилинги с фруктовыми кислотами, но использовать их рекомендуется не чаще 1 раза в 2-3 недели.

### Бюстгальтер: не только красивый, но и удобный

**Правильно подобранный бюстгальтер - половина успеха в вопросе поддержания красивой формы груди.**

✓ Бюстгальтер должен подходить вам по размеру. Его главная задача - поддерживать мышечный каркас груди, что невозможно, если он будет мал или велик.

✓ Правильно подобранная модель не должна доставлять дискомфорт, сдавливать грудь или пережимать ее в каких-либо местах.

✓ При большом размере груди лучше

выбрать вариант без косточек, так как они могут давить на кожу, ухудшая кровообращение в данной области.

✓ Материал бюстгальтера должен быть приятным к телу, дышащим. В приоритете - хлопок, хлопковый трикотаж, смесь лайкры и льна.

✓ Совершайте покупку только после примерки, будучи уверенной, что модель хорошо села.





# ДЕМИ МУР: ПРОДАННАЯ СОБСТВЕННОЙ МАТЕРЬЮ

**«Больше всего меня пугает, что в конце своей жизни я обнаружу, что никогда не была любима, потому что не достойна любви. Что со мной всегда, с самого начала было все не так, все неправильно...» — призналась как-то Деми.**

Деми Мур была самой высокооплачиваемой актрисой в мире и женой суперзвезды боевиков — Брюса Уиллиса. Позже она поразила всех, выйдя замуж за 27-летнего Эштона Кутчера — разница в 15 лет и трое детей от прежнего мужа не помешали этому сенсационному браку. Но всякий раз, когда заканчивалась очередная глава ее бурной биографии, актриса погружалась в бездну своих пагубных пристрастий. Чтобы вновь и вновь возвращаться к жизни. И опять всех поразить. Особенно тем, как выглядит, — словно не переживала всего того, чего с лихвой хватило бы любой другой женщине, чтобы сломаться.

Вернувшись из очередного путешествия во мглу, Деми написала невероятное откровенные мемуары с символическим названием «Наизнанку».

### ИГРА В ПРЯТКИ

Мать Деми Вирджиния дала дочке имя Деметрия по названию шампуня, он приглянулся ей в местном супермаркете городка в штате Нью-Мексико. У Вирджинии было биполярное расстройство, которое диагностировали слишком поздно. В Дэнни, обаятельного ловеласа, потомственного алкоголика, игрока и неисправимого афериста, она влюбилась еще в школе. Но когда тот уехал в колледж, Вирджиния завела себе бойфренда. И вышла за него замуж. С одной лишь целью — заставить Дэнни вернуться. И он вернулся. Джинни развелась, и они с Дэнни немедленно поженились...

Родители бесконечно переезжали, так что Деми и ее младший брат Мор-

ган не успевали ни завести друзей, ни толком учиться, они провели все свое детство в беге. Дэнни не боялся обманывать даже мафию. В аферы втягивали и Деми, заставляя ее подписывать чеки, счета, выставляя в качестве живого щита перед желающими получить свои деньги или вещи. Но убежали они еще и потому, что мать не знала другого способа заставить мужа бросить очередную любовницу.

Удерживать отца становилось все труднее, и мать не придумала ничего лучше, чем шантажировать Дэнни самоубийством. Однажды Деми пришлось буквально силой вытаскивать из орта матери таблетки, подчиняясь инструкциям отца. Детство ее, пускай и условное, в тот день закончилось раз и навсегда. Родители все-таки развелись, что не мешало им в перерывах между своими любовными интрижками встречаться.

В 12 лет Деми прооперировали глаза, чтобы избавить девочку от косоглазия. Они с матерью переехали в Западный Голливуд, район в Лос-Анджелесе. После того как отец покончил жизнь самоубийством, Джинни окончательно слетела с катушек. Деми пришлось самой стать ей матерью. Примерно в это время Деми случайно узнала, что ее биологический отец вовсе не Дэнни — какой бы он ни был, но все-таки родной человек, а тот самый парень, за которого выскочила ее мать, чтобы возбудить ревность Дэнни.

Вирджиния использовала дочку как приманку, таская с собой в бары и рестораны. Как-то в дорогом и солидном ресторане ких столику подошел сам его владелец — столь же солидный на вид

господин. Интересовала его не Джинни, а ее дочка... Через некоторое время, придя из школы, Деми поняла, что оказалась в ловушке. Матери не было, зато ее ждал этот господин... Потом она долгие годы пыталась убедить себя, что это было не изнасилование. Тот же тип спустя несколько дней перевозил их на новую квартиру. И на прощание спросил Деми: «Интересно, что чувствуешь, когда узнаешь, что собственная мать продала тебя за 500 долларов?»

### ВО ВСЕМ ВИНОВАТ РИО

Впервые, несмотря на комплексы и заполнявший все ее существо стыд и страх, она задумалась об актерской работе, познакомившись с Настасьей Кински. Та приехала в Голливуд готовиться к съемкам в фильме «Тэсс» и жила в том же комплексе, что и Деми.

В 17 лет Деми сбежала от матери к знакомому музыканту, который и привел ее на концерт группы The Kats. И она влюбилась в солиста Фредди Мура. 29-летний Мур был благополучно женат на своей школьной возлюбленной. Но Деми меньше всего волновала судьба его жены. На сцене от Фредди захватывало дух, но вне ее он был молчаливым, спокойным, очень прагматичным и не отличался особой теплотой. Деми работала моделью, а в 19 лет получила роль в популярнейшем телесериале «Главный госпиталь», не сходявшем с экранов телевизоров несколько десятилетий. На съемках Деми сдружилась с главной звездой шоу. В перерывах он угощал «новенькую» своим любимым коктейлем — кола с виски. Беда была только в одном: начав пить, Деми не могла остановиться. Точно так же вели себя родители. От одной этой мысли у нее хватало сил бросить.

В 1982 году Деми впервые досталась роль в полнометражном фильме «Во всем виноват Рио». Название оказалось поистине пророческим. На съемках в Рио-де-Жанейро у нее появилось множество знакомых, которые завтракали, обедали и ужинали кокаином. Вернувшись в Калифорнию, она уже не могла без этого жить. Мур к ее возвращению завел подружку и без капли сожаления с Деми развелся. О ее загулах знал весь Голливуд. Что не помешало известнейшему режиссеру Джоэлю Шумахеру утвердить Деми на роль в своем фильме «Огни святого Эльма». При одном условии — она ляжет в реабилитационную клинику. Деми пробыла в клинике 15 дней, сумев выполнить требования, рассчитанные на 30-дневное лечение. Это спасло ее — и как актрису, и как молодую женщину. 20 лет «в завязке» дорогого стоят...

### БЕЗ НАРКОЗА

Одним из партнеров по фильму «Огни святого Эльма» был Эмилио Эстевес, сын Мартина Шина и старший брат Чарли Шина. Но, как она интуитивно и чувствовала, отношения с избалованным вниманием бойфрендом складывались совсем не лучезарно. И хотя они были помолвлены, до свадьбы дело не дошло. Жених изменял Деми и, главное, как выяснилось, не слишком высо-

ко ее ценил. Случилась в то время и еще одна непоправимая по своим последствиям вещь — ее заставили похудеть для съемок в картине «Что случилось прошлой ночью». Для Деми это был удар по самолюбию: несовершенно не только ее душа и внутренний мир, но и ее тело. Еще один повод, чтобы возненавидеть себя.

После неудачного брака с Муром и несостоявшегося — с Эмилио Эстевесом Деми познакомилась с Брюсом Уиллисом. В конце вечера он записал номер ее телефона прямо на ладони. И позвонил ей на следующее утро. Никто до сих пор не звал Деми на настоящее свидание. Никто не относился к ней, как Уиллис, — галантно, подобно настоящему джентльмену. Все четыре месяца до их свадьбы он вел себя с ней как с принцессой. Предложение сделал на пути в Лас-Вегас на борту частного самолета. Бывший бармен, став звездой, обожал жить «стильно». Длинные лимузины с затемненными стеклами, самолеты. В ресторанах Брюс заказывал себе три горячих блюда. Просто потому, что мог себе позволить. В 1987 году Мур и Уиллис поженились в Лас-Вегасе. Потом была настоящая голливудская свадьба в огромном павильоне со множеством декораций — подарок молодоженам от студии, где оба снимались.

В 1988 году родилась их первая дочка Румер. Деми нашла врача, который пообещал, что ни при каких обстоятельствах не станет давать ей наркотики. Она хотела почувствовать каждое мгновение появления на свет своего ребенка. Два года Деми кормила Румер грудью. В 1991 году, когда была беременна второй дочкой, Мур предложили сделать фотосессию. Редакция журнала Vanity Fair шла на осознанный риск, желая спровоцировать своих читателей. В самом конце фотосессии Энни Лейбовиц сделала несколько кадров совершенно обнаженной актрисы — хотела подарить эти максимально интимные снимки Деми и Брюсу. Но, к их общему изумлению, редакция выбрала именно такой кадр для обложки. Разразился скандал. Некоторые магазины отказались продавать журнал. К тому же журналистка, бравшая у Деми интервью, представила актрису настоящей стервой — капризной, избалованной дивой, окруженной подхалимами и слугами. И невзирая на огромный успех «Привидения» (на площадке этого фильма и бралось интервью), к Мур намертво приклеился ярлык «трудной» актрисы.

Деми переборщила с интенсивными физическими нагрузками, на которые подсада, готовясь к съемкам фильма «Несколько хороших парней» с Джеком Николсоном и Томом Крузом. В результате в ее молоке не оказалось необходимого питательного элемента, и маленькую Скаут перевели на искусственное вскармливание. Похожая история случилась с рождением третьей дочки Таллулы в 1994 году. На этот раз беременность протекала тяжело, но Деми все равно умудрялась маниакально истязать себя тренировками и диетами. Пока врачи не забили тревогу — малышка в утробе матери перестала рас-

ти. К счастью, один из врачей предложил Деми немедленно рожать. Скорее всего, это спасло девочку жизнь...

### «Я НЕ УВЕРЕН, ЧТО ХОЧУ БЫТЬ ЖЕНАТЫМ...»

Уиллис, несмотря на то что был первым мужчиной, ее боготворившим, постоянно выражал сомнения в их браке. Не выйдет ничего из их жизни, если она будет сниматься в значимых проектах, часто повторял муж. Кончилось тем, что он произнес сакраментальное: «Я не уверен, что хочу быть женатым...» Фактически они оставались вместе из-за детей. Брюс всегда был отличным отцом и, желая новизны, не хотел отказываться от семьи. Деми давала мужу свободу, не показывала свои чувства и казалась неуязвимой. Брюс решил, что он ей вообще-то и не слишком нужен. Тем более что финансово она была более чем обеспечена. Мало того что сыграла стриптизершу, так еще и заработала за это столько денег!

Снимаясь с Робертом Редфордом и Вуди Харрельсоном (ближайшим другом Уиллиса) в «Непристойном предложении», Деми радовалась за свою героиню. Она — бесценна и сама решает, что ей делать — с собой и своим телом. Но на фильм вновь обрушились феминистки и критика. Как можно романтизировать замужнюю женщину, готовую продать себя мужчине за большие деньги? «Каково это — когда родная мать продает тебя за 500 баксов?» — у Деми в голове постоянно звучали эти слова, когда на нее накатывала очередная волна упреков и негатива...

Развод с Брюсом официально был завершен в 2000 году.

В 2003 году Деми вернулась из добровольного деревенского заточения и в свет, и на экраны — в бикини в фильме «Ангелы Чарли. Только вперед». И поверила в то, что встретила мужчину своей мечты. В Нью-Йорке, куда актриса приехала рекламировать фильм, на вечеринку в номер Эштона Катчера, восходящей звезды популярнейшего комедийного шоу «Подстава», ее привела приятельница. Деми увидела Эштона выходящим из душа, замотанным в полотенце — он только что вернулся с репетиции. Спустя время она вышла в коридор позвонить дочкам. Катчер вышел (уже одетый) следом. И сказал ей, что ему еще никогда не доводилось слышать ничего более прекрасного, чем этот разговор по телефону...

### «ДЕМИ НЕ ВОЗРАЖАЕТ»

Впервые Деми появилась публично вместе с Эштоном на премьере «Ангелов Чарли» — вместе с дочками и их отцом.

В один из их с Катчером первых романтических вечеров случилось непоправимое. Эштон потягивал вино, она, как обычно, пила воду. «Я не уверен, что алкоголизм на самом деле существует в реальности. Я думаю, все дело в умеренности», — рассуждал вслух Катчер. В тот вечер она впервые за 20 лет выпила бутылку пива. А спустя пару недель 42-летняя Деми узнала, что беременна. Через полтора месяца Эштон сделал ей предложение. Деми придумала их де-

вочке имя — Чаплин Рэй. Они держали беременность в секрете — знали только дети и Брюс. Но в шесть месяцев на очередном ультразвуковом исследовании никто не услышал биения маленького сердечка. Деми винила в этом себя: ребенок погиб, потому что она снова начала пить. Катчер честно пытался разделить ее горе. Но был слишком занят планами по «строительству своей империи», как она это называла. И в реальности она оплакивала свое дитя в одиночестве. Если не считать выпивки — ну теперь-то она имела на нее полное право. На свое 45-летие Деми в пьяном виде едва не утонула в джакузи. На глазах у всех друзей Эштон вытащил ее и унес в спальню. Он был в ярости...

О его измене она узнала из таблоидов. Все подробности. Было ощущение, что Катчер нарочно изменял ей. Деми потеряла все. «Мужчину своей мечты», так и не родившегося от него ребенка. И здоровье — после почти 20 лет трезвости вновь подседа на алкоголь вперемешку с сильнодействующими наркотическими веществами. Даже верный Уиллис тогда от нее отвернулся. И главное — Деми на годы потеряла своих дочерей...

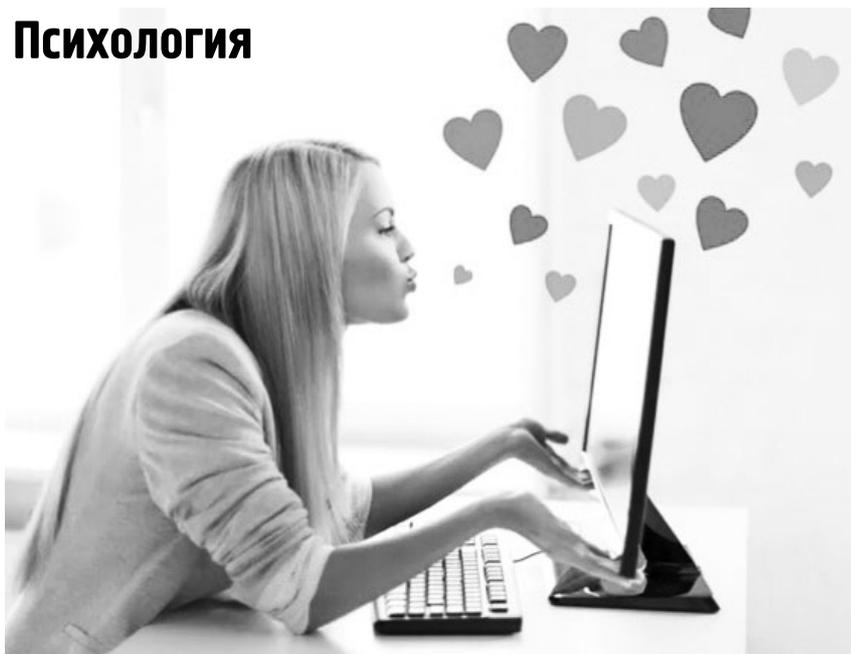
### НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Три года Деми возвращалась из своего личного ада. Дочери поставили ей ультиматум: если не сможет полностью излечиться — может о них забыть. У них самих давно уже были серьезные проблемы и со здоровьем, и с разными зависимостями. Особенно у младшей — Таллулы. Она еще в пятилетнем возрасте «посадила» себя на диету — ела только то, что было белого цвета, а все попытки бороться с этим бунтом заканчивались одним: девочка вовсе переставала есть. Булимия, анорексия, биполярное расстройство, нервные срывы, ненависть к своему телу, коже. Таллула до сих пор не полностью излечилась. Старшая Румер в 2021 году публично призналась, что четыре года находится «в завязке». И в апреле прошлого года родила первую внучку Деми и Брюсу.

Скаут, средняя дочь Деми и Уиллиса, сумела остаться наименее подверженной зависимостям и реже всех «радовала» таблоиды своими выходками.

В 2022 году Брюс Уиллис объявил о завершении актерской карьеры. Ему поставили страшный диагноз — афазия. Нарушение, характеризующееся утратой способности понимать чужую речь. Вскоре к этому добавилась одна из разновидностей деменции, приводящая к разрушению почти всех когнитивных функций. Вся семья — жена Брюса Эмма Хеминг, две их дочери, старшие дочери и Деми Мур — объединилась и окружила Уиллиса заботой, вниманием и любовью...

Так или иначе, но Мур продолжает демонстрировать свою сногшибательную фигуру на различных светских мероприятиях и модных показах. Вскоре она появится в фактически первой серьезной роли после всех происшедших за последние годы событий. Во втором сезоне сериала «Вражда» Деми играет светскую львицу Энн Вудворд, жену знаменитого американского магната.



## ЗНАКОМСТВО В ИНТЕРНЕТЕ О чем расскажет его анкета

Есть мужчины, от которых лучше держаться подальше. Но проблема в том, что поначалу - во время переписки на сайте знакомств, например - они скрывают свои истинные намерения. Тем не менее звоночки есть. И на них надо обратить внимание.

**О**нлайн-общение в какой-то степени безопаснее, чем личные встречи. Во время переписки с человеком можно многое узнать о нем и принять окончательное решение: нужно вам это свидание или нет. Но еще в профиле кандидата часто указана информация, которая как минимум должна натолкнуть вас на определенные размышления.

### ЖЕНАТИК

**«Все вопросы — в личные сообщения. Фото только по запросу».**

Некоторые мужчины открыто указывают в анкете, что находятся в браке и ищут любовницу. Но большинство женатых старательно шифруются. Все они якобы свободные и в активном поиске «той самой». Почему на фото в анкете кольцо на безымянном пальце? Ну так это он раньше был женат. А сейчас все изменилось.

Окольцованные мужчины порой и вовсе не публикуют свои фото, а высылают их «только по запросу». Они утверждают, что не пользуются социальными сетями, поэтому бесполезно искать их там.

Особенно активными подобные персонажи становятся в дневное время в будни. Вечера и выходные они проводят с семьей.

### АБЬЮЗЕР

**«Читаем внимательно — ищу красивую и умную! Остальные проходите мимо».**

Абьюзером называют человека, который подвергает эмоциональному или физическому насилию своего партнера. Он получает удовольствие от ощущения власти и вседозволенности.

В своей анкете такой мужчина может написать о том, что ищет определенный типаж, а список его требований к женщине будет состоять из 10-15 пунктов. Уже во время переписки абьюзер даст вам понять: рулить в отношениях будет он.

На свидании делает вам парочку комплиментов со скрытым подтекстом вроде: «Отлично выглядишь для своего возраста» или «Красивая юбка, хотя и слишком короткая». Подобный стиль общения является красным флагом.

### СТАЛКЕР

**«У влюбленных не должно быть секретов друг от друга. Кстати, где ты живешь?»**

Сталкинг называют навязчивое, лишенное добровольности, преследование одного партнера другим. Преследователем нередко является человек с психическим расстройством, который живет в своей реальности, с навязчивыми и бредовыми идеями.

Выбрав объект «любви», сталкер надеется любым путем добиться взаимности — с помощью угроз, уговоров и даже похищений. Во время переписки он пытается выведать все подробности. Может попросить домашний и рабочий адреса, якобы для того, чтобы заказать доставку цветов. Спросит, в какой спортзал вы ходите. Где обедаете по вторникам. На каком транспорте возвращаетесь домой. Сообщив ему конфиденциальную информацию, вы рискуете стать жертвой преследований.

### «БОГАТЫЙ» ЛЖЕЦ

**«Обеспечу тебе безбедное будущее и куплю твоей маме квартиру в центре».**

По статистике, каждый второй пользователь сайтов знакомств приукрашивает действительность в своем профиле. Но некоторые мужчины переходят все границы. Делается это с целью пустить пыль в глаза, заманить перспективой счастливых отношений. Как только жертва начинает доверять лжецу, тот переходит в наступление. Его цель - секс на одну ночь.

Такие «миллионеры» часто прокатываются на мелочах. Если мужчина называет себя бизнесменом, а на всех снимках, прикрепленных к анкете, предстает в растянутых футболках, есть о чем задуматься.

Фотографии с дорогими машинами также должны насторожить, особенно когда человек просто стоит рядом с авто. Например, облокотился на машину в неестественной позе и выглядит напряженным, будто боится, что в любой момент появится настоящий владелец.

### НАРЦИСС

**«Харизматичный, с превосходным чувством юмора, душа компании, сильный, смелый и ловкий. Такого как я не найдешь нигде».**

Нарциссы искренне любят только себя, причем самозабвенно и беззастенчиво. Анкета нарцисса — подробная и содержит не менее десяти фотографий. Скорее всего, мужчина будет писать вам по сто сообщений в час о том, как прошел его день, чем он занимается, как он выглядит и т.п. Как дела у вас, нарцисса не волнует.

Отношения с «влюбленным в самого себя» грозят нервным срывом. Такие люди зачастую бесчувственны, жестоки и умеют манипулировать окружающими. Завязав роман с нарциссом, вы регулярно будете кататься на эмоциональных качелях, выслушивать упреки и извиняться за каждое сказанное слово. Уж лучше не отвечать подобным персонажам на сайте знакомств.

**П**ервый шаг к решению любой проблемы — признать ее наличие. Однако в случае с алкоголем сделать это бывает непросто.

### СПЕЦИАЛИСТ С ДУШКОМ

39-летняя Маргарита - женщина успешная. Получила два высших образования, устроилась в хорошую компанию, дослужилась до солидной должности. Одним словом, стресс в ее жизни присутствовал постоянно.

«Я жила в бешеном ритме, порой забывая, какой день недели сегодня. В какой-то момент я поняла, что попросту не знаю, как справиться с накопившимся напряжением. Начали вылезать болячки, истерики стали происходить на постоянной основе.

Именно в этот момент близкая подруга предложила однажды “просто посидеть”. С собой она принесла бутылочку вина, которую мы распили за полчаса. И у меня... отлегло. Как же хорошо стало! Я даже сбросила звонок от начальника — у меня тоже должно быть свободное время!

С тех пор расслабление с помощью алкоголя стало меня постоянно выручать. Если я знала, что в первой половине дня ожидается непростое совещание, то с утра клала бутылку в сумку и пригубляла в кабинете. Самой мне казалось, что я придумала какое-то безопасное ноу-хау, и никто вокруг не замечает мой секрет.

Но как-то раз я проходила мимо коллег и услышала, как они обсуждают кого-то: “Специалист с душком...” Позже я поняла, что меня. Это стало первым шагом к осознанию проблемы. Позже я спросила у подруги, нормально ли то, что мы с ней, встречаясь, употребляем алкоголь. Она, смущаясь, ответила: “Меня хватает только на полбокала, остальное выпиваешь ты...”

Тогда я стала смутно догадываться о своей проблеме. Впереди была смена работы, переосмысление ситуации, бесконечные походы по врачам, но главное - я осознала, что происходит, и начала действовать.

### И РЕБЕНОК ПОМЕХОЙ НЕ СТАЛ...

«Когда я узнала о своей беременности, тут же отказалась от алкоголя, — рассказывает 27-летняя Марина. - Решила, что буду вести здоровый образ жизни, заботиться о себе и о будущем малыше. Но в мои планы вмешались обстоятельства. Девять месяцев выдалось тревожными — отец ребенка отказался от малыша, хотя прежде мы собирались пожениться. Позже у меня умер отец, из-за чего я попала на сохранение. Спустя неделю после его



## АЛКОГОЛЬ: ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

**Согласно статистике, в последние годы число женщин, страдающих алкоголизмом, возросло. Можно ли справиться с этой зависимостью?**

смерти я допила остатки вина из бутылки, которую увидела на кухне. Полегчало практически сразу. Я невольно подумала: “И кто сказал, что алкоголь беременным нельзя?” Тут же залезла в Интернет и нашла там, что в терапевтических дозах он малышу никак не помешает. А в том, что доза у меня терапевтическая, я даже не сомневалась.

Правда, уже через пару дней я приняла следующую, а потом еще и еще. Все проблемы отходили на второй план — хватало буквально глотка. Однажды я призналась в происходящем своему гинекологу - прекрасной понимающей женщине, - и она посмотрела на меня таким взглядом, что я сразу поняла, что что-то делаю не так. С тех пор о своем секрете предпочитала молчать.

Роды выдалась не легкая, чем беременность. Малыш практически не спал, плохо брал грудь, часто капризничал. А помощи совсем не было! Выходом стало любимое средство. Пришлось, правда, отказаться от кормления грудью, но я считала, что так будет лучше для нас обоих.

Однажды, когда Артему было чуть больше года, на семейном торжестве он указал на бутылку вина и прокричал: “Мама...” Я чуть не выпала в осадок. Неужели даже у ребенка я ассоциируюсь с алкоголем?

Стыд, чувство вины, злость на себя — тогда я испытала целый спектр негативных эмоций. Но именно они помогли мне принять простое решение. Если я хочу счастливое будущее для своего ребенка, то должна сначала признать, что у меня есть зависимость, а по-

том попытаться побороть ее любыми способами».

### ЭТО РАЗВЕ АЛКОГОЛИЗМ?

40-летняя Анжелика признается: «Раньше мне казалось, что алкоголик — это тот, кто находится в состоянии запоя нон-стоп. А я... А что я? Бокал вина после тяжелого трудового дня — это ведь не считается.

Позже я перешла на коньяк, но и тут моему состоянию нашлось оправдание. Я вычитала, что, оказывается, коньяк полезен для сосудов. Так что я, считай, не пью, а лечусь! Да и ужин с рюмочкой получал совершенно особый вкус.

Когда мы в очередной раз собрались за семейным ужином, и я потянулась к привычной рюмке, дочь сморщилась и сказала: “Мама, опять?” Сначала я не поняла, в чем дело. Но взгляд мужа с укоризной намекнул на то, что он на стороне ребенка.

Потом подключились подруги. “Анжелика, может, тебе нужна помощь?” — стали спрашивать они участливо. А меня это жутко раздражало! Пускай не лезут не в свое дело! А потом был корпоратив, на котором мы с коллегами отмечали юбилей компании. В алкоголе в тот вечер я себе не отказывала, а когда увидела на следующий день фотографии, то поняла, что пропала.

“Вы что, совсем ничего не помните?” — наивно поинтересовалась у меня секретарша, и мне стало страшно. В тот момент я поняла, что алкоголь делает меня безвольной, беззащитной, лишает последних толик разума. И это настоящая проблема! Не разберусь с ней - перестану уважать себя».



# СВЕТ В ОКОШКЕ

**Дети — лучшее, что случается со многими в жизни. Но самопожертвование и полная отдача - совсем не то, что им нужно. Да и о себе забывать не стоит... А забудешь - все, пиши пропало!**

**Н**а перроне было многолюдно. Пассажиры сновали туда-сюда в поисках своих вагонов, багажа, проводников. Только Лена стояла в этой толпе словно окаменевшая. Уже время поджимало, пора бы и в вагон заходить, но она никак не могла заставить себя сделать это. И ноги, и сердце несли ее совсем в другую сторону.

### СЫНОЧЕК УЕЗЖАЕТ...

Еще сегодня утром она была рядом с Антошкой. Разбудила семилетнего сына, чмокнув его в щечку с ямочкой.

— Вставай, у нас через два часа поезд!

Ехать до вокзала было недолго, так что выходить заранее не потребовалось. Небольшой чемоданчик с самыми необходимыми вещами везла она сама, не позволяя сыночку таскать тяжести.

Белобрысый мальчуган был в восхищении. Еще бы! Во-первых, это его первые школьные каникулы, причем длинные — сразу две недели. В школе обнаружили вспышку гриппа и класс распустили. Во-вторых, он едет к бабушке, где будут и блинчики по утрам,

и полный двор приятелей.

Сама Лена выглядела расстроенной. Эти две недели должны были стать первыми за все семь лет, которые они с Антошкой проведут порознь. На этом настояла мать. Сказала, что и мальчишке от маминой юбки надо оторваться, да и ей самой «пожить для себя». Но что такое «жить для себя», Лена не знала, так что маячившей перспективе совсем не радовалась.

В доме у матери она разложила Антошкины вещи, последний раз вдохнула их родной запах.

— Ну, и дура ты, Ленка! - констатировала мать. - Другая бы радовалась, что глотнет свободы, а она рыдает.

И Лена действительно горько расплакалась. Да что все они могут знать о ее материнских чувствах?!

### МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Все, даже мать, любили подшутить над ее чувствительностью и гиперопекой над сыном. Но иначе она просто не могла. Ведь что у нее было в жизни, кроме Антона? Ни-че-го.

Когда Лене стукнуло тридцать пять, пришлось, наконец, при-

знать, что семейную жизнь у нее, скорее всего, выстроить не получится. К ней как магнитом тянуло то неудачников, то скрытых алкоголиков, то начинающих альфонсов. В конце концов, пришлось махнуть рукой на пресловутое женское счастье. Единственное, ребеночка очень хотелось...

— А для этого муж и не нужен! - философски заявила лучшая подруга Оксана.

Над словами приятельницы Лена задумалась. Но как? Она ведь «не такая»... Душевные страдания развеялись, когда летом женщина оказалась на курорте, где было немало ее соотечественников. Многие из них мечтали развеяться.

Свой план Лена осуществила за день до отъезда, чтобы исчезнуть из жизни случайно подвернувшегося под руку мужчины раз и навсегда. Уже в самолете вспоминала эту единственную ночь и думала лишь о том, получилось или нет? Спустя три недели узнала — получилось!

### В ПОИСКАХ МУЖА

— Ты приехала? А чего не звонишь? - недовольный голос Оксаны в трубке вернул Лену к реальности.

Она только зашла в квартиру, бросила ключи на тумбочку и присела на нее сама.

— Не знаю, что делать. Дома так... пусто, - призналась Лена подруге, почувствовав, что в носу опять защипало.

— Какая же ты глупая, Ленка! Радоваться надо — ты на две недели свободна! Все, завтра идем в одно интересное место!

Возразить Лена не успела. Честно говоря, развлекаться ей не хотелось. Женщина долго ходила по квартире, заправляла постель сыночка, которую не успела убрать с утра. А потом на ней же и уснула.

Проснувшись на следующее утро не от звонка будильника, а от того, что кто-то методично стучал в дверь. Уже разодетая Оксана была недовольна: подруга не готова, время драгоценное пропадает... Лена судорожно стала вспоминать, какой сегодня день недели. Воскресенье! Хорошо, на работу не надо.

Она долго отнекивалась, но знала, что в конечном итоге уступит приятельнице. Переубедить Оксану всегда было трудно. Тем же вечером они оказались в странном заведении - то ли ресторан, то ли клуб. Да и мероприятие необычное - «Вечер встреч».

Лена разозлилась: опять все хотят устроить ее судьбу! А что, если ей самой это не нужно? Может, она счастлива, живя с сыном? Но пришлось в очередной раз смириться. «Ладно, посмотрим, что из этого выйдет», - подумала женщина про себя.

За вечер перед ней прошло не менее десяти мужчин. Один проклинал бывшую жену и выражал надежду, что Лена — не такая стерва, как та. Второй увлеклся йогой и мечтал съездить в Гималаи. «Поедешь со мной?» — тут же пригласил. Третий бесконечно дымил, выпуская сигаретный дым прямо Лене в лицо, из-за чего она даже начала кашлять. У четвертого было шестеро детей от разных женщин, и он этим неимоверно гордился.

На пятом Лена поняла, что нормального мужчину она здесь не встретит, и на остальных кавалеров — смотрела сквозь пальцы. Домой возвращалась в одиночестве, оставив Оксану, не бросающую надежду встретить на этом странном мероприятии кого-нибудь для себя.

Засыпала Лена с полной убежденностью в том, что мужчина сейчас ей действительно не нужен. Да и как примет чужого человека Антошка? Нет, об этом даже думать нельзя!

### «СУМАСШЕДШАЯ!»

Уже к концу первой недели Лена была сама не своя. На работе то и дело поглядывала на часы, размышляя, что сейчас делает ее родной мальчик. У матери был свой дом, стационарный телефон отсутствовал, мобильника у нее отродясь не было. Так что договорились звонить только по срочным вопросам, да и то соседке.



Вот и приходилось лишь догадываться, что там творится у родненького... А душа за него болела. Вдруг простудился? Отказывается от супа? Не читает хрестоматию, которую взял с собой?

В конце концов, Лена не выдержала и в ближайшую субботу села на поезд. «Приеду сюрпризом, Антошка обрадуется», - подумала она. Дорога до материнского дома вышла радостной, потому что женщина была в предвкушении. Даже тяжелая сумка с гостинцами не оттягивала руки.

Когда она приоткрывала калитку, сердце стучало как бешеное. Мать, увидев ее, всплеснула руками.

— Сумасшедшая!

Набегавшийся за утро Антошка сладко спал. Лена аккуратно погладила его, чмокнула в щеку. Когда сын проснулся, то удивился не меньше бабушки.

— Мам, а ты чего приехала? У меня все хорошо. Я гуляю целыми днями, дружу с ребятами. Суп ем, ты не переживай!

Сказал — и унесся, только пятки засверкали. Прождала его Лена пару часов - так и не вернулся ее сынишка. Мать объяснила: у внука соседки играют, сдружились крепко. «И мать не нужна...» — горько подумала Лена.

Уезжала она вечерним поездом. Еле выцепила Антошку, который снова убежал куда-то по делам.

— Ну все, пока, — бросил он ей на ходу, даже не поцеловав.

Материнское сердце встревоженно заныло.

### ПОРА ЗНАКОМИТЬСЯ!

На обратном пути вагон был полупустым. Место в купе рядом с Леной занял мужчина. Невысо-

кий, худощавый, с проседью в волосах, но с очень теплой улыбкой. С таким и поговорить можно, решила женщина.

Оказалось, Владимир в разводе, детьми так и не обзавелся, едет от пожилых родителей, которых старается чаще навещать. Говорили о родных краях, архитектуре (попутчик оказался из строительной сферы), литературе (сошлись на любви к Тургеневу). Лена рассказала, как побывала на вечере встреч, а в ответ услышала жалобы на то, как друзья нового знакомого уже который год пытаются его женить. Вместе посмеялись.

Подъезжали к конечной практически друзьями. На просьбу оставить свой телефон Лена замаялась. Владимир был ей симпатичен, но чужой мужчина в доме...

— Тогда я оставляю вам свой, — сказал он и быстро черкнул на бумаге цифры. На том и попрощались.

Несколько дней прошли как в тумане. Лена все меньше думала о сыне (по всей видимости, он и так в порядке) и все больше о себе. Антошка вырастет, упорхнет из дома, убежит к друзьям. А что она? Какой будет ее жизнь, когда она потеряет самое ценное?

Рука невольно потянулась к карману сумочки, где лежал номер телефона. Но бумажки внутри не оказалось. Лена посмотрела внимательнее. Нет... Она села и неожиданно для себя горько заплакала.

Прошли еще два дня, пока она не затеяла стирку и не нашла листочек с номером в кармане куртки. Вот же он! Не раздумывая, быстро набрала цифры. Владимир будто бы ждал ее звонка. Она оставила свой адрес, но предупредила, что встрече придется отложить — пришло время ехать за Антошкой. Договорились, что пригласит его в гости позже.

А потом закрутилось-завертелось... Снова поезд и томительное ожидание. Маленькие ручонки сына, обхватившие ее шею. И долгожданное: «Мама, я соскучился» Разбор чемоданов, приготовления к школе, уборка, стирка. Лена забыла о новом знакомом, погрузившись в будничные дела. И когда услышала звонок в дверь, никак не могла предположить, кто за ней окажется.

Открыла. В одной руке у Владимира был букет цветов, в другой детский конструктор.

— Я пришел знакомиться, — произнес он.

## Проблема



## СКОЛЬКО МОЖНО ПРОЩАТЬ ИЗМЕНЫ?

*Первый раз муж изменил мне пять лет назад. Потом еще раз через два года. Недавно узнала, что у него новая, уже третья по счету, любовница. Сколько можно прощать?*

Можно было бы, конечно, осудить вашего супруга, сказать о том, что измена - это низко, подло и нечестно. Но это и так все знают. В конечном итоге важно иное: каково вам самой быть в подобной ситуации?

Есть женщины (они действительно существуют!), которые смотрят на измены сквозь пальцы. Куда важнее для них другие вещи в браке — например, стабильность, финансовая поддержка мужа, привычка, его любовь к детям. А партнера они оправдывают словами: «Все мужчины полигамны».

Для кого-то поход супруга налево - вариант нормы. Но считать таковым он может только в том случае, если женщина на самом деле спокойно относится к происходяще-

му. Когда она лишь делает вид, что в семье все хорошо, а по ночам рыдает в подушку, пора действовать.

Гораздо чаще женщины все же отрицательно относятся к мужской неверности. Но кто-то уходит сразу, а кто-то через несколько лет. Почему? Разное отношение к себе, уровень самооценки - это прежде всего. Одни точно знают, как с ними поступать нельзя и рьяно отстаивают свое право на счастье. Другие же боятся, комплексуют, хватаются за соломинку.

Сколько еще вы готовы терпеть супружескую неверность? Ведь можно всю жизнь просидеть в ожидании, когда супруг вернется от очередной любовницы. Вы этого хотите или готовы что-то менять?

*Елена*

## ПОДРОСТОК НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ ПО ДОМУ!

*Моей дочери уже 14 лет, он по дому она ничего не делает – будто назло мне! Сколько с ней не разговаривала и не ругалась, ничего не помогает. Но мне сложно одной все нести на своих плечах!*

*Ирина*

Родителям кажется, что подросток не выполняет их просьб из вредности. Однако причина лежит глубже. В подростковом возрасте начинается бунт гормонов, возникает желание все делать наперекосья. Но грамотно выразить свою позицию ребенок не может.

Нежелание делать уборку - это тоже своеобразный бунт. Действовать в таком случае следует не напором. Попробуйте встать с ребенком в одну плоскость - не ему предложить что-то выполнять, а разде-

лить обязанности. Он моет посуду, вы протираете пыль. Таким образом можно показать подростку принцип равенства.

В конце концов разделение дел по дому должно стать справедливым правилом, ориентированным на всех, а не только на ребенка. И вполне объяснимым: обязательно расскажите, почему не можете все делать сами, как устаете и сколько забот лежит на ваших плечах. Про благодарность за помощь тоже не забывайте!

## МУЖЧИНА ТАЙКОМ ОТВАДИЛ ВСЕХ МОИХ ДРУЗЕЙ

*Один из ухажеров втайне взял мой телефон и написал остальным друзьям, что теперь я с ним. Когда я узнала об этом, то была в ярости! Разве после такого можно доверять человеку?*

*Алина*

Злость и негодование в данной ситуации абсолютно понятны. На ваши личные вещи посягнули - более того, от вашего имени писали сообщения другим людям. Поэтому если соберетесь решить вопрос радикально, ваши действия будут абсолютно оправданы.

Но почему мужчина так сделал? Поступок выдает его проблемы с самооценкой. Иначе как еще объяснить его попытку ликвидировать конкурентов столь нечестным путем? Возможно, также в нем говорил страх потерять вас. Неуверенность в себе вкупе с переживаниями из-за возможного отвержения сыграли злую шутку.

Если вы все же выберете его, в дальнейшем такой партнер может диктовать свои условия, нарушать личное пространство. Уже сейчас стоит подумать над тем, готовы ли вы к этому. Выходя замуж за такого человека, вы вручите ему ключи от своей жизни, и далее его поступки могут быть непредсказуемыми.

## Интересный вопрос

### ЧТО ПОМОЖЕТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕЖИТЬ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ?

Выходные – это прекрасно, но впереди маячит «тяжелый понедельник». Тревожность возрастает, настроение портится. Психологи выяснили, что можно сделать в субботу и воскресенье, чтобы легче перенести грядущую рабочую неделю.

Прежде всего, сделайте уборку, чтобы вопросы, касающиеся порядка в доме, больше не тревожили вас. Также можно приготовить еду на несколько дней вперед, что поможет освободить вечернее время в будни.

Чтобы набраться сил для свершений, в выходные постарайтесь качественно отдохнуть, не думая о работе. А также составьте планы: это поможет все успеть и не поддаться панике.

## Ваш любимый сканворд

Служитель Эрато				Военный блок	Заболе- вание кожи						
"... чу- дес"	Гадюка		Ниф- ниф			Рукоятка у шпаги	Дорож- ная сум- ка		Обед	"Червяк" из "Книги джун- глей"	
То же, что оче- редь	Попугай с длин- ным хвостом				Твердая древе- сина	Столица Азербай- джана					
		Рос. фо- кусник	Дерево рода ильм			Игру- шечный пистолет (устар.)		Брат Чука		Напиток	
	Талон из кассы		Багдад- ский ...			Имя де- вочки					
	Воробь- янинов - Киса, Бен- дер - ...			Китай- ская гим- настика		Коман- дная иг- ра в мяч			"... еси" - молитва		
	Детский лепет	Дьякон			Англий- ская пив- ная	"... Луко- йе"		Сенбер- нар			
				Мясное блюдо	Низ в печи				Бильяр- дный "катала"	Лекар- ство от малярии	
Умствен- ная от- сталость	Атрибут полового мльтя	Предал Христа					Фундук, арахис				
Снежная буря				Отчест- тво у арабов	Род мно- голетних трав			Песня- чемпион- ка	Монголь- ский ти- тул		
	Травма от удара	Буква ки- риллицы				Спринт		Ребро Адама			
		Француз- ский ави- акон- структор	Юрий по-поль- ски		... Бре- вадзе				Оттенок		
	Суп на рыбалке					Мороз- красный ...	Друг Винни- Пуха				
		Боксер, США		Заря- женный тип				Эдгар ... (писа- тель)		Урмас ...	
	0, 4047 га			Мужское имя		Основ- ная ар- терия					



# ВИТАМИН ЛЮБВИ – ОБНИМАШКИ!

**Телесный контакт крайне важен для развития ребенка, особенно в раннем возрасте. Вот почему родителям нельзя скупиться на объятия и выражения чувств!**

**О**дна из молодых мам на страницах онлайн-форума возмущается: «Помню, как однажды покормила свою пятимесячную дочку, сменила ей подгузник и положила в кроватку в надежде, что она заснет. Но у дочки были на этот счет другие планы. Она начала громко возмущаться и явно проситься на ручки. И тут свекровь буквально зашипела на меня: «Не приручай ребенка к рукам, она потом с тебя не слезет. Покричит и успокоится». Для меня это было шоком. Как можно отказать ребенку в ласке, если ему хочется побыть у мамы на ручках?»

И действительно, несколько десятилетий назад теория «не приучать к рукам» была весьма популярна. Но современные психологи предупреждают: недостаток тактильного контакта может иметь серьезные негативные последствия для ребенка.

### ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Когда ребенок рождается, он попадает в совершенно новое окружение. Представьте, что вас силой вытолкнули из маленького уютного привычного домика в какой-то непонятный огромный мир. Неудивительно, что все, что напоминает вам о прежней счастливой и беззаботной жизни, будет иметь успокаивающий эффект. Материнские объятия и стук ее сердца переносят ребенка в блаженное состояние, ко-

торое он испытывал до рождения. В результате дети и плачут меньше, и спят лучше.

Тактильный контакт в первые месяцы после рождения важен не только для малыша, но и для его мамы. Именно так вырабатывается окситоцин — гормон привязанности. Он запускает механизм безусловной любви к своему ребенку. В результате все сложности и проблемы воспитания беспомощного младенца кажутся не такими тяжелыми.

### АБСОЛЮТНОЕ СПОКОИЕ

Если малыш проводит много времени на руках у матери, то ей становится проще понимать его запросы, а ребенок быстрее успокаивается.

Причем этот эффект работает и с отцами. Практика показывает, что предсказания старших родственников о том, что «ребенок потом никогда с рук не слезет», абсолютно беспочвенны. Даже наоборот, если малыш насытился родительскими объятиями, он набирается уверенности в своих силах и отправляется исследовать мир, зная, что в любой непонятной ситуации его подхватят

**• Телесный контакт с младенцем снижает у матери уровень гормонов стресса и риск развития послеродовой депрессии.**

любящие руки. Зато дети, которым приходится выпрашивать ласку слезами и истериками, будут гораздо дольше цепляться за материнскую юбку и с недоверием относиться к окружающему миру.

### ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ученые из Вашингтонского медицинского университета установили, что дети, которые не испытывали недостатка в телесном контакте в ранние годы, могут похвастаться более развитым и крупным гиппокампом. Это та часть головного мозга, которая отвечает за обучение, память и умение справляться со стрессом. Хотите вырастить умных детей? Обнимайте их как можно чаще!

Родительские объятия важны не только для самых маленьких. Например, ученые из университета Карнеги провели исследование, чтобы понять, как социальная поддержка и тактильный контакт с близкими людьми влияют на способность противостоять инфекциям. 404 взрослых участника эксперимента подверглись воздействию вируса ОРВИ. Оказалось, что в той группе, где испытуемые получали поддержку и объятия от своих родных, заболеваемость была значительно ниже. Поэтому исследователи советуют не экономить на объятиях, тогда и болеть придется реже.

### ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ

В последние годы психологи много говорят о важности эмоционального интеллекта для успешной жизни и карьеры. Это способность правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным.

Без этой суперспособности добиться успеха в современном мире практически нереально. Оказывается, тактильный контакт с ранних лет играет огромную роль в формировании эмоционального интеллекта. Это особенно касается одного из ключевых его компонентов — эмпатии.

Объятия родителей делают детей счастливыми даже во взрослом возрасте. В исследовании университета Нотр-Дам приняли участие 600 взрослых людей. Оказалось, что те из них, кто в детстве получил достаточно родительской любви и тактильного контакта, гораздо реже демонстрировали признаки клинической депрессии и тревожности, а их субъективный уровень счастья был значительно выше, чем у недолюбленных и недоласканных ровесников.

**Н**а днях я боролась с собственным телефоном. Он стал творить непонятные вещи и собственными усилиями мне никак было не справиться с этим чудом техники. Я уже было собралась отдавать его в ремонт, как вдруг сын предложил: «Мам, давай я посмотрю?»

Глебу - одиннадцать. Первые пару лет в школе у него вообще был кнопочный телефон, так как мы с мужем были против современных гаджетов. И вот этот внезапно повзрослевший и поумневший мальчик берет и магическим образом вправляет мозги моему смартфону. И он снова как новенький!

Когда ты так успел вырасти, Глеб? Помню, как я ждала тебя, скупая одежду голубого цвета. Потом удивлялась тому, каким маленьким ты родился. Учила ходить, читать, считать.

Мне казалось, ты всегда останешься несмышленным малышом, который без мамы никак не справится. Но вот ты вырос и теперь не только справляешься без меня, но еще и мне самой то и дело помогаешь!

Когда я поделилась своим наблюдением с подругой, оказалось, она испытывает похожие эмоции, только по отношению к своей дочери. «Было время, когда Наташа даже чай себе сама налить не могла. А теперь я прихожу с работы, а дома меня ждет вкусный ужин. И учиться дочь собирается на повара, нашла свое призвание».

Я это вот к чему: не торопите время. Наслаждайтесь каждой минутой взросления своего чада. Потому что годы несутся вскачь, и дети превращаются во взрослых слишком быстро.

Наталья

### **СВЕКРОВЬ НАЗВАЛА СВОЕГО ВНУКА СВИНЬЕЙ**

**Какая радость, что наши с мужем родственники живут далеко от нас! Не приходится выслушивать ненужных советов и комментариев. Но все же время от времени они приезжают в гости...**

Месяц назад у нас гостила свекровь, и я до сих пор не могу отойти от ее визита. Войдя в комнату своего единственного (замечу!) внука, вместо того чтобы тепло поприветствовать его, она сходу заявила: «Ну, и свиначник у тебя тут!»

С этого момента мама мужа каждый день «любя и в шутку» называла его то хрюшкой, то поросенком. Неприятно стало даже мне, я уже не говорю о ребенке. Да, Мишка -



## **Дети растут так быстро... НЕ ТОРОПИТЕ ВРЕМЯ!**

**Нам кажется, что дети вечно будут маленькими и несмышленными. Но время идет, года прибавляются, и вот уже перед нами стоят самостоятельные личности. А ведь только вчера были в пеленках!**

типичный ребенок, который не любит убираться в комнате и не заправляет постель. И что? Это его территория, куда мы с мужем не лезем.

Когда свекровь уехала, все мы выдохнули. И стали жить, как считаем нужным!

Елизавета

### **Я УЧУ РЕБЕНКА НЕ ОТДАВАТЬ СВОЕГО!**

**Часто ли вы наблюдаете за тем, как дети играют в песочнице? Например, сидит малыш, играет со своими игрушками, никого не трогает. Тут к нему подходит другой и начинает претендовать на его вещь. Что делает мама первого? Как правило, говорит: «Не жадничай, поделись с мальчиком/девочкой!»**

Но я против такого! Почему это ребенок должен отдавать то, что по праву принадлежит ему? Не из таких ли детей потом вырастают бесхребетные товарищи, которые слово не могут сказать тем, кто выше их по статусу?

Я своего сыну учу: это твоя вещь, и только тебе решать, давать ее другому или нет. Уверена, что только такая позиция здравая и позво-

ляет ребенку вырасти способным постоять за себя.

Елена

### **МАМА ИМЕЕТ ПРАВО БЫТЬ СЛАБОЙ**

**Сложно в наше время воспитывать детей в одиночку... Малыши полностью на тебе, решение финансовых вопросов тоже. При этом ты должна быть сильной и не давать волю эмоциям. Но как?**

Однажды близкая подруга, увидев мои слезы, прочитала целую лекцию. «Какой пример ты подаешь детям? Они должны видеть рядом с собой непоколебимый авторитет! А ты тут распустила нюни!» Честно говоря, в моменте на меня ее слова подействовали. Но позже я задумалась: неужели я не имею права на слабость?

Тем более, я никогда не плачу при детях, стараюсь не транслировать им свои проблемы. Но вечером, когда все уложены, обед на завтра приготовлен, могу немного расклеиться. Да и подружкам иногда хочется пожаловаться, чтобы хоть кто-нибудь пожалел и утешил. Но и тут натыкаешься на равнодушные и ненужные советы...

Анна



# ЗАБЫТЬ БЫВШЕГО Миссия выполняема!

**После расставания возникает вопрос: как же теперь стереть из памяти того, с кем еще недавно был так близок? Множество ниточек продолжает связывать с экс-избранником. Но обрывать их можно!**

**И** мужчины, и женщины тяжело переживают расставание. При этом ведут они себя по-разному. Мужчины часто замыкаются в себе, женщины, напротив, демонстрируют эмоции. Они больше склонны растягивать переживания во времени, заикливаться на них, вновь и вновь прокручивать в голове момент разрыва. Но ради собственного психологического здоровья следует как можно скорее перестать это делать.

### ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ!

Конечно, человек - не телевизор, который за одну секунду можно переключить с одного канала на другой. И тем не менее настроить себя на определенную волну необходимо.

После расставания мысли всецело заняты личной драмой и любимым человеком, который вмиг стал чужим. Мы склонны вновь и вновь переживать причины разрыва, воссоздавать в памяти милые сердцу моменты.

Переключайтесь! Как только появится мысль о бывшем, тут же сознательно замените ее другой. Например, вместо «Какая хорошая погода, в такую погоду мы обычно с Мишей ездили за город...» тут же подумайте о другом: «Отличная погода! Вечером пойду прогуляюсь по набережной».

Поначалу будет непросто. Более того, может показаться, что результата эта техника не приносит. Од-

нако спустя две-три недели вы поймете, что мыслей о бывшем стало меньше.

### СМЕНА ФОКУСА

Перед вами две условные героини - Ира и Мария. У Иры много свободного времени. После рабочего дня она приходит домой и оказывается предоставлена самой себе. Ни развлечений, ни свободных подруг, ни домашних забот. Зато как много времени вспоминать о прошлых отношениях и плакать в подушку!

У Марии жизнь расписана по минутам, но так было не всегда. Просто для того, чтобы бывший перестал мелькать в ее мыслях, она решила эти мысли (а заодно и руки) чем-то занять. После расставания девушка записалась на танцы и пилатес, возобновила контакты с подружками, составила список мест, которые хотела бы посетить, и пообещала приехать в гости к родителям, живущим за сотни километров. Когда уж тут найти время на ненужные мыслеформы?

Не будьте Ирой, будьте Машей! Чем меньше свободного времени вы себе оставите, тем реже бывший будет всплывать в вашей светлой голове.

### ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НАПОМИНАНИЙ

«Когда Слава хотел забрать из моей квартиры свои вещи, - со слезами на глазах рассказывает Ека-

терина, -я ему не позволила! Буквально попросила, чтобы он оставил хотя бы свою любимую толстовку. Не хотела терять его вот так целиком». Любые вещи, напоминающие о прежнем возлюбленном, — это крючки. Храня их у себя, мы занимаем место не только на полках, но в душе и в жизни.

### НИКАКИХ АССОЦИАЦИЙ!

Так уж устроен наш мозг, что он любит жить по накатанной. Это он заставляет ходить по привычным маршрутам, обедать в заведениях с уже известным меню, из года в год делать одну и ту же стрижку.

Если роман длился долго, наверняка мозг успел создать немало ассоциаций с этим человеком. Эти пирожные вы покупали вместе в пекарне, а вот его любимая марка вина, а это трасса, по которой вы ездили к его родителям. Все это, конечно, мило, но разве не осталось в прошлом?

Ваша задача — создать новые нейронные связи. Для этого вам может понадобиться сменить даже круг знакомых и привычки. Новые нейронные связи заставляют мозг сменить схему работы и делают жизнь более разнообразной.

**• Хороших бывших не бывает! Были бы хорошими – не были бы бывшими.**

### ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ

Болезненный разрыв пережить проще, если не совершать определенные «нельзя».

**Запрещать себе эмоции.** Можно и нужно плакать, кричать, вспоминать, но... ограниченное количество времени! Как правило, месяца вполне достаточно на то, чтобы выпустить пар и открыть новую страницу жизни.

**Обесценивать отношения.** «Ой, да не так уж я его и любила» — может сказать женщина, чтобы смягчить переживания после разрыва. Однако не стоит этого делать. Вам будет легче, если признаете: в этих отношениях было много хорошего, но по ряду причин они подошли к логическому завершению.

**Пытаться вернуть мужчину.** Строго пресекайте в себе порывы написать или позвонить экс-партнеру, особенно если знаете, что в отношениях поставлена жирная точка. Поддержку в такие моменты могут оказать родные и друзья. Сразу заводите новый роман. Часто женщина хочет этим показать, что совсем не переживает из-за разрыва. Но не обманывайте себя, все же расставание — то, что стоит прожить и отпустить. Начав новые отношения слишком рано, вы рискуете наступить на те же грабли.

**В некоторых героинях мировой и русской классики можно разглядеть собственные черты. Пройдите тест, чтобы узнать, прототипом какой героини вы могли бы стать.**

**Р**оковая Маргарита, жертвенная Джейн Эйр, романтическая Татьяна Ларина, волевая Скарлетт О'Хара - каждая из этих героинь хороша по-своему. На кого похожи вы? Выбирайте!

**1. Что значит для вас настоящая любовь?**

- А. Легкость, романтика.
- Б. Самопожертвование.
- В. Страсть, безумие.
- Г. Действия, поступки.

**2. Какого мужчину вы видите рядом с собой?**

- А. Романтичного.
- Б. Надежного и спокойного.
- В. Способного ради меня на все!
- Г. Смелого и решительного.

**3. В незнакомой компании вы:**

А. Буду ощущать себя не в своей тарелке.

Б. Встану в стороне, присмотрюсь ко всем.

В. Со всеми познакомлюсь. Вообще никаких проблем!

Г. Стану общаться с теми, кто мне интересен.

**4. На что вы готовы ради любви?**

А. Мечтаю, чтобы ради любви не пришлось жертвовать ничем.

Б. Делать то, к чему я обычно не привыкла.

В. На все, в буквальном смысле.

Г. Вообще-то это задача мужчины — быть готовым на все!

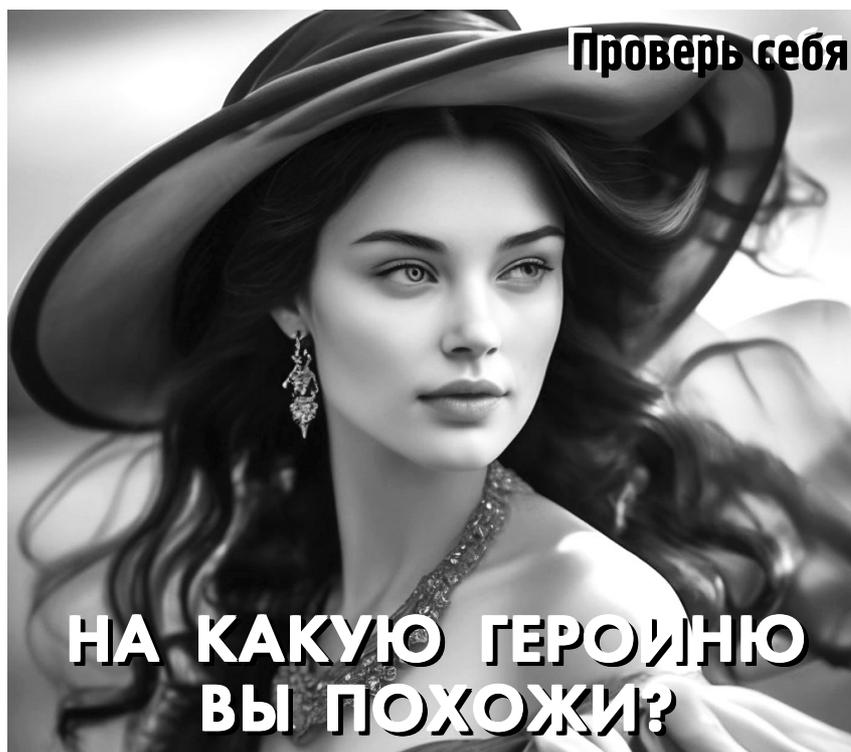
**5. Что из одежды вы предпочитаете?**

А. Легкие, воздушные ткани, пастельные тона.

Б. Классика! Она вне времени.

В. Красный, черный и белый цвета - вот, чего много в моем гардеробе!

Г. Простота и практичность — мой выбор.



**6. Что вы с удовольствием посмотрите перед сном?**

А. Мелодраму о любви.

Б. Пересмотрю в который раз подряд свой любимый фильм.

В. Какую-нибудь новинку, люблю быть в тренде.

Г. Что-нибудь познавательное.

**7. Что бы вы хотели в себе изменить?**

А. Стать чуть сильнее, выносливее.

Б. Пожалуй, не помешает чуть больше уверенности в себе.

В. От толики рассудительности я бы не отказалась.

Г. Быть не столь категоричной в некоторых вопросах.

**8. Другая женщина пытается увести у вас возлюбленного. Ваши действия?**

А. А что я могу сделать? Обидно, больно, но, драться я с ней не буду.

Б. Поговорю с ним, обсудим си-

туацию.

В. Устраню соперницу любыми способами.

Г. Если мужчина выбрал другую, он мне больше не интересен.

**9. У вас неприятности. Что будете делать?**

А. Могу впасть в панику и растеряться поначалу.

Б. Выстрою четкий план.

В. Обращусь к сильным мира сего.

Г. Сразу начну действовать, я знаю, как!

**10. Чего вы боитесь больше всего?**

А. Прожить жизнь без любви, она бессмысленна.

Б. Трагедий с близкими, я за них переживаю.

В. Смерти, только она необратима.

Г. Предательства, которое никогда не смогу простить.

**ПОДВОДИМ ИТОГИ**

**Большинство А.** Вы — типичная пушкинская Татьяна Ларина. Женщина легкоранимая, воздушная и мечтательная. Вы умеете ценить красоту вокруг, но в людях порой разбираетесь плохо. Влюбляясь, можете наделить мужчину — несуществующими качествами, а потом разочароваться, разглядев его истинное лицо. При этом вы обладаете сильным характером, который ничто не может сломить.

**Большинство Б.** Джейн Эйр из романа Шарлотты Бронте — вот на кого вы похожи. Такие женщины красивы душой, окружающие ценят

их за честность, искренность. Сами они могут страдать из-за заниженной самооценки, которая, впрочем, легко корректируется. В отношениях такие персонажи выбирают мужчину не за привлекательность, а за душевные качества.

**Большинство В.** Поздравляем, ваше альтер-эго — булгаковская Маргарита! Женщина страстная, пылкая, способная на все. Для многих она так и остается, жендиной-загадкой, которая скрывает тайны. В Маргарите присутствует смелость, благодаря которой она совершает неординарные поступки. Но и в них

она искренна и верна себе. Такие женщины вдохновляют мужчин.

**Большинство Г.** Присмотритесь к Скарлетт О'Хара, героине романа Маргарет Митчелл. Другого такого самоотверженного лидера среди женщин не найти. Мужчин подобные дамы привлекают своей харизмой, неординарным умом и легким нравом, Скарлетт умна и в некотором роде расчетлива, но это лишь дополняет грани ее сильного характера. Такие люди верные и преданные. А внутри, если внимательно присмотреться, оказывается, что они еще и очень ранимы.



### Глава 1 ВЕРА РЭЙ Сиэтл, 1 мая 1933 года

Сквозь щели дощатого пола повеяло холодом, я задрожала и плотнее закуталась в серый шерстяной жакет. На нем осталась всего одна пуговица. Они стоили по пять центов за штуку, и мне казалось глупостью думать о том, чтобы пришить новые. Да и весна уже пришла. Или нет? Я выглянула в окно третьего этажа и прислушалась к тому, как свистит и сердито завывает ветер. Ветви старой вишни с такой силой ударили в стену дома, в котором я снимала крохотную квартирку, что я подскочила, испугавшись, как бы новый удар не разбил стекло. В этом месяце мне бы ни за что не удалось заплатить за то, чтобы встали новые. И в эту секунду неожиданное зрелище на мгновение заставило меня забыть о моих тревогах. В воздухе закружились легкие розовые лепестки. Я вздохнула и улыбнулась. Совсем как снег.

– Мама! – пискнул из-под старого стеганого голубого одеяла Дэниел. Я отбросила одеяльце в сторону и увидела его милое круглое личико и мягкие белокурые волосы, которые все еще завивались на концах. Его младенческие волосики. В свои три года, с пухлыми розовыми щеками и большими глазами такого пронзительно-голубого цвета, что от взгляда на них замирало сердце, он был уже не младенцем, но еще и не мальчуганом. Во сне Дэниел выглядел точно так, как в тот день, когда родился. Иногда ранним утром я на цыпочках прокрадывалась в его комнату и смот-

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

рела, как он спит в обнимку со своим маленьким плюшевым мишкой с оторванным ухом и потрепанным голубым бархатным бантом.

– Что случилось, милый? – спросила я, опускаясь на колени рядом с маленькой сосновой кроватью, не забыв бросить опасливый взгляд на окно, за которым бушевал ветер. Ну что я за мать, если собираюсь оставить его здесь одного этой ночью? Я вздохнула. Но разве у меня есть выбор? Кэролайн работала в ночную смену. И я не могла снова взять сына с собой в гостиницу, особенно после того, что случилось в прошлые выходные, когда Эстелла нашла его спящим в апартаментах в пентхаусе на девятом этаже. Она прогнала его из-под теплого пухового одеяла, словно он был мышью, застигнутой на кухне в банке с мукой. Малыша это страшно напугало, а я едва не лишилась работы. Нет, здесь, в своей кровати, моему дорогому мальчику будет хорошо, он будет в тепле и в безопасности. Я запру дверь. Стены дома были действительно тонкими, а вот дверь была крепкой, внушительная дверь из красного дерева с отличным медным замком.

Мы оба вздрогнули, когда в квартире постучали, требовательно, громко, настойчиво. Дэниел сморщился.

– Это снова он, мама? – спросил сын громко, а потом понизил голос до шепота: – Тот плохой дядя?

– Не волнуйся, дорогой, – сказала я и встала. – Скорее всего, это просто тетя Кэролайн. Ты оставайся здесь, а я пойду и посмотрю.

Я спустилась вниз и на мгновение остановилась в гостиной, буквально застыла, пытаюсь сообразить, что делать. Стук в дверь не прекращался. Барабанили уже изо всех сил. Я знала, кто это, и знала, что ему нужно. Я бросила взгляд на сумочку: в ней не больше доллара, может быть, наберется два. Арендную плату следовало внести еще три недели назад, и я оправдывалась перед мистером Гаррисоном, находя различные предлоги, но что мне делать теперь? Последний чек я потратила на продукты и новую пару обуви для Дэниела, моего бедного мальчика. Не мог же он и дальше втискивать ножки в старые ботиночки, которые ему немилосердно жали?

Тук. Тук. Тук.

Стук в дверь, словно эхо, повторял биение моего сердца. Я была напугана, чувствовала себя как в ловушке. Квартира вдруг стала похожей на клетку. Стены как будто

опутывали меня колючей проволокой. Что же мне делать? Я по привычке посмотрела на запястье. С тех пор, как отец Дэниела подарил мне самое изысканное украшение, которое я только могла себе представить, я очень дорожила золотой цепочкой с тремя изящными сапфирами. В ту ночь в отеле «Олимпик» я была гостьей, а не горничной в черном форменном платье и белом переднике. Когда я открыла узкую синюю коробочку, а он надел браслет мне на руку, я впервые почувствовала себя женщиной, рожденной для того, чтобы носить такие украшения. Тогда мне даже в голову не приходило, что я могла бы... Я крепко зажмурилась, а стук в дверь всё продолжался. Я начала расстегивать браслет, потом покачала головой. Нет, это я ему не отдам. Так легко я не сдамся. И я подняла браслет повыше, чтобы он плотнее облегал руку, и спрятала его под рукавом. Придется найти другой способ.

Сделав глубокий вдох, я медленно подошла к двери и неохотно отодвинула задвижку. Петли скрипнули, и передо мной предстал мистер Гаррисон, стоявший в коридоре. Он был крупным мужчиной, высоким и плотным. Легко было понять, почему Дэниел так его боялся. Суровое лицо хозяина дома покрывала серая неухоженная борода. Видны были только кирпично-красные щеки со следами оспы и темные злые глаза. От него пахло джином, сосной и кислятиной, и было件нятно, что он только что вышел из салуна на первом этаже. Строгие правила сухого закона еще не были окончательно отменены, но в этой части города полиция обычно смотрела на нарушения сквозь пальцы.

– Добрый вечер, мистер Гаррисон, – поздоровалась я как можно ласковее.

Он сделал шаг вперед и поставил тяжелый сапог со стальным носком на порог.

– Обойдемся без формальностей! – рявкнул он. – Где мои деньги?

– Прошу вас... Я хотела бы извиниться, сэр, – начала я дрожащим голосом. – Я знаю, что задержала арендную плату. Для нас месяц был очень тяжелым, и я...

– Я слышал от тебя эту историю на прошлой неделе. – Голос мистера Гаррисона звучал ровно, но не менее угрожающе. Он протиснулся мимо меня и прошел в кухню, где отрезал ломтик хлеба от буханки, которую я только что вытащила из

духовки. Мой ужин. Он открыл дверцу морозилки и нахмурился, не найдя там масла. – Я спрашиваю тебя еще раз, – продолжал мистер Гаррисон, и его лицо напряглось. Глаза превратились в щелочки. – Где мои деньги?

Я вцепилась в браслет, а мой взгляд устремился мимо него на стену с облезшими шкафчиками и облупившейся краской. Что же мне ему сказать? Что же делать?

Мужчина хохотнул.

– Так я и думал, – сказал он, – бесчестная лгунья.

– Мистер Гаррисон, я...

Его глаза по-хозяйски оглядели меня. Он подошел ближе, еще ближе, пока я не ощутила его зловонное дыхание и не почувствовала колючую бороду. Гаррисон крепко схватил меня за запястье, почти как браслет, который обнимала мою руку под рукавом платья, скрытый от его глаз.

– Я так и думал, что может дойти до этого, – пробормотал он, а его жирная грубая рука распахивала мой жакет и хваталась за лиф платья. Указательный палец домовладельца ухватился за пуговицу. – Тебе повезло, я щедрый человек, и я разрешаю тебе расплатиться со мной по-другому.

Я сделала шаг назад и сразу же услышала шаги на лестнице.

– Мама?

– Дэниел, возвращайся в кровать, милый. – Я постаралась, чтобы мой голос звучал как можно спокойнее. – Я сейчас поднимусь к тебе.

– Мама! – снова позвал Дэниел и заплакал.

– Лапочка ты моя. – Я молилась про себя, чтобы голос не выдал охватившего меня ужаса. – Все в полном порядке. Честное слово. Пожалуйста, возвращайся в постель.

Я не могла позволить, чтобы мой сын увидел происходящее или чтобы мистер Гаррисон сделал ему больно.

– Мама, мне страшно! – Голос Дэниела звучал глухо, потому что он прикрывал рот своим плюшевым мишкой.

Мистер Гаррисон откашлялся и одернул свой плащ.

– Что ж, раз ты не можешь его заткнуть, – прорычал он, глядя на мальчика со злобной улыбкой, – тогда мне придется вернуться. И не надейся, что я передумаю. Я обязательно вернусь.

Мне не понравилось то, как Гаррисон посмотрел на Дэниела, словно тот был домашним животным, досадной помехой. Потом его взгляд вернулся ко мне, и он уставился на меня так, будто перед ним был отличный стейк, скворчащий на сковородке.

– И ты мне заплатишь.

Я едва кивнула, пока он направился к двери.

– Да, мистер Гаррисон...

Я возилась с задвижкой, а его шаги гулко отдавались в коридоре. Прежде чем повернуться к Дэниелу, я глубоко вдохнула и смахнула со щеки слезу.

– О, Дэниел. – Я взбежала по лестнице и крепко обняла сынишку. – Ты испугался, мой дорогой? Не бойся. Мама здесь. Не о чем волноваться.

– Но этот дядя, – всхлипнул малыш, – он плохой. Он сделал тебе больно?

– Нет, милый, – ответила я. – Мама никогда бы ему этого не позволила.

Я растегнула браслет и положила его на ладонь. Тут он был в безопасности.

Дэниел посмотрел на меня, ничего не понимая. А я смотрела в его большие невинные глаза и надеялась, что все сложится иначе, для него, для меня, для нас обоих.

– Мама любит свой браслет, милый. Я просто хочу, чтобы он находился в надежном месте.

Мальчик задумался.

– Чтобы ты его не потеряла?

– Именно так. – Я выпрямилась и взяла его за руку. – Ты можешь маме спрятать его в тайное место?

Дэниел кивнул, и мы подошли к крошечному потайному шкафчику под лестницей. Это он нашел тайник однажды утром во время игры. Ниша в стене была не больше шляпной коробки, и мы решили, что это будет наш с ним тайник, о котором больше никто не узнает. Дэниел хранил в нем свои сокровища: голубое перо, которое он нашел на улице; банку из-под сардин, куда он сложил гладкие камешки, и разные другие мелочи. Закладка для книг. Сверкающая монета. Сверкающая раковина моллюска, выбеленная солнцем. Я положила в шкафчик его свидетельство о рождении и другие документы, которые следовало сохранить. А теперь я спрятала в наш тайник и свой браслет.

– Вот так, – сказала я, закрывая дверцу и восхищаясь тем, что она мгновенно слилась с деревянной обшивкой стены. Интересно, как все-таки Дэниел обнаружил тайник?

Малыш прижался головой к моей груди.

– Ты споешь мне песенку?

Я кивнула, убрала белокурые волосы с его лба, в очередной раз удивляясь, как он похож на своего отца. Если бы только Чарльз был здесь. Я быстро прогнала эту мысль, эту фантазию, и запела.

– Ты не плачь, усни, мой маль-

чик, баюшки-баю. Утром встанешь и поскачешь на своей лошадке...

Слова слетали с моих губ, успокаивая нас обоих.

Я спела четыре куплета. Этого хватило, чтобы веки Дэниела отяжелели. Я отнесла его в постель и снова укрыла стеганым одеялом.

Его глаза затуманились, когда он рассматривал мое черное платье и белый передник.

– Мама, не уходи!

Я коснулась его подбородка.

– Я ненадолго, мой дорогой. – Я поцеловала сына в обе щеки, мягкие и прохладные.

Дэниел уткнулся лицом в мишку, потерся носом о его нос-пуговку – он так делал с младенчества.

– Я не хочу.

Он помолчал, его разум отчаянно пытался подобрать нужные слова.

– Мне страшно, когда тебя нет.

– Я знаю, любовь моя. – Я пыталась сдержать слезы. – Но я должна идти. Потому что я люблю тебя. Когда-нибудь ты это поймешь.

– Мама, – продолжал Дэниел, глядя в окно, за которым завывал ветер. – Ева говорит, что по ночам появляются привидения.

Мои глаза расширились. Воображению дочки Кэролайн можно позавидовать! А ведь ей только три с половиной года!

– И что же рассказывала тебе Ева?

Дэниел помолчал, будто обдумывая ответ.

– Ну, – осторожно начал он, – когда мы играем, на нас иногда смотрят люди. Они привидения?

– Кто на вас смотрит, милый?

– Та леди.

Я опустила на колени, чтобы наши глаза были на одном уровне.

– Какая леди, Дэниел?

Он сморщил нос.

– В парке. Мне не нравится ее шляпа, мама. На ней перья. Она что, убила птичку? Я люблю птичек.

– Нет, дорогой, – успокоила его я, поклявшись про себя поговорить с Кэролайн о тех историях, которые рассказывает Ева. Я подозревала, что именно они стали причиной ночных кошмаров, которые мучили сына в последнее время.

– Дэниел, что мама говорила тебе о разговорах с незнакомыми людьми?

– Но я не разговаривал с ней, – ответил он, широко открыв глаза.

Я пригладила его волосы.

– Вот и хорошо.

Он кивнул и, вздохнув, поудобнее устроился на подушке. Я положила медведя ему под руку.

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



## СЕМЬ БЕД – ОДИН ОТВЕТ: Я

**ТАК ВЕДЬ ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО, ЧТО ВО ВСЕМ ВИНОВАТА Я САМА**

**М**ой жизненный статус, мое финансовое состояние, моя личная жизнь и мое счастье - все это зависит только от меня. Если я чем-то недовольна не надо валить вину на других. В этом и заключается ключ к переменам. Переменам к лучшему.

### **СУРОВАЯ ПРАВДА ЖИЗНИ**

Действительно, человек я взрослый, потому состояние моих дел, будь то семейные или финансовые, является результатом моих решений и действий. У меня всегда был выбор. Любую поставленную передо мной задачу я могла разрешить как-то иначе, но я поступила именно так - теперь пожинаю плоды.

Обида на бывшего мужа? Но я сама сказала ему «да». Могла бы принять предложение кого-то другого. Или вообще не принимать.

Нынешний сожитель обижает? Так надо бросить его и искать нового. «Они все такие»? Тогда зачем он вообще нужен? На работе мало платят, а начальник - осел? Почему же я не ищу новую работу? Да, в нынешнее время это не так-то и просто, но это не снимает с меня ответственности. Этот принцип распространяется даже на те ситуации, в которых я оказалась независимо от сво-

ей воли. Родители притесняли в детстве? Да, они повлияли на формирование моего характера, который и обуславливает мои нынешние поступки. Но ответственность за них несущая, а не они. Передо мной открыто мало возможностей, потому что я родом из провинции? А что мешало мне найти способ вырваться оттуда?

### **ПОЧЕМУ Я ТАК ДЕЛАЮ?**

Все это более чем очевидно, тем не менее мне невыносимо признавать, что именно я виновата в том, в каких условиях оказалась. Гораздо проще свалить вину на что-то внешнее, людей или обстоятельства. Нет вины - нет тяжести. Я белая и пушистая, все остальные - плохие. Вот и на мир уже веселее смотреть. Впрочем, лишь на какое-то время.

Возложить на себя вину трудно и потому, что она порождает чувство стыда. А стыд нельзя выгнать так же легко как, например, гнев или грусть. Кроме того, вина влечет за собой страх наказания. Наказанным не хочется быть ни в пять лет, ни в пятьдесят — пусть кого-то другого ставят в угол, не меня.

Все это делает меня уязвимой. Ведь у меня, как и у каждого человека, есть идеализированное представление о

себе, которое из-за чувства вины будет поставлено под сомнение. А то и вовсе разрушено. Но нет опоры, нет укромного уголка – нет ничего. Признание вины может пустить под откос всю мою жизнь. Я отмахиваюсь от вины из чувства самосохранения.

Вот почему не так-то и просто принять суровую правду жизни.

### **ЧЕГО ЖЕ ХОРОШЕГО?**

Тем не менее признание за собой вины может стать могучим стимулом к продвижению по жизни. Ведь если все, что я имею и чем недовольна - моя и только моя вина, то я могу и все изменить, я могу загладить свою вину. Сама поломала - сама починю. И я могу сделать так, чтобы эта вина никогда больше не появлялась в моей жизни.

Не надо злиться на окружающих, не надо искать виноватых, не надо обороняться — надо радоваться: еще не все потеряно, все в моих руках, передо мной открыты все двери. Признание вины станет самым решительным поступком в моей жизни! Ужасно было бы, если бы я действительно была ни в чем не виновата. Ведь это поставило бы меня в позицию безвольной жертвы, не способной чего-то избежать и что-то изменить.

И потом, если все мои беды и проблемы — моя вина, то по такому же принципу все мои победы и удачи - тоже моя вина. То есть достижения и заслуги. Даже если что-то произошло независимо от моей воли. Родители построили на хорошую работу? Так я ведь не дура, чтобы упускать такую возможность. Квартира досталась от мужа после развода? Взяла с него дань — делов-то.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Начну с того, что найду все хорошее в своей жизни и похвалю себя за эти достижения. И если я в чем-то действительно преуспела, то у меня тем более не будет оправданий за остальные неудачи. Второй шаг будет сложнее, но без него никак - я категорически перестану возлагать вину за свои беды на окружающих. Иначе снова окажусь в тупике. Иначе снова буду жертвой, а это отнимает много энергии.

Чтобы признать свою вину, соглашусь, что я не совершенна. Совершенства все равно не достичь. Не надо идеализировать себя, надо быть справедливой к себе: я оказалась виноватой, потому что была слаба или плохо подготовилась к испытанию. Это не оправдание, это умение проигрывать - в жизни не могут быть одни только победы. Это примирение с собой, которое и придает энергии. И утешает.

И, наконец, я перестану копаться в прошлом и тем более пытаться изменить его. Прошлое затягивает, как тряпина, и не дает идти дальше. Я хочу быть не той, в кого меня превратили родители или мужа, да хоть бы и я сама. Я хочу быть той, кто переделала все это. Я хочу сделать себя сама.

**М**ы привыкли заботиться о коже днем с помощью кремов, масок, сывороток. Однако ночью она не менее нуждается в уходе. Какие способы освежить ее к утру действительно работают?

## ШЕЛКОВЫЕ НАВОЛОЧКИ — ПАНАЦЕЯ ОТ МОРЩИН И ПРЫЩЕЙ?

Наволочки из шелка приятны для кожи. Они хуже, чем хлопковые, впитывают влагу, что позволяет сохранять гидробаланс дермы. Особенно это важно в зимние месяцы, когда кожа может страдать от сухости.

В каком-то смысле с помощью шелковой наволочки можно замедлить старение. За ночь у нас на лице образуются заломы и полоски из-за трения о ткань. Но если речь идет о шелке, то трение уменьшается, и новые мелкие морщины не появляются.

Однако не стоит ждать от шелковых наволочек слишком многого. Например, они точно не спасут от высыпаний и акне. И не смогут обогатить дерму аминокислотами, несмотря на то, что шелк содержит их в своем составе.

✓ **Натуральный шелк можно заменить искусственным, который схож по своим свойствам. Другие альтернативы - атлас, сатин, бамбук.**

## КОМУ НУЖНА ПОДУШКА ANTI-AGE

После сна на обычной подушке можно обнаружить заломы и повышенную отечность. Во избежание этого была придумана специальная подушка с приставкой anti-age. Благодаря специальному валику и выемке посередине она обеспечивает физиологичное положение тела и головы во время сна.

На такой подушке можно спать, в том числе на боку: с утра не будет привычных следов на лице. В качестве бонуса производители утверждают, что их изделие может существенно продлить жизнь наращенным ресницам.

Такой аксессуар для сна не только избавляет от отеков и заломов, но еще и позволяет сделать сон более качественным. Наутро просыпаешься отдохнувшей, с приятным цветом лица и здоровым румянцем.

## НЕСМЫВАЕМЫЕ МАСКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ НОЧЬЮ

В последнее время стали популярными ночные маски, которые наносятся перед сном и не требуют смывания. Ночью восстановительные процессы проходят более активно, чем днем, так что все полезные вещества лучше проникают в кожу.

Как и в случае с дневными вариантами, ночная маска подбирается в зависимости от задачи. В продаже есть увлажняющие, питательные, тонизирующие, а также универсальный вариант, который мягко отшелушивает дерму и улучшает ее внешний вид. Выбирайте маску, которая подходит под вашу задачу. Для того чтобы такая маска работала,



# ВЫ СПИТЕ — КОСМЕТИКА РАБОТАЕТ!

**Хотите просыпаться по утрам свежей, отдохнувшей и с идеальной кожей? Оказывается, есть немало бьюти-секретов, благодаря которым это возможно.**

необходимо правильно ее нанести. Советуем это делать за час до отхода ко сну, чтобы состав успел впитаться. Можно использовать ее поверх ночного крема, накладывая тонким слоем. После нанесения пройдитесь по коже легкими похлопывающими движениями. Под глаза маска не используется, иначе утром вы проснетесь с отеками веками. Если вы выбрали качественный продукт, он будет не липким, не жирным и не растечется по подушке. Смыть состав можно на следующее утро прохладной водой.

## ЧУДЕСА ТЕЙПИРОВАНИЯ

Тейпирование - это косметический способ подтяжки лица с помощью специальных пластырей. Пластыри представляют собой эластичные ленты, покрытые гипоаллергенным клеем.

С помощью тейпов можно улучшить отток лимфы, убрать отечность, расслабить мышцы и сократить количество морщин. Для достижения результата важно соблюдать технику и схемы тейпирования.

✓ **Тейпы следует клеить на проблемные зоны. Так, после 30 лет часто появляются морщинки вокруг рта; после 40 заметны брыли и второй подбородок; после 50- плывет овал лица.**

В последнее время стало популярным клеить тейпы на ночь. За 6-8 часов сна они способны разгладить мелкие морщинки и не дать образоваться новым. Утром пластыри следует удалить. Для стойкого эффекта рекомендуем накладывать тейпы на ночь не реже чем 4-5 раз в неделю.

## СОСТАВ «НОЧНЫХ» СРЕДСТВ

Ночные косметические средства, как правило, имеют более высокую концентрацию активных ингредиентов. Особенно хорошо ночью работают следующие:

- \* ретинол — днем его не стоит использовать из-за солнечных лучей, которые есть даже зимой;
- \* пептиды — заполняют морщины, делая их менее заметными;
- \* гликолевая кислота — придает коже дополнительное сияние, благодаря чему с утра она выглядит отдохнувшей.

✓ **С 21 до 23 часов кожа наиболее восприимчива к воздействию косметических средств. Идеальное время для кремов и сывороток! С 23 до 6 утра нужно спать: именно в это время дерма обновляется.**

## С МУЖСКИМ ХАРАКТЕРОМ

*Настоящим мужчинам нужны настоящие мужские блюда! Сытные, мясные, аппетитные — такие, чтобы хватило сил на подвиги ради любимой женщины! Мужчины любят логику, а значит, блюда для них должны*

*быть простыми и понятными — никаких замысловатых салатов и молекулярной кухни! Приготовьте мясо, «закусочную» курочку, побалуйте любимого сытным ужином.*



### ГАМБУРГЕР

**Понадобится:** булочки для гамбургеров — 4 шт., плавленый сыр (слайсы) — 8 шт., лук — 1 шт., сырокопченый бекон — 2 полоски, горчица — 2 ст.л., майонез — 1 ст.л., листовой салат — 2-3 листа. Для котлет: свиной фарш — 400 г, лук — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, хмели-сунели — 0,5 ч.л., соль, черный перец — по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Лук и чеснок измельчите. Добавьте фарш, соль, перец, хмели-сунели. Перемешайте. Сформируйте котлеты, обваляйте в сухарях. Обжарьте на масле с двух сторон до золотистого цвета.

Бекон нарежьте крупно и обжарьте до золотистого цвета. Лук нарежьте кольцами, салат порвите на кусочки.

Булочки разрежьте пополам. Слегка поджарьте в тостере. Смажьте майонезом и горчицей, выложите сыр. На половинку булочки положите салат, котлету, лук, прикройте второй половиной.

### ПРЯНЫЕ СТЕЙКИ

**Понадобится:** стейки из свинины — 2 шт., темное пиво 200 мл, чеснок — 4 зубчика, острый перец — 1 шт., розмарин — 1 веточка, хмели-сунели — 0,5 ч.л., кориандр — 1 щепотка, прованские травы — 1 щепотка, соль, черный перец — по вкусу.



Острый перец крупно нарежьте, чеснок очистите и разрежьте на 2-3 части, опустите в пиво, добавьте розмарин, перец, кориандр, перемешайте.

Стейки посолите, поперчите, натрите хмели-сунели и прованскими травами. Оставьте на 30 мин. Опустите стейки в мари-

над. Уберите в холодильник на 40 мин.

Обжарьте на сковороде-гриль с двух сторон до золотистого цвета или запекайте в духовке при 190° 20-30 мин. Подавайте с салатом из свежих овощей.

### КРЫЛЫШКИ ТЕРИЯКИ

**Понадобится:** куриные крылышки — 1 кг, соевый соус — 5 ст.л., вода — 100 мл, лимонный сок — 1 ст.л., мед — 2 ст.л., коричневый сахар — 2 ст.л., чеснок — 3 зубчика, корень имбиря — 1 см, картофельный крахмал — 1 ст.л., растительное масло — 1 ч.л. + для фритюра, кунжут для посыпки.

Чеснок пропустите через пресс. Корень имбиря очистите и натрите на мелкой терке. Соедините соевый соус, воду, масло, мед, сахар, чеснок, имбирь и лимонный сок. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума.

Крахмал разведите в небольшом количестве воды, тонкой струйкой влейте в соус, непрерывно помешивая. Доведите до кипения, варите 1-2 мин., до загустения. Остудите и опустите в приготовленный соус крылышки.

Жарьте во фритюре до золотистого цвета или запекайте в духовке при 190° 25 мин. Посыпьте кунжутом.



### РУЛЕТКИ В БЕКОНЕ

**Понадобится:** куриное филе — 1 кг, сыр — 100г, болгарский перец — 1 шт., сырокопченый бекон — 100г, соль, черный перец, любые специи — по вкусу.



Куриное филе нарежьте и отбейте в пласт. Натрите солью, перцем и специями.

Сыр натрите на мелкой терке. Болгарский перец мелко нарежьте. На край пласта выложите начинку, сверните рулетом, оберните полоской бекона. Запекайте при 190° 30-40 мин.

✓ **К красному мясу можно подать не только вино, но и гранатовый или клюквенный сок.**

# ДЕСЕРТ ДЛЯ ЛЮБИМОГО

## ТОРТ «РОМАНТИК»

**Мука — 500г, сахар — 200г, яйца— 2 шт., сливочное масло — 2 ст.л., разрыхлитель — 1 ч.л., мед и какао — по 2 ст.л. Для крема: яичные белки — 5 шт., сахар 250 г, соль 1 щепотка, горький шоколад — 100г, пищевой краситель.**



Соедините сахар, яйца, мед и масло. Перемешайте, поставьте на водяную баню. Помешивая, дождитесь, пока сахар растворится. Снимите с огня, частями просейте муку с какао и разрыхлителем. Замесите тесто. Уберите в холодильник на 30-40 мин. Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5-1 см, вырежьте 3-4 круг-

лых коржа. Выпекайте при 180° 10-12 мин.

Для крема соедините сахар и 100 мл воды, варите, помешивая, 7-10 мин., пока сироп не загустеет. Белки взбейте до пиков, влейте сироп, добавьте краситель. Взбейте до остывания крема. Смажьте торт. Шоколад поломайте на кусочки, натрите на мелкой терке 1 ч. л., посыпьте крем. Остальной шоколад растопите, остудите и полейте торт.

## ТОРТ-СУФЛЕ

**Песочное печенье — 250 г, сливочное масло — 50 г, малина — 400 г, творог 400 г, сгущенное молоко — 2 ст.л., белый шоколад — 150 г, желатин — 2 пакетика, пищевой краситель по желанию, ягоды, сахарная пудра для украшения.**

Сливочное масло растопите. Печенье измельчите блендером в мелкую крошку. Влейте масло и замесите тесто. Выложите в разъемную форму по дну, утрамбуйте, уберите в холодильник на 20-30 мин. Малину протрите через сито или измельчите блендером до состояния пюре. Соедините творог, сгущенное молоко и 2 ст.л.

малинового пюре. Взбейте до однородности. Пакетик желатина распустите на водяной бане, тонкой струйкой влейте в творожную массу, взбивая. Выложите в форму. Уберите в холодильник до полного застывания (40-50 мин.). Шоколад поломайте на кусочки, растопите. Добавьте малиновое пюре и краситель. Распустите желатин, влейте в крем. Перемешайте и залейте в форму. Украсьте ягодами и сахарной пудрой.



## ПИРОЖНОЕ «БОНЖУР»

**Мука — 70г, сахарная пудра — 50 г, яйцо 1 шт., молоко — 50 мл, разрыхлитель — 0,5 ч.л. Для зефира: варенье (любое) — 200 г, сахар 250 г, вода— 100 мл, яичные белки — 2 шт., желатин — 1 пакетик, горький шоколад — 100 г, кондитерская посыпка.**

Яйцо взбейте до легкой пены. Постепенно добавляйте пудру, взбейте до пышности. Влейте молоко, просейте муку с разрыхлителем. Вылейте тесто на застеленный противень. Выпекайте при 180° 12-15 мин. Бисквит остудите.

Шоколад поломайте на кусочки и растопите. Круглые формочки смажьте внутри шоколадом. Уберите в холодильник до застывания. Из коржа вырежьте кружочки по диаметру формочек.

Взбейте белки с 50 г сахара до плотной пены. Из воды и сахара сварите сироп, добавьте желатин. Влейте к белкам, взбейте до пышности. Переложите массу в кондитерский пакет, отсадите в формочки. Прикройте кружочками бисквита. Уберите в морозилку на 1 ч. Выньте из формочек. Украсьте посыпкой.

## РУЛЕТ С КЛУБНИКОЙ

**Мука — 250 г, яйцо 1 шт., кефир - 200 мл, сахар—200 г, разрыхлитель — 0,5 ч.л., красный пищевой краситель, творожная масса — 200 г, сметана — 2 ст.л., клубника — 100 г + для украшения, взбитые сливки для украшения.**

Соедините яйцо и сахар, взбейте миксером до увеличения массы вдвое. Просейте муку с разрыхлителем, перемешайте лопаткой в одном направлении снизу вверх. Влейте кефир, добавьте пищевой краситель (согласно инструкции).

Вылейте тесто на застеленный — противень, сформируйте прямоугольник. Выпекайте при 180° 12-15 мин. Бисквит остудите, накрыв полотенцем.

В творожную массу добавьте сметану, взбейте блендером до однородности. Клубнику мелко нарежьте, добавьте в крем, аккуратно перемешайте. Смажьте бисквит кремом, сверните в рулет. Заверните в пищевую пленку, уберите в холодильник на 1 ч. Украсьте взбитыми сливками и ягодами.



# Зеленый подоконник



## ПЕРЕСАДИТЬ КАКТУС И НЕ УКОЛОТЬСЯ

Если вашему кактусу горшок стал маловат значит, пришла пора переселить его в новую емкость. Тем более, весна — самое подходящее для этого время.

Понять, что кактус вырос из своего «домика», можно по нескольким признакам. Прежде всего, части растения могут начать желтеть, несмотря на регулярные поливы. Корни могут вылезать из дренажных отверстий, а само растение заваливаться на бок.

### ВЫБИРАЕМ ГОРШОК

Кактусы хорошо растут в пластиковых и керамических горшках. Первые дешевле, легче, долговечнее. Вторые дороже, тяжелее, зато более экологичные, в них корни «дышат». Горшок выбирают такой, чтобы в нем поместилась вся корневая система как-

туса, диаметр — больше предыдущего на 1-2 см. Слишком большие горшки кактусу ни к чему, они прекрасно чувствуют себя, когда емкость им впрытк.

Грунт лучше использовать готовый, с пометкой «для кактусов». Необходимо предусмотреть дренажный слой (керамзит, мелкий щебень). Емкость также должна иметь дренажные отверстия.

### ВЫТАЩИТЬ ИЗ СТАРОГО...

Когда горшок выбран, в него насыпают дренажный слой и немного почвы. Затем аккуратно вынимают кактус из старого горшка (перед пере-

садкой не поливают). Если он пластиковый, его обжимают со всех сторон, чтобы легче вышла корневая система.

Потом переворачивают емкость и тянут кактус, держа его руками через несколько слоев газеты. Землю с корней убирают насколько возможно.

### ...И ПОСАДИТЬ В НОВЫЙ

После помещения растения в новый горшок с боков следует подсыпать почву. Емкость периодически постукивают, чтобы почва оседала.

После пересадки кактус не трогают в течение пяти дней, дают растению отдохнуть. Выставлять его под прямые солнечные лучи в этот период не рекомендуется. Спустя указанное время растение поливают и далее возвращаются к обычному режиму полива и подкормок.

## УРОЖАЙ ГОРОХА БУДЕТ БОГАТЫМ!

От вредителей зеленого горошка помогают избавиться опудривания древесной золой, опрыскивания чесночным или зольно-мыльным раствором, отваром полыни.

Химию против болезней и вредителей я стараюсь не применять. В целях профилактики использую только качественные здоровые семена. Перед посадкой обеззараживаю их в 1%-ном растворе марганцовки (1 г на 100 мл воды) в течение 10 мин.

Сеять стараюсь пораньше и поливаю умеренно. Не допускаю избытка удобрений с азотом, посадки не загущаю, своевременно удаляю сорняки и регулярно провожу рыхления. Горох возвращаю на прежнее место не раньше чем через 4 года.

Светлана

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный 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 №20

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

М	У	Ш	КА	П	И	О	Т	П
У	С	Л	А	Д	А	П	О	Д
Ш	Л	А	К	С	К	О	Л	Р
КА	П	И	Щ	Е	К	И	Р	А
КА	Б	А	Н	С	Р	А	М	Т
А	А	А	А	П	Р	И	К	А
С	К	У	К	А	Ш	Е	П	А
В	Ш	Н	А	П	А	С	Т	Ь
Ф	И	Л	Е	Г	Р	О	Т	И
Т	И	Р	О	К	Н	О	Р	Б
Ш	А	М	Б	А	Л	А	С	У
А	Н	К	А	Р	П	А	Н	
З	А	Н	У	Д	А	К	О	Л
С	К	А	Н	О	Э	А	Н	Г
С	Т	Ю	А	Р	Д	Р	А	Д
М	З	Ы	Н	К	Р	Т		
Т	А	Х	А	Т	О	С	О	Т
О	Н	А	Г	Р	П	А	Р	У
Ц	Е	Л	И	Й	Д	Ж	А	З
Л	Е	М	М	А	К	А	П	И

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

## ШАКШУКА С ПЕРЦЕМ

Помидоры 1 кг, болгарский перец 1 кг, репчатый лук 300 г, чеснок 50 г, перец чили 17 г, растительное масло 50 г, томатная паста 50 г, вода 300 г, молотый кориандр 15 г, молотая зира 15 г, соль 15 г, сахар 25 г, яйца по вкусу.

Нарежьте средними кубиками помидоры, перец и лук. Чеснок и перец чили мелко порубите. В кастрюле с толстым дном на растительном масле обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте болгарский перец, готовьте ещё 15 минут. Выложите туда помидоры и томатную пасту. Влейте воду и томите 3–4 часа на очень слабом огне. За 30 минут до конца приготовления введите кориандр, зиру, соль, сахар, чеснок и чили. База для шакшуки готова. В порционную сковородку выложите часть соуса, добавьте яйца и готовьте под крышкой 3–5 мин. Важно, чтобы желток остался сырым.

## ФАРШ С ФАСОЛЬЮ ПО-ТЕХАССКИ

Репчатый лук 1 штука, чеснок 3 зубчика, консервированная фасоль 2 банки, растительное масло 2–3 ст. ложки, говяжий фарш 600 г, пассата или другой томатный соус 500 мл, томатная паста 2 ст. ложки, вода 350 мл, говяжьи бульонные кубики 2 штуки, орегано 2 ч. ложки, копчёная паприка 1 ст. ложка, молотый тмин 2 ч. ложки, молотый кайенский перец 1–2 ч. ложки, молотый чёрный перец 1 ч. ложка, соль 1 ч. ложка, сахар 2 ч. ложки.

Лук нарежьте мелкими кусочками. Чеснок пропустите через пресс. Фасоль промойте под проточной водой. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости. Закиньте чеснок и помешивайте ещё полминуты. Выложите фарш в сковороду. Продолжайте помешивать, готовьте 5 минут. Добавьте фасоль, томатный соус и пасту, горячую воду, раскрошенные бульонные кубики, орегано, паприку, тмин, кайенский и чёрный перец, соль и сахар. После закипания прикройте крышкой и оставьте на небольшом огне примерно на 45 минут. Время от времени помешивайте.

## ЯПОНСКИЕ КРОКЕТЫ ИЗ ВАРЁНЫХ ЯИЦ

Сливочное масло 25 г, мука 100 г, молоко 200 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, варёные яйца 5 штук, яичный белок 1 штука, вода 50 мл, панировочные сухари 200 г, растительное масло 500 мл.

Растопите в кастрюле сливочное масло. Добавьте 25 г муки и нагревайте, помешивая, пока масса не соберётся в комок. Постепенно влейте молоко. Варите, не переставая мешать, до загустения. Посолите и поперчите. Очистите варёные яйца. Разомните их толкушкой. Введите в получившийся соус. Выложите массу в форму ровным слоем. Накройте пищевой плёнкой и уберите в холодильник на 1 час. В одной миске взбейте венчиком 30 г муки, белок и воду, а в другую насыпьте панировочные сухари. Скатайте из яичной массы шарики. Обваляйте их в оставшейся муке, затем окуните в белковую смесь, а в конце покройте панировкой. Разогрейте в глубокой сковороде или кастрюле растительное масло. Жарьте крокеты до румяности около двух минут.

## ПИРОГ С ВАРЁНОЙ СГУЩЁНКОЙ

Сливочное масло 85 г + для смазывания, сахар 150 г, яйца 3 штуки, мука 285 г, разрыхлитель 2 ч. ложки, соль 1 щепотка, молоко 100 мл, миндаль или другие орехи 85 г, варёное сгущённое молоко 250 г, миндальные лепестки по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом форму диаметром 20–22 см. Дно застелите пергаментом. Взбейте миксером мягкое сливочное масло с сахаром в пышную массу. По одному добавляйте яйца. Соедините муку с разрыхлителем и солью. Порциями введите в тесто, чередуя с молоком. Перелейте в форму и разровняйте. Очистите миндаль от кожуры и измельчите. Смешайте со сгущёнкой. Ложкой выложите массу на тесто. Посыпьте лепестками. Выпекайте пирог около 45 минут. Готовность проверьте зубочисткой: она должна остаться чистой.

