

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№38

сентябрь 2024

**Антибиотики**

от природы

стр. 14

**Поменять**

профессию после 40

стр. 20

**Как сладкое**

влияет на мозг?

стр. 6

**Скорая помощь**

ВАШИМ ВОЛОСАМ

стр. 30

**Восстанавливаем**

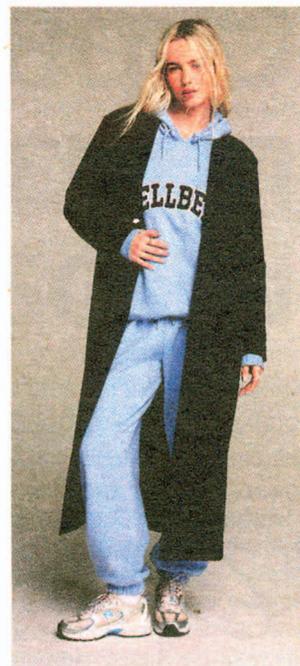
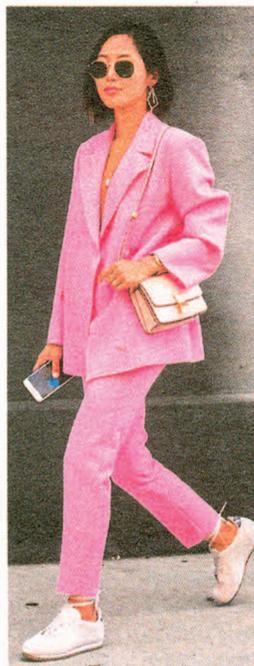
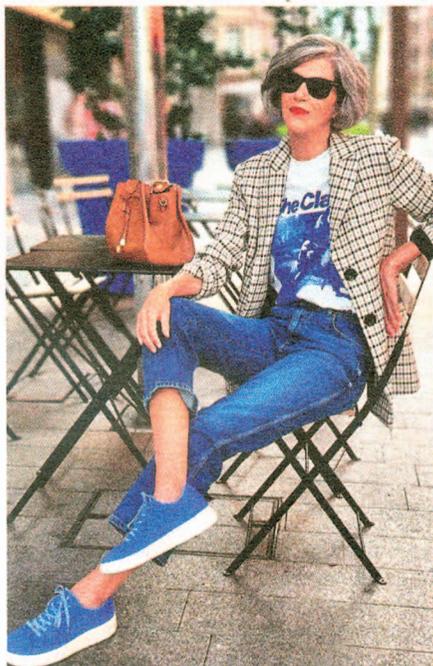
фигуру после родов

стр. 22

Цена:  
2,5 лари

**Анджелина Джоли** стр. 4

**«Не хватает человечности»**



## С чем носить кроссовки?

Кроссовки давно стали основой повседневных, романтических и даже вечерних образов. Уже не первый сезон в моде сочетания с классическими джинсами, платьями, шелковыми юбками, элегантными пальто или косухами.

**А**ктуальные тренды радуют нас разнообразием кроссовок: на тракторной подошве, в стиле 90-х, белые или цветные, с контрастными вставками, высокие и низкие. Для элегантных образов выберите лаконичные варианты, для оригинальных акцентов – футуристичные пары. В холодную погоду подойдут утепленные варианты на толстой подошве из водонепроницаемых материалов.

Чтобы не потеряться в многообразии тенденций, я отобрала для вас актуальные модели на предстоящий сезон, с которыми можно создать действительно интересные ансамбли.

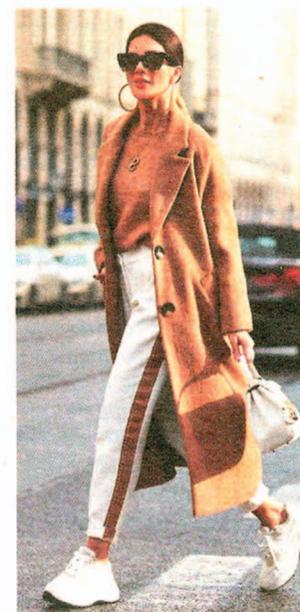
**С контрастными деталями.** Это могут быть надписи или вставки, яркие шнурки или подошва. Такая обувь станет главным акцентом в образе. Так что будьте внимательны: остальные элементы должны быть базовыми.

**В стиле 90-х.** Массивная форма, футуристичные полоски, скрытая шнуровка. Носите их с платьями-рубашками, классическими джинсами или брюками палаццо.

**Цветные.** Если вы хотите привлечь к себе внимание, смело сочетайте яркие модели с брючным костюмом или лаконичным тренчем. Цветные кроссовки – тренд этой осени!

**На платформе.** Эти кроссовки добавят к вашему росту пару сантиметров. Сочетайте их с нежным платьем в цветочек или юбкой в бельевом стиле для романтического образа.

**Белые.** Тренд на белые кроссовки сохраняется не первый год и по-прежнему не собирается сдавать позиции. Поэтому можно сказать, что пара хороших белых кроссовок – это не покупка, а инвестиция. Такая обувь станет завершающим штрихом любого образа – от делового до спортивного. ■



# Ежик с урожаем

Впереди сентябрь – самое время добавить в интерьер осенних мотивов. И вот такой симпатичный ежик – один из них.

**Для головы** пряжей Пехорка провяжите: 1-й ряд – 6 сбн в Ка, 2-й ряд – 6 пр. – 12 сбн, 3-й ряд – 12 сбн, 4-й ряд – (1 сбн, пр.)\*6 – 18 сбн, 5-й ряд – 18 сбн, 6-й ряд – (2 сбн, пр.)\*6 – 24 сбн, 7-й ряд – 24 сбн, 8-й ряд – (3 сбн, пр.)\*6 – 30 сбн, 9-й ряд – 30 сбн, 10-й ряд – (4 сбн, пр.)\*6 – 36 сбн, 11-й ряд – 36 сбн., 12-й ряд – (5 сбн, пр.)\*6 – 42 сбн, 13-й ряд – 42 сбн, 14-й ряд – (6 сбн, пр.)\*6 – 48 сбн., 15-18-е ряды – 48 сбн, 19-24-е ряды – убавляйте в каждом ряду по 6 сбн. Итого в 24-м ряду – 12 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания. Прикрепите глаза и носик, заполните голову наполнителем.

**Для туловища** пряжей Пехорка провяжите: 1-й ряд – 6 сбн в Ка, 2-7-е ряды – прибавляйте по 6 сбн. Итого в 7-м ряду – 42 сбн. 8-12-е ряды – 42 сбн., 13-й ряд – (6 сбн, уб.)\*6 – 36 сбн, 14-15-е ряды – 36 сбн, 16-й ряд – (5 сбн, уб.)\*6 – 30 сбн, 17-18-е ряды – 30 сбн, 19-й ряд – (4 сбн, уб.)\*6 – 24 сбн, 20-21-е ряды – 24 сбн, 22-23-е ряды – убавляйте в каждом ряду по 6 сбн. Итого в 23-м ряду – 12 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания. Заполните туловище наполнителем.

**Для колючей спинки** пряжей Isanti trafka провяжите: 1-й ряд – 6 сбн в Ка, 2-6-е ряды – прибавляйте по 6 сбн. Итого в 6-м ряду – 36 сбн. 7-й ряд – \*5 сбн, 2 раза (прибавьте 1 сбн,



1 сбн), 2 раза (1 сбн, прибавьте 1 сбн), 5 сбн\*. Выполните от \* до \* 2 раза. Итого 44 сбн. 8-11-е ряды – 44 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания.

**Для колючего затылка** пряжей Isanti trafka провяжите: 1-й ряд – 6 сбн в Ка, 2-8 ряды – прибавляйте по 6 сбн. Итого в 8-м ряду – 48 сбн. 9-й ряд – 48 сбн, 10-11-е ряды – равномерно убавьте 6 сбн. Итого 36 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания.

**Для передних лапок** (2 шт.) пряжей Пехорка провяжите: 1-й ряд – 6 сбн в Ка, 2-й ряд – 6 пр. – 12 сбн, 3-12-е ряды – 12 сбн, 13-й ряд – равномерно убавьте 4 сбн. Итого 8 сбн. Нить закрепите и обрежьте,

оставив конец для пришивания.

**Для задних лапок** (2 шт.) пряжей Пехорка провяжите цепочку из 7 в.п.: 1-й ряд – 5 сбн (1-й ст. во 2-ю в.п. от крючка), 3 сбн в последнюю в.п., затем вяжите с обратной стороны цепочки 5 сбн. Итого 13 сбн. 2-й ряд – 1 сбн в в.п. предыдущего ряда, 6 сбн, прибавить 1 сбн, 6 сбн. Итого 15 сбн. 3-й ряд – прибавить 1 сбн, 5 сбн, прибавить 1 сбн, 2 сбн, прибавить 1 сбн, 5 сбн. Итого 18 сбн. 4-й ряд – 18 сбн за задние стенки петель. 5-й ряд – 18 сбн. Из картона вырежьте заготовки по размеру стопы и вложите их в вязанную деталь. 6-й ряд – 8 сбн, убавьте 1 сбн, 1 сбн, убавьте 1 сбн, 1 сбн, убавьте 1 сбн, 2 сбн. Итого 15 сбн. 7-й ряд – 6 сбн, убавьте 1 сбн, 2 сбн,

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа Пехорка «Детская новинка» (50 г/200 м), пряжа Isanti trafka (100 г/150 м), крючок №3,5, наполнитель, глазки и носик пластиковые, леска для усов, лента из органзы, картон, игла для шитья.

## СОКРАЩЕНИЯ:

Ка – кольцо амигуруми;  
сбн – столбик без накида;  
пр – прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю);  
уб – убавка (2 сбн провязываем вместе);  
\* – количество повторов.

убавьте 1 сбн, 1 сбн, убавьте 1 сбн. Итого 12 сбн. 8-й ряд – 12 сбн. 9-й ряд – убавьте 4 сбн. Итого 8 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания.

**Для ушек** (2 шт.) пряжей Пехорка провяжите: 1-й ряд – 5 сбн в Ка, 2-й ряд – 5 пр. – 10 сбн., 3-й ряд – (1 сбн, пр.)\*5 – 15 сбн. Нить закрепите и обрежьте, оставив конец для пришивания.

Приступите к сборке. Колючую спинку пришейте к туловищу, затылок – к голове. Пришейте голову к туловищу.

Передние лапки до половины набейте наполнителем и пришейте к туловищу. Задние лапки также заполните и пришейте снизу к туловищу так, чтобы изделие стало устойчивым.

Ушки сложите складочкой и пришейте к голове. Установите усики из проволоки. Повяжите вокруг головы ленту из органзы, концы завяжите бантом.

Автор изделия – Елена К.



## ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «СПЛЕТНИЦА» ЭД ВЕСТВИК ЖЕНИЛСЯ

Британский актер Эд Вествик, наиболее известен по роли Чака Басса в телесериале «Сплетни-

ца», распрощался с холостяцкой жизнью. Он женился на своей возлюбленной, модели и актрисе Эми Джексон.



ца», распрощался с холостяцкой жизнью. Он женился на своей возлюбленной, модели и актрисе Эми Джексон.

Актер уже начал делиться фотографиями и подробностями пышной свадьбы, которая прошла на живописном острове Амалфи, в окружении родных и друзей.

К алтарю невеста шла в роскошном платье Alberta Ferretti. Ее нежный образ дополнила длинная

фата, украшенная кружевом. Жених был одет в белый пиджак и черные брюки.

«Путешествие только начинается», – подписал актер серию свадебных снимков. Напомним, о романе пары стало известно осенью 2022. Они появились вместе на Венецианском кинофестивале, а в конце января этого года влюбленные объявили о помолвке. актер сделал в небольшом городке под названием Гштад (Швейцария), где они проводили совместный отпуск.

## Брэд Питт показал свое путешествие по Исландии на байке

60-летний голливудский актер Брэд Питт взял перерыв от съемок и проектов, чтобы отправиться в увлекательный летний отпуск. Питт сменил суетливый Лос-Анджелес на спокойную и величественную Исландию. Актер наслаждается пейзажами острова, путешествуя на байке.



Фотографиями своего, без сомнения, атмосферного путешествия Брэд поделился в соцсети. На снимках актер изображен среди узнаваемых исландских пейзажей, позируя с чашкой кофе.

Более того, актер также демонстрирует на фото кашемировую рубашку и шапку собствен-

ного бренда God's True Cashmere из новой весенней коллекции.

«Соучредитель Брэд Питт согревается и окутывается любовью во время своего живописного путешествия по Исландии, 860 км, и это еще не конец», – говорится в заметке бренда в Instagram.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ–КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93–200–223

## Моника Беллуччи, Дженна Ортега и другие звезды на открытии Венецианского кинофестиваля



В Венеции, на острове Лидо, стартовал один из главных мировых киносмотров — Венецианский кинофестиваль 2024. Фильмом открытия этого года стала картина Тима Бертона «Битлджус Битлджус». На ковровую дорожку вышли создатели фильма, среди которых — Моника Беллуччи, Дженна Ортега, Джастин Теру и, конечно, сам режиссер картины, а также члены жюри во главе с президентом Изабель Юппер.

Конечно, все взгляды и камеры были прикованы к главной паре вечера — режиссеру картины Тиму Бертону и исполнительнице одной из главных ролей в фильме «Битлджус Битлджус» Монике Бел-

луччи. Звезды появились вместе и, не скрывая своих чувств, все время держались за руки.

Еще одной звездой жаркого венецианского вечера стала Сигурни Уивер: она была удостоена почетной награды «За заслуги перед киноискусством». Получить «Золотой лев» вместе со звездой на остров Лидо приехала ее дочь Шарлотта Симпсон с парнем.

Что же касается кинокартин, то мы с нетерпением ждем нового «Джокера» с Леди Гагой, безумную «Малышку», в которой снялась Николь Кидман, и фильм о певице Марии Каллас — «Мария», где главную роль исполнила Анджелина Джоли.

## Лицо с обложки

# «НЕ ХВАТАЕТ ЧЕЛОВЕЧНОСТИ»: АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ О ГОЛЛИВУДЕ И СВОЕМ РАЗВОДЕ



Анджелина Джоли после премьеры на Венецианском кинофестивале своего нового фильма «Мария» стала героиней сентябрьского выпуска The Hollywood Reporter. 49-летняя знаменитость позировала в кадре в аскетичных образах Wolford, Brunello Cucinelli и Vince.

В интервью изданию Анджелина поделилась планом, что твердо решила покинуть Лос-Анджелес и переехать в Камбоджу, однако сейчас вынуждена быть в США из-за незавершенного бракоразводного процесса с Брэдом Питтом. Также актриса добавила, что старается держать детей подальше от сплетен и новостей в Интернете: «Когда у тебя большая семья, ты хочешь сохранить их конфиденциальность, мир и безопасность», — подчеркнула Джоли.

Кроме того, кинодива призналась, что находясь в Лос-Анджелесе она хоть и чувствует себя дома, однако не нашла в Голливуде человечности, которую она нашла за пределами ЛА: «Человечность, которую я нашла по всему миру, — это не то, с чем я выросла здесь».

По словам актрисы, за долгое время в киноиндустрии Джоли часто испытывала дискомфорт от своей профессии, но все еще не теряет надежду наладить новые отношения с Голливудом.

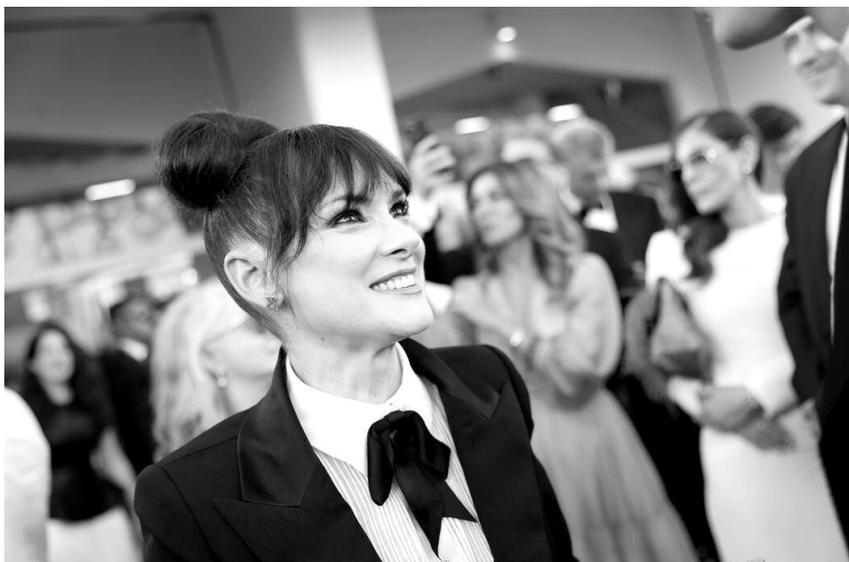
«Были времена, когда мне нравилось быть артисткой, а были времена, когда я чувствовала себя очень, очень далекой от того, чтобы чувствовать себя комфортно в этом бизнесе. Я надеюсь, что смогу иметь новые отношения с Голливудом».

## ВАЙНОНА РАЙДЕР ЗАЯВИЛА, ЧТО В 20 ЛЕТ СТАЛА ЖЕРТВОЙ СЕКСУАЛЬНЫХ ДОМОГАТЕЛЬСТВ

52-летняя американская актриса и продюсер Вайнона Райдер призналась, что за свою карьеру в Голливуде несколько раз стала жертвой сексуальных домогательств. Впервые это произошло, когда звезде было 20 лет. Об этом она рассказала в интервью журналу Esquire.

По словам Вайноны, с 20 лет она несколько раз сталкивалась с притязаниями, которые она переживала довольно тяжело. Она не стала называть конкретных имен, но заявила, что это привело к тому, что ей не просто давались съемки в кино. А потом домогательства повторились, когда ей было за 30. Тогда во время съемок фильма «Дом духов» к ней в трейлер стал ломиться продюсер Харви Вайнштейн, который сейчас сидит в тюрьме из-за обвинений в изнасилованиях.

«Это не было нападением, но это было дико. Я действительно сочувствую девушкам, которые столкнулись с насилием. Мне просто повезло, потому что я была известна. Однако я очень хорошо помню те ощущения, когда ты ведешь переговоры с человеком, ко-



торый ведет себя жутко», — сказала Райдер.

Вайнона добавила, что ее занесли в «черный список» компании Miramax, которой руководил Харви Вайнштейн. Точную причину этого она не знает, но предположила, что

не нравилась ему, потому что «слишком много знала».

Сейчас Вайнона Райдер представила на 81-м Венецианском кинофестивале фильм «Битлджус Битлджус» — эта картина открывала фестиваль.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Справиться с кашлем вам поможет специальный массаж, который займет примерно 10 минут. Выполняйте его 5 дней, если нет температуры.**

**Перед процедурой выпейте травяной отхаркивающий отвар или растительный сироп, например, корня солодки.**

## Лечим кашель массажем

Массаж делайте не слишком нежно и не слишком грубо.

**1.** Положите больного на живот, кожу спины смажьте кремом. Массируйте поочередно обе половины спины, захватывая область с боков.

**2.** Выполните пощипывания и хлопки, двигаясь вниз по спине и обратно.

**3.** Хорошенько разотрите спину всей ладонью, от поясницы к плечу и обратно, до появления красноты.

**4.** Затем пальцами обеих рук делайте горизонтальные защипы, как на пирогах.

**5.** Далее похлопайте не сильно по спине подушечками пальцев.

**6.** Быстро поколотите по спине ребром ладоней.

**7.** Теперь поколотите кулаками. После этого попросите больного откашляться.

**8.** Затем переверните его на спину и разотрите грудь ладонью до розоватого цвета.

**9.** Нежно, легкими круговыми движениями двух пальцев разотрите впадинку под кадыком. Снова попросите больного откашляться.

После массажа положите больного в постель и укройте теплым одеялом.

Еще один способ массажа - с медом. Медовый массаж можно применять только в том случае, если нет аллергии.

Вам потребуется небольшое количество натурального пчелиного меда. Массаж улучшает кровообращение в глубоких слоях кожи и мышцах, благодаря этому улучшается питание не только кожи, но и внутренних органов и тканей.

→ Нанесите на руки небольшое количество меда, разотрите по ладоням, чтобы мед покрыл их гладким равномерным слоем и немного согрелся.

→ Прикладывайте ладони к спине больного и затем как бы отдергивайте их к себе. Продолжайте так делать в течение 8-10 минут. Руки вскоре начнут приклеиваться, а между ними и спиной образуется вязкая смесь грязного цвета: это и есть вредные токсины, другими словами - хворь выходит.

→ Ослабляйте или усиливайте нажим, ориентируясь на ощущения больного.

→ После процедуры помойте массируемый участок тела и укройте больного теплым одеялом.

## Полезно знать

❁ **При бронхите** залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы чабреца стаканом кипятка, прогрейте на водяной бане 15 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день в промежутках между едой.

❁ **При кашле** нарежьте маленькими кубиками черную редьку, положите ее в кастрюлю, посыпьте обильно сахаром и запекайте в духовке 2 часа. Затем процедите, слейте жидкость в бутылку и пейте по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь.

❁ **При гриппе** 4 ст. ложки сухих измельченных листьев малины залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите 10 минут на слабом огне, настаивайте 2-3 часа и пейте по полстакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день.



## Грибное лекарство

❁ **При суставной и мышечной боли** помогает настойка строчков. 1 ст. ложку сухих грибов залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте. Настойку втирайте в болезненные места или делайте компрессы на ночь.

❁ **При лечении угрей** из свежих грибов (лисичка, рыжик, подосиновик, белый гриб, вешенка) приготовьте лосьон. Грибы пропустите через мясорубку и выдавите из массы сок. Это и будет лосьон. Протирайте им пораженные угрями места 3 раза в день. На каждые 100 мл добавьте 30 г водки и храните в холодильнике.

❁ **При гастрите, язве желудка, гипертонии** 2 чайн. ложки порошка из высушенных грибов веселок залейте 200 мл водки и настаивайте 5 дней. Перед употреблением взболтайте и пейте вместе с осадком по 1 ст. ложке 3 раза в день.

## Заставьте мозг работать

**Для нормальной работы мозга нужны витамины группы В, С и Е. Любые овощи и фрукты, ягоды, особенно клюква и черника, - источники аскорбинки и антиоксидантов, омолаживающих клетки мозга.**

✓ Кроме этого, полезна рыба - в ней содержатся фосфор, йод и ненасыщенные жирные кислоты, которые помогают поддерживать кровеносные сосуды эластичными, защищая от холестерина.

✓ В рационе надо сократить количество тугоплавких жиров, особенно бараньего, маргарина и даже сливочного масла. Большую часть жиров должны составлять растительные масла, рыбий жир, орехи.

✓ «Быстрые» углеводы, такие как шоколад или сладости, дают организму глюкозу и всплеск энергии, но она заканчивается так же быстро, как и появляется. Съешьте лучше капустный салат с парой кусочков хлеба с отрубями или любую кашу из крупы, где сохранена оболочка (гречка, бурый рис, овсянка). Это надолго даст вам запас энергии, так как такая пища содержит сложные углеводы, которые медленно поступают в кровь, снабжая энергией.

✓ Белки жизненно необходимы для мозга, но чтобы они действительно приносили пользу, не смешивайте их с крахмалами и не забывайте про растительные белки, такие как фасоль, соя, чечевица. Ешьте понемногу и часто - чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Голод не дает сосредоточиться на информации, которую необходимо запомнить, так же, как и переедание.



# КАК СЛАДКОЕ ВЛИЯЕТ НА МОЗГ?

**Мы привыкли считать сладкое незаменимым помощником при плохом настроении, стрессах и напряженной работе. А как на самом деле сахар влияет на мозг?**

**М**озг управляет деятельностью всех систем организма, и ему нужен постоянный приток энергии. Он потребляет до 20% глюкозы из продуктов, которые поступают в организм!

## Что такое сахар?

Источник глюкозы - углеводы. По скорости превращения в глюкозу они делятся на сложные и простые.

Сахара (сахариды) - общее название простых углеводов. К ним относится не только сахароза (тростниковый сахар, который мы покупаем в магазине), но и другие виды. Во фруктах, овощах, ягодах, меде содержатся глюкоза и фруктоза, в молоке - галактоза. Мальтоза (солодовый сахар) содержится в томатах, пыльце, нектаре. Такие сахара полезнее и лучше усваиваются благодаря наличию клетчатки, витаминов, растительного белка.

## Зачем мы едим сладкое?

Простые углеводы дают быстрый прилив энергии и ассоциируются со сладким, хотя к ним относятся и другие продукты (белый рис, хлеб из белой муки, фастфуд). Благодаря нейропластичности мозг легко привыкает к стимуляции быстрыми углеводами.

## В чем "виноваты" сладости?

Люди, в рационе которых много жирной углеводистой пищи, часто испытывают приступы аппетита.

Как еще сахар воздействует на организм?

**Скачок глюкозы.** После сладкой пищи уровень глюкозы резко повышается, а затем так же резко понижается. Это приводит к чувству усталости и головной боли. Снижается уровень гормонов-нейромедиаторов, которые отвечают за настроение и различные мозговые процессы: адреналин, норадреналин, серотонин, дофамин, гамма-аминомасляная кислота. Вследствие этого нарушается способность себя контролировать.

**Истощается запас витаминов,** которые обеспечивают кровоснабжение мозга и обмен веществ, работу печени и нервной системы, (например, витамины группы В и магний).

**Воспалительные процессы.** Соединяясь с белками мозга, молекулы сахара вызывают отвердевание соединительной ткани (гликирование) и возникновение воспалительных процессов. Это пагубно сказывается на деятельности нервной системы, ускоряет старение организма.

**Ухудшение памяти** вследствие того, что потребление сахара снижает образование новых нейронов в ключевом центре памяти.

## Как ограничить потребление сахара?

Согласно рекомендациям ВОЗ, сахар должен занимать не более 5% суточного калоража. Для взрослого человека это 25 г (или 6 ч. л.) сахара. Между тем среднестатистический человек съедает 80-90 г сахара в день, поэтому изменения в питании даются ему непросто. Однако та же нейропластичность позволяет мозгу перестроиться. Этот процесс облегчают физические упражнения, употребление продуктов, богатых омега-3 (рыбий жир, орехи, семечки) - она защищает

мозг и способствует образованию нейронов.

Замените промышленные десерты фруктами и ягодами, вместо пакетированных соков пейте чистую воду. Хлеб и макароны из белой муки, рафинированные крупы (белый рис, манная крупа) замените цельнозерновыми (греча, ячка, перловка, пшеница и полба). Всегда читайте этикетку - нередко сахар содержится даже в несладких продуктах. Мясо, молочные продукты, грибы, бобовые, картофель, зерновые стимулируют синтез серотонина (гормона радости). Рыба, яйца, морепродукты восполняют дефицит хрома, что улучшает углеводный обмен и чувствительность к инсулину.

✓ *Недостаток сна отрицательно сказывается на выработке гормона лептин и грелин, которые отвечают за чувства голода и сытости. Не выспавшись, человек ест больше, чем обычно, причем выбирает более жирную и сладкую пищу.*

## Заменители полезны!

Заменители сахара - это вещества со сладким вкусом и калорийностью, близкой к 0. Их влияние на организм изучено недостаточно. Считается, что такие заменители безвредны, однако исследования показали: их неумеренное употребление повышает риск диабета 2 типа, негативно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

К натуральным заменителям сахара относятся стевия, сорбит, эритрит.

Распространены и искусственные сахарозаменители: сахарин, сукралоза, аспартам, адвантам, ацесульфам. Они безопасны для здоровья лишь в очень ограниченных дозах.

✓ **Диабет, преддиабет 2 типа и избыточный вес** почти в 2 раза повышают риск деменции и болезни Альцгеймера.

**Бег по-прежнему в моде. Это полезный вид спорта, но есть некоторые нюансы, о которых важно знать.**

## 7 важных вопросов про бег

**В**о время бега укрепляется сердечно-сосудистая система, мозг лучше насыщается кислородом, развиваются легкие, а также происходит мощный выброс гормонов счастья, что способствует хорошему настроению, снимает тревожность и нормализует сон.

### Имеет ли бег противопоказания?

Бег - это ударная нагрузка на суставы, а при неправильной технике импульс проходит не только через ноги, но и через весь позвоночник. Именно поэтому бег противопоказан людям с заболеваниями суставов и опорно-двигательной системы.

Тромбофлебит, варикоз, атеросклероз, головокружения, заболевания сердца, дыхательных путей и печени тоже являются противопоказаниями. При наличии ожирения сначала следует сбросить лишний вес, так как при ударных нагрузках возрастает риск травмирования суставов.

Занятия во время месячных не запрещены, если они не обильные и позволяет самочувствие. Однако есть данные, что интенсивный бег в период менструации может привести к сбоям цикла.

### Какую обувь и одежду выбрать?

Для бега следует выбрать спортивный костюм с хорошим влагоотводом и защитой от холода. Обувь для начала подойдет любая спортивная, но для регулярных тренировок нужно купить хорошие беговые кроссовки. От этого зависит здоровье суставов.

При выборе беговых кроссовок учитывайте пронацию стопы - ее плотность прилегания к земле и прогиб. Чтобы определить пронацию, намочите стопы и сделайте два отпечатка на бумаге. Если стопа почти полностью отпечаталась на листе (нет арки), скорее всего, имеется поперечное плоскостопие. В этом случае нужны кроссовки с элементом поперечной поддержки стопы или анатомические стельки. Если арка слишком большая - это гиперпро-

нация (избыточный прогиб стопы). В этом случае подойдут кроссовки с элементом продольной поддержки.

Для пробежек по асфальту, бетону или плитке важна хорошая амортизация. Что касается размера, то расстояние между мыском и большим пальцем должно быть 0,5-1 см.

### Как правильно бегать?

Держите корпус прямо, не отклоняйтесь ни назад, ни вперед. Мышцы кора должны быть напряжены, руки согнуты в локтях под прямым углом. Во время бега они двигаются вдоль тела вперед и назад. Нога сгибается под прямым углом. Сначала земли касается носок (он гасит удар), а потом пятка. Оптимальная частота шагов - 185-190 в минуту.

Дыхание должно быть глубоким и ритмичным. Найдите комфортный для вас ритм. Например, на два счета - вдох, на один - выход или на два - вдох и на два - выдох.

### Где заниматься бегом?

Лучше выбрать для тренировок парк или лес. Бег по мягкой земле и лесной подстилке менее травматичен для суставов, а препятствия в виде корней деревьев, камней и других элементов лесного пейзажа увеличивают энергозатратность тренировки и позволяют сжечь больше калорий. Для начинающих подойдут закрытые стадионы с беговыми дорожками. Людные улицы и обочины автомобильных дорог не рекомендуются из-за повышенного риска травматизации.

### Можно ли бегать с музыкой?

Не стоит. Во-первых, музыка мешает слышать звуки окружающего мира, а значит, есть риск пропустить сигнал машины, звонок самоката или лай атакующей собаки. Во-вторых, дыхание будет сбиваться под ритм музыки.

Однако у бега под музыку есть и сторонники. Считается, что музыка помогает снизить восприятие сложности тренировки и повысить удовольствие от процесса.



### Можно ли пить и есть во время тренировки?

Если вы бегите марафон, перекусы на перекус необходимы. Во время обычной тренировки от еды надо отказаться. Поешьте за 2-4 часа до бега, а за 20-30 минут перекусите чем-то легким или выпейте стакан сладкого чая. После тренировки можно употребить банан, протеиновый батончик или булочку. Пить во время бега имеет смысл лишь при жаркой погоде или если тренировка длится более полутора часов. В остальных случаях водный баланс лучше восполнить после занятия.

### Как избежать травм?

Перед тренировкой необходима легкая разминка: повороты головы, наклоны корпуса, приседания. Если вы добавите силовые тренировки 1-2 раза в неделю, это поможет укрепить мышечный корсет, что тоже убережет от травм при беге.

Наращивайте темп постепенно: для начала достаточно 20-30-минутных пробежек 2 раза в неделю. Потом время и частоту занятий можно увеличить. Пульс не должен превышать 140-150 ударов в минуту. Песок, земля и резиновое покрытие наиболее безопасны, бетон и асфальт, наоборот, способствуют травматизации.

Перед началом тренировок сдайте анализы: общий анализ крови, гормоны щитовидной железы, уровень витамина D и кальция, глюкозу и холестерин. Результаты анализов обсудите с врачом.



## ПШИК-ПШИК В НОС - И ОН ЗАДЫШАЛ!

**?** *С самого детства у меня часто закладывало нос. В 15 лет мне сделали прокол в носу и промывали его. Было ужасно больно, но почти не помогало. Так что сосудосуживающие капли были со мной всегда: сначала лежали в школьном рюкзаке, потом переехали в сумочку. Сейчас одного флакона мне хватает максимум на 1-2 дня. Отек возвращается через полчаса после того, как закапаю. Хотя раньше такого не было. Капаю капли в нос 20 лет. Есть ли шанс избавиться от зависимости от капель?*

*Анастасия*

### Это похоже на замкнутый круг

Печально, но факт - люди годами сидят на сосудосуживающих препаратах. Проснулись, брызнули что-то в нос и побежали дальше жить и работать. До определенного момента они даже не считают это проблемой. Но проходит время, и до человека начинает доходить: что-то идет не так.

Когда ко мне приходит пациент с жалобами на непроходящий насморк, я первым делом спрашиваю, пользуется ли он сосудосуживающими препаратами и если да, то как долго. И уже примерно представляю, о чем дальше пойдет речь: пациент искренне считает, что он чем-то болеет, а капли или спреи якобы помогают ему с этой болезнью справиться. Только вот, к сожалению, когда действие этих препаратов заканчивается, заложенность носа возвращается.

### Тут связь такая...

Сосудосуживающие препараты заставляют сжиматься мышечную оболочку мелких сосудов, которыми богата слизистая полости носа. Сосуды сжимаются, слизистая подтягивается, носовое дыхание облегчается. Но мышцы не могут без отдыха: через какое-то время они расслабляются, сосуды расширяются, а слизистая увеличивается в объеме. И воздух снова перестает проходить через нос. Чтобы восстановить дыхание, приходится снова и снова пользоваться спреем. Перерыв между пшиками становится все короче, дозировки растут, в конце концов нос перестает работать нормально, а препараты пе-

рестают помогать. Вот вам было плохо, потом стало хорошо, а потом снова плохо. И это «плохо» происходит из-за того, что несколько часов назад вы брызнули в нос сосудосуживающий препарат. Это похоже на замкнутый круг - человек понимает, что капли не выход, но снова и снова обманывает себя. Зависимость от сосудосуживающих гораздо тяжелее любого, даже самого сильного, насморка.

В результате подобного «лечения» у пациента развивается стойкий вазомоторный ринит. Отеки в носу не проходят, доза сосудосуживающих увеличивается, а интервалы между закапываниями сокращаются. Нарушается аэродинамика носа, а это, в свою очередь, может привести к нарушению вентиляции слуховых труб, что часто провоцирует снижение слуха и тугоухость.

✓ **Проглатывание сосудосуживающих капель может привести к спазмам в желудочно-кишечном тракте и нарушению пищеварения.**

✓ **Спрей и капли для сосудов носа сужают также сосуды мозга. В результате ухудшается память, способность концентрировать внимание, болит голова.**

✓ **К заложенности носа приводят не только заболевания, но и вредные привычки. Алкоголь расслабляет мышечную ткань и слизистые, на фоне чего происходит провисание мягкого нёба. Этот процесс приводит к появлению храпа. Курение тоже плохо влияет на слизистые носа. Из-за смол может начаться перерождение слизистой оболочки.**

### Капли отличаются лишь упаковкой

Мое общение с пациентами, страдающими вазомоторным ринитом, очень похоже на общение с наркоманами. Человек уверен, что никакой зависимости нет, он же регулярно меняет препараты - сначала одним пользуется, потом другим, затем третьим... Действительно, в инструкции обычно написано, что капать или орошать нос можно не более семи дней. Формально человек все сделал верно, ведь препарат куплен другой.

Но я вам открою маленький секрет: когда вы покупаете сосудосуживающее или любое другое лекарство, обращайте внимание на действующее вещество. Потому что многие препараты отличаются лишь упаковкой. Большинство сосудосуживающих как основное действующее вещество содержат ксилометазолин, фенилэфрин, нафазолин или оксиметазолин. В аптеках целые стеллажи капель и спреев, но по факту во всех этих коробочках только четыре действующих вещества. Поэтому когда меняете, например, «Риностоп» на «Тизин», то, по сути, вы остаетесь на том же самом препарате.

### От кашля до проблем с сердцем

Как сосудосуживающие влияют на организм? Увлечение такими каплями не только вызывает зависимость, но и вообще не полезно для здоровья. Ведь сосудосуживающий эффект распространяется не только на нужные сосуды, но и на многие другие. Это могут быть

сосуды задней стенки глотки - и тогда пациенты жалуются на сухость и першение в горле. Это могут быть сосуды головного мозга - и тогда капли влияют на мозговую кровоток, и человека беспокоят головные боли, снижение памяти и внимания. Спазм сосудов может вызвать повышение артериального давления и учащенное сердцебиение. А использование сосудосуживающих во время беременности может привести к спазму сосудов плаценты и повышенному тонуусу матки. Я уже не говорю об отравлении детей препаратами, содержащими нафазолин в качестве действующего вещества.

### Зачем вообще нужны эти капли

Побочные эффекты, о которых я рассказываю, проявляются при длительном приеме и несоблюдении дозировки. А вообще сосудосуживающие препараты ни

разу не зло. Иногда они необходимы, просто люди не всегда внимательно читают инструкцию. Вот человек заболел сезонной ОРВИ, и у него заложило нос. Можно ли ему использовать сосудосуживающие капли? Можно, только не для того, чтобы дышать носом даже во время лютого насморка, а чтобы не было застоя слизи в пазухах носа. Почему застой - это плохо? Потому что копится слизь, к ней присоединяется микробное воспаление, начинаются гнойные сопля, и насморк затягивается. Это в лучшем случае.

Есть такое выражение: «Если насморк лечить, он длится семь дней, а если не лечить, то неделю». К сожалению, оно не соответствует действительности. Я прошу своих пациентов во время острого насморка обязательно пользоваться сосудосуживающими. Это не только улучшит общее состояние организма, но и станет профилактикой отитов и гайморита.

**Отоларинголог**

## Как отвыкнуть от такого “лечения”

✿ **Больше двигайтесь.** Проснулись, а нос не дышит? Не ищите сразу на прикроватной тумбочке лекарство. Встаньте, сделайте зарядку, примите контрастный душ, выпейте горячий чай или кофе - кровь отольет от носа, и дышать станет легче. Вечерняя пробежка в парке, активная прогулка с детьми или собакой тоже отвлекут от мыслей о болезни и облегчат состояние.

✿ **Вовремя остановитесь.** Нужно почувствовать момент, может быть, через 3 дня, а может быть, через 7, когда лечение сосудосуживающими начнет переходить в зависимость. Вот вы брызнули лекарство - и жизнь стала прекрасной, нос дышит, голова не болит. А через несколько часов - нос опять заложило, хочется прилечь, плохо. Кажется, что нужно снова пшикнуть - и жизнь наладится. Соберите волю в кулак, потерпите пару-тройку дней. Вам обязательно станет легче. Если зависимость уже сформировалась, то на восстановление нормального носового дыхания требуется около двух недель, не меньше.

✿ **Чередуйте сосудосуживающие и спреи с морской водой.** Если зависимости избежать не

удалось, старайтесь потихоньку снижать дозировку и увеличивать интервал приема сосудосуживающих. Можно перейти на детские спреи, в них гораздо ниже концентрация активного вещества. Чередуйте сосудосуживающие и спреи с морской водой - они безопасны и эффективны.

✿ **Следите за влажностью в квартире.** И при необходимости пользуйтесь увлажнителями. Идеальная здоровая влажность - 45-50%. Поднимите изголовье кровати, такое положение улучшит качество сна.

✿ **Закапывайте лекарство только в одну ноздрю.** Если тяжело дается отвыкание, а руки сами тянутся к заветному флакончику, можно поступать следующим образом: закапывать лекарство только в одну ноздрю, тогда вторая слизистая будет как бы «отдыхать».

**P.S.** Победить зависимость от сосудосуживающих препаратов сложно. Часто люди чувствуют беспомощность и отчаяние, им не хватает силы воли. В этом случае стоит обратиться к отоларингологу. Лор подберет терапию и при необходимости предложит другие, более эффективные, методы лечения.



## Заложило ухо после полета

**Обычно такая заложенность быстро проходит сама собой. Но если она когда-то уже случалась, попробуйте ее предотвратить.**

**1.** Во время взлета и посадки жуйте жвачку или держите во рту леденец. Если ничего подходящего под рукой нет, попробуйте максимально широко зевать, раскрывать рот или полоскать его водой. Движения челюстью заставляют работать мышцы, открывающие евстахиеву трубу. В нее поступает воздух, и давление выравнивается.

**2.** За полчаса-час до взлета и посадки закапайте в нос сосудосуживающие препараты. Они помогут не допустить отек и уменьшение диаметра евстахиевой трубы.

**3.** Используйте специальные беруши для самолетов. Они медленно выравнивают давление на барабанную перепонку во время взлета и посадки.

**4.** Старайтесь не летать при насморке, заложенности носа и отитах. Если недавно перенесли операцию на ухе, уточните у врача, когда вам можно безопасно путешествовать.

**5.** Обязательно и как можно быстрее обратитесь к отоларингологу, если после перелета чувствуете сильную боль и она длится дольше нескольких часов;

✓ если вы слышите многочасовой звон или шум в ушах;

✓ испытываете постоянное головокружение, особенно если оно настолько сильное, что вызывает тошноту и рвоту;

✓ из уха вытекает кровь. Это могут быть симптомы баротравмы (повреждения, вызванного давлением).

**Лор-врач**



## ВДРУГ СЕРДЦЕ ЗАБИЛОСЬ, В ГЛАЗАХ ПОТЕМНЕЛО...

**?** *Началось все весной, когда работала на даче: вскапывала землю под картошку. Наклонилась очередной раз - и вдруг что-то резко в голову ударило, мушки в глазах полетели, давление подскочило... Зашатало, голова закружилась. Ставят диагноз синдром позвоночной артерии. Что это за болезнь, я так и не поняла...*

**Мария**

### Типичные признаки гипоксии мозга

Внезапные головокружения, сердцебиение, нестерпимая головная боль, ухудшение зрения или потемнение в глазах... А еще предобморочное состояние или потеря сознания. Это типичные признаки гипоксии головного мозга, то есть недостаточности кровоснабжения. Такие жалобы можно отнести ко многим заболеваниям, в том числе при синдроме позвоночной артерии. В 25% случаев, если не обращаться к врачу и не лечиться, рано или поздно это заканчивается сосудистой катастрофой.

### Немного физиологии

Головной мозг снабжается кровью по четырем артериальным путям: двум сонным артериям слева и справа и двум позвоночным артериям с левой и с правой стороны. Большой объем крови, до 85%, проходит через сонные артерии. Недостаточность кровоснабжения в них быстро приводит к острому ишемическому инсульту. Через позвоночные артерии мозг получает остальной объем крови. Соответственно, недостаток кровотока в них не провоцирует острых состояний, а скорее приводит к хроническим нарушениям, снижению качества жизни, но иногда и к инвалидности. Если к процессу присоединяются сопутствующие заболевания - гипертония и эндокринные нарушения, есть риск ишемического инсульта.

Позвоночная артерия проходит через позвоночные отверстия шейного отдела по направлению вверх к головному мозгу. Если кровоснабжение нарушено, наступает гипоксия (голодание) тех участков мозга, которые она снабжает питанием.

### Насколько опасна эта болезнь

Диагноз синдром позвоночной артерии неврологи ставят при недостаточности кровотока в головном мозге, проходящем по позвоночным артериям. Буквально несколько лет назад им страдали пожилые люди, сейчас такая проблема встречается даже у детей.

Синдром позвоночной артерии может проявляться как сосудистые, вегетативные и церебральные состояния, которые возникают либо из-за деформации стенки позвоночной артерии, либо из-за изменения просвета позвоночной артерии. Опасность синдрома заключается в том, что на последних стадиях заболевания возникают тяжелые приступы нарушения кровообращения. Человек может внезапно потерять сознание, упасть и получить травму. И еще синдром может вызывать ишемические боли в сердце и в конце концов спровоцировать инфаркт, а нарушение рефлекса глотания может привести к удушью.

### Причины синдрома позвоночной артерии

Условно их разделяют на две группы - по типу сосудистых нарушений. К первой группе относят болезни позвоночника. Среди них остеохондроз шейного отдела позвоночника с образованием межпозвоночных грыж и протрузий. Такие нарушения в шее повышают риск разрастания остеофитов, которые оказывают компрессию на позвоночные сосуды, сужая их просвет. Под воздействием давления остеофитов позвоночные артерии постоянно находятся в гипертонусе, а он запускает цепочку вегетативных нарушений. Со временем гипертонус снижает эластичность стенок спазмированной артерии, что также негативно отражается на кровотоке.

### Цифры и факты

- ✓ **Пройодимость артерий нарушается, когда они сдавливаются спазмированными мышцами шеи.**
- ✓ **Самая частая причина сужения артерии - атеросклеротическая бляшка, реже - расслоение артерии, сдавление ее на шее, воспалительные заболевания (васкулит).**
- ✓ **Каждый четвертый инсульт развивается из-за сужения позвоночной артерии.**
- ✓ **Другие осложнения синдрома позвоночной артерии: снижение памяти, работоспособности, нарушение сна.**

Вторая группа сосудистых нарушений, провоцирующих синдром позвоночной артерии: атеросклероз брахиоцефальных сосудов, патологическая извитость сосудов, детские родовые травмы, аномальное ход артерии, разветвление сосудов.

### Как лечится этот недуг

Терапевтические меры при синдроме вертебральной артерии направлены на улучшение состояния шейного отдела позвоночника, если причина в нем. В других случаях устраняются причины синдрома, если это возможно. Главная цель - восстановить просвет позвоночной артерии. Невролог назначает лекарства для снятия мышечного спазма и компрессии на артерии, физиотерапию, компьютерное вытяжение шейного отдела позвоночника, лечебный массаж шеи и шейно-воротниковой зоны, лечебную физкультуру, мануальный массаж, иглорефлексотерапию, санаторно-курортное лечение.

Если причина синдрома - атеросклероз, используются препараты, снижающие уровень холестерина и артериальное давление. Если синдром вызван аномалиями строения мышц или самой артерии, нередко проводят хирургическую операцию. В качестве лекарственной терапии больному назначают противовоспалительные средства и ангиопротекторы с веноotonиками для укрепления стенок сосудов и снижения воспаления в них.

Также используют препараты для улучшения кровотока в артериях и обмена веществ, для снятия мышечного спазма (миорелаксанты), для усмирения мигрени. А еще витамины группы В - они питают нервные клетки.

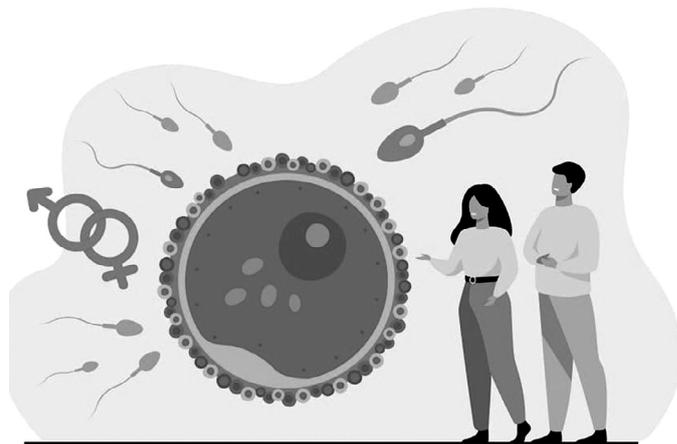
### Для профилактики синдрома шейной артерии

Надо вести активный образ жизни, вовремя ложиться спать, использовать ортопедические матрасы и подушки. Если приходится много сидеть, каждый час делайте 10-минутные перемены и выполняйте упражнения для шеи и легкий самомассаж.

**Невролог**

Исключите эти факторы из своей жизни - и ваш шанс родить ребенка повысится в несколько раз.

# Что снижает фертильность?



## Для справки

**Фертильность** - это способность женского организма воспроизводить потомство. Она определяет количество и качество яйцеклеток. Фертильность зависит от многих факторов, среди которых образ жизни, питание, наследственность и т.д.

В современном мире на репродуктивную функцию женщин и мужчин влияют многие факторы. Прием лекарственных препаратов, плохая экология, хронические заболевания и генетика могут нарушить фертильность. Однако ежедневно мы контактируем с простыми вещами, которые также таят в себе угрозу для репродуктивного здоровья.

## Опасная косметика

Каждый организм по-разному реагирует на химические компоненты косметических средств, и невозможно предугадать, как то или иное средство повлияет именно на вас. Но есть вещества, которых следует избегать всем, особенно во время подготовки к беременности.

Например, фталаты (DEP, DBP, DEHP) снижают количество яйцеклеток у женщин и ухудшают качество спермы у мужчин. Триклозан влияет на работу эндокринной системы. А парабены имитируют эстроген, нарушая гормональный баланс. Исследование американских ученых показало, что парабены способны присоединяться к рецепторам эстрогена, что приводит к сбою в организме и развитию гормонозависимых форм онкологии.

## Краски и лаки

Если планируете беременность, лучше отложите ремонт. Есть мнение, что лаки и малярные краски негативно влияют на фертильность. Особенно это касается мужчин!

В Великобритании проводились исследования среди представителей сильного пола, в ходе которых выяснилось, что маляры и другие специалисты, работающие с химическими средствами, в два раза чаще сталкиваются с проблемой бесплодия, а активность сперматозоидов у них ниже, чем у специалистов других профессий.

Ученые сделали предположение, что виной всему гликолевые эфиры, которые содержатся в большинстве красок, лаков и растворителей. На женскую фертильность они также влияют, но не так сильно, как на мужскую.

## Кофе

Во время овуляции яйцеклетка «выходит» из яичника и по фаллопиевым трубам движется в матку. Стенки труб при этом сокращаются, проталкивая ее вперед. Кофеин негативно влияет на работу клеток, ответственных за сокращение фаллопиевых труб, а следовательно, и на женскую фертильность. Что касается мужчин, существует мнение, что кофеин, наоборот, ускоряет процесс спермообразования. Он останавливает расщепление аденозинтрифосфата и гуанозинтрифосфата, давая клеткам больше энергии. В результате сперматозоиды становятся более подвижными и активными. Однако исчерпывающих научных доказательств этому нет.

✓ Откажитесь от одноразовых пластиковых стаканчиков - в их состав входит полиэтилентерефталат, который снижает фертильность.

## Алкоголь

Если употреблять даже небольшое количество алкоголя, но ежедневно, шанс забеременеть снижается в два раза. Кроме того, этанол попадает с кровью в яичники и разрушает яйцеклетки. Это повышает риск возникновения патологии у плода.

У мужчин алкоголь даже в малых количествах ухудшает качество спермы, повышает количество сперматозоидов с генетическими «поломками» на 25%, а также снижает потенцию.

## Ноутбук

Ноутбук, поставленный на колени, влияет, прежде всего, на мужскую фертильность. Тепло от гаджета повышает температуру в зоне гениталий примерно на 3°, в то время как даже превышение нормы на 1° негативно сказывается на качестве спермы.

Помимо этого, происходит электромагнитное облучение репродуктивных органов, что также может привести к мужскому бесплодию. Это относится не только к ноутбуку, но и к другим гаджетам. Так, по научным данным, количество здоровых сперматозоидов в сперме снижается минимум на 8% после облучения телефоном.

✓ Для работы на ноутбуке приобретите специальный столик или ставьте его на стол. Телефон следует носить в сумке, а не в кармане или в чехле на поясе.

## Уровень тревожности

Научно доказано, что у женщин с диагностированным бесплодием часто бывает повышен уровень тревожности. Неизвестно, что в данном случае является причиной, а что - следствием. Тем не менее начинать день с чтения новостной ленты - не лучшая идея. Исследования доказали, что в сводках новостей больше негативных сообщений, так как пользователи чаще «кликают» именно на них. Чтение плохих новостей вызывает в организме выработку гормонов стресса, который влияет на репродуктивные процессы. Организм может решить, что сейчас не лучшее время для беременности и «притормозить» репродуктивную функцию.

Выпивая более четырех чашек кофе в день вы снижаете шанс на зачатие вдвое.



От этих продуктов можно получить легкое удовольствие, но никакой пользы они не приносят. Об этом беседем с диетологом.

## ПИЩЕВОЙ МУСОР НА ВАШЕМ СТОЛЕ

**1. Рафинированный сахар.** Он несет пустые калории и не имеет здоровой пищевой ценности, являясь при этом настоящим наркотиком XX и XXI века, уверяют медики. Употребляя рафинированный сахар каждый день, человек перестает чувствовать настоящий вкус еды. Ему приносит удовольствие только сладкая пища, идет процесс, схожий с выработкой эндорфинов, так организм реагирует и на употребление наркотических веществ. Каждый раз он требует все больше и больше сахара, потому что не хочет лишаться себя легкого удовольствия.

**2. Кетчуп, майонез и другие соусы.** Во всех соусах, которые продают в магазинах, уровень содержания сахара превышает допустимый. Кроме того, в них добавляют глутамат натрия, который вызывает привыкание к вредному продукту. В майонезе содержатся еще и трансжиры с антиоксидантами и усилителями вкуса. Эти соусы вызывают аллергии, провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, приводят к онкогенезу (превращению нормальных клеток в опухолевые), атеросклерозу, увеличивают риск диабета и ухудшают иммунитет.

**3. Соки, лимонады и другие газировки.** Сладкие напитки медики называют бомбой замедленного действия. Их употребление провоцирует появление акне, лишней

вес, метеоризм, раздражение кожных покровов и экземы. При употреблении таких напитков в разы увеличивается нагрузка на иммунную систему. Происходит это потому, что в них много сахара, подсластителей и других химических продуктов. В пакетированных соках массового производства вы никогда не найдете настоящих фруктов или ягод, все сделано из искусственных смесей и порошков.

**4. Белый хлеб.** Этот продукт - результат переработки зерна, которое потеряло всю свою пользу. Когда человек ест белый хлеб - это то же самое, если бы он ел крахмал ложкой. Чтобы хлеб стал белым, с него снимают оболочку с полезными минералами и витаминами, а зачастую производитель еще и специально выбеливает его.

**5. Сосиски, ветчина, колбаса.** Огромное количество вредных добавок, солей, скрытого сахара и глутамата натрия содержится во всеми любимых «мясных изделиях». Они категорически противопоказаны при повышенной мочевой кислоте, мочеvine в крови и, конечно, маленьким детям. На производстве помимо сахара, глутамата натрия и других химических добавок используют огромное количество субпродуктов, кожи и хрящей. Химические вещества добавляют специально, чтобы люди не представляли своей жизни без этих кол-

бас. Любовь к колбасным изделиям грозит развитием хронических заболеваний, аллергических реакций, образованием холестериновых бляшек на стенках сосудов, что сильно ухудшает работу сердца.

**6. Чипсы и картофель фри.** Человеку вредит не сам картофель, все дело в процессе приготовления. Когда чипсы жарят, их подвергают обработке насыщенными жирами, в том числе и пальмовыми. Если долго жарить на одном и том же масле разные порции, образуются канцерогены, которые вызывают появление опухолей.

**7. Попкорн.** Сама по себе кукуруза полезна. Но вот попкорн - совсем другое дело. В нем содержится опасное для здоровья масло, соль, сахар, карамелизаторы, красители, усилители вкуса, ароматизаторы.

**8. Диетические «фитнес» продукты.** Продукты с пометкой «фитнес» или «диетический» не только не полезны, но и наносят непоправимый вред. В такой еде содержится пальмовое масло, а сахарозаменители и фруктоза на самом деле ничем не лучше, чем обычный сахар. Производители добавляют фруктозу, ссылаясь на то, что это якобы безопасно и не вредит фигуре. На самом деле фруктоза в шесть раз слаще глюкозы. Такие продукты ничем не отличаются от обычных сладостей, которые не имеют маркировки «фитнес».

**9. Бургеры.** Вред бургеров связан с хими-

ческими добавками, соусами и неверным сочетанием продуктов. Кроме того, булki для бургеров могут храниться в течение нескольких лет. Это говорит о том, что в них просто отсутствуют натуральные компоненты. Почти для всех бургеров котлеты делают из сои, а она, в свою очередь, вся из ГМО. А усилители вкуса, которые добавляют в эти самые бургеры, разрушают нервную систему, превращая человека в зависимого зомби. К тому же белая булка - это жир, который отложится на боках, а соусы - сотни бесполезных калорий.

**10. Обезжиренные продукты.** Человечество допустило ошибку, когда избрало обезжиренные продукты - их польза оказалась ложной. Даже в обезжиренный творог производитель добавляет дополнительные сахар и крахмал, чтобы придать им вкус, который теряется из-за отсутствия натурального жира. Раньше было модно не есть продукты, богатые жирами, якобы жиры - это вредно. Но со временем человечество одумалось и постепенно разглядело пользу жиров. Несмотря на это, до сих пор есть люди, которые боятся полноценных жиров и покупают обезжиренные продукты, желая снизить вес. Но, например, творог после обезжиривания становится очень сухим, его просто невозможно есть в чистом виде, поэтому его обогащают дополнительно растительными жирами.

# Горох – зеленый лекарь

**В сезон диетологи рекомендуют есть зеленый горошек как можно чаще. Он благотворно влияет на нервную систему, защищает от анемии, укрепляет сердечно-сосудистую систему...**



✓ Горох - эффективное средство для борьбы с высоким давлением, особенно, когда есть риск развития гипертонии. Например, в жаркие дни или при сильном стрессе рекомендуется съедать 150-250 г горошка.

✓ Для профилактики ишемии и атеросклероза полезно в течение 4-8 недель 3 раза в неделю есть по 150 г свежего зеленого горошка, можно чередовать его с зеленой фасолью.

✓ Молодой зеленый горошек богат растительным белком и благодаря этому укрепляет мышечную ткань, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям.

✓ Горох обязательно должен быть в рационе при

заболеваниях почек (хронические инфекции, кисты). Он заметно облегчает их симптомы. Горошек также выводит лишнюю жидкость из организма, избавляет от отеков.

✓ Зеленый горошек убережет вас от железодефицитной анемии, так как богат железом. Порция в 250 г содержит около 40% суточной нормы этого микроэлемента. Кроме того, горох богат магнием и витамином B6, необходимыми для усвоения же-

леза и борьбы с анемией. Чтобы справиться с анемией, в течение месяца каждые 2-3 дня съедайте по 150-250 г горошка. Для большей эффективности ешьте также яичный желток, зеленую фасоль, шпинат, крапиву.

✓ Горошек полезно есть для стабилизации уровня сахара в крови при диабете I и II типа. У него один из самых низких гликемических индексов - в зависимости от сорта он колеблется от 15 до 30. Горох

также обладает мочегонным действием и предотвращает сердечно-сосудистые осложнения при диабете.

✓ Горошек способен избавить от синдрома хронической усталости, оказывает благотворное влияние на нервную систему, повышает стрессоустойчивость.

Злоупотреблять зеленым горошком не стоит, так как с непривычки он может вызвать вздутие живота и другие неприятные симптомы со стороны желудка и кишечника. В день можно съедать не больше 100 г очищенных бобов. Горошек нужно исключить из рациона при подагре, камнях в почках, метеоризме, заболеваниях кишечника.

**Самый полезный горошек - в стручках. Если же хотите сохранить летний овощ до зимы, лучше всего законсервировать его таким способом: зерна опустите в кипящую несоленую воду на минуту, откиньте на дуршлаг, обдайте ледяной водой. После просушите, сложите в контейнер и уберите в морозилку.**

## ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

**Врачи во всем мире рекомендуют не отказываться от завтрака. Но есть утром все подряд тоже нельзя, особенно если у человека есть проблемы с сердцем и сосудами.**

Многие традиционные блюда для завтрака, например яичница с беконом или блинчики, не рекомендуются людям с повышенным давлением. Они содержат много вредного холестерина, ухудшают состояние сосудов, повышают риски сердечно-сосудистых осложнений.

Чтобы поддерживать здоровье сосудов и снизить риск инфаркта и

инсульта, при гипертонии рекомендуется есть как можно больше овощей, цельнозерновых круп, рыбы, птицы и поменьше соли, животных жиров, магазинных десертов и сладких напитков. Для здоровья сердца полезны листовая зелень, авокадо, яблоки, грецкие орехи, жирные сорта рыбы, нерафинированное оливковое масло, некоторые молочные продукты.



Таким образом, хорошим завтраком для людей, страдающих повышенным давлением, станет порция зелени (шпината, листового салата, укропа), приправленная растительным маслом, орехами и семенами, красная рыба с ломтиком цельнозернового хлеба, подсушенного в тостере или духовке, а также несладкий йогурт или каша медленной варки. Можно дополнить завтрак ягодами. Они богаты веществами, которые уменьшают риск сердечно-сосудистых болезней, улучшают работу сердца.

## Отвар корня лопуха очистит кровь

**Все советуют Водно и то же:** прикладывать к чирью луковицу или картофелину, пить дрожжи, делать переливание крови. Мой рецепт помог вылечиться соседским девочкам, и они до сих пор благодарят меня. Заварите 2-3 ст. ложки корней лопуха (продается в аптеке) 1 л воды и варите на маленьком огне, пока жидкость не упарится наполовину (примерно 20-30 минут). Остудите, процедите и дайте больному выпить на ночь горячий отвар с медом. На вкус он не противный. Лопух очищает кровь, а мед укрепляет иммунитет.

**Александр.**





## АНТИБИОТИКИ ОТ ПРИРОДЫ

**Бактериальные инфекции эффективно лечатся синтетическими антибиотиками. Однако не все знают, что существует и множество природных антибиотиков, которые имеют гораздо меньше противопоказаний.**

### Что принимать?

Многие растения обладают антибактериальными свойствами. Чаще всего из них готовят настои, отвары или спиртовые настойки. Многие из них можно купить в аптеке.

**Чага.** Гриб трутовик, больше известный как чага, растет на березе и широко используется как эффективное противовоспалительное - средство. Также он нормализует уровень сахара и холестерин, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, укрепляет иммунитет и обладает противоопухолевыми свойствами.

Гриб срезают с живых берез, очищают от внутренней части, нарезают на кусочки и сушат. Правильно заготовленное сырье хранится в течение двух лет.

✓ *Замочите 100 г чаги в горячей воде, отожмите, измельчите и залейте 0,5 л горячей воды (50°) на 8 часов. Принимайте 1-2 стакана в день понемногу за полчаса до еды. Курс - 1 месяц.*

Чага не рекомендуется при хроническом колите, во время беременности и лактации. Кроме того, в процессе лечения чагой под запретом прием антибиотиков пенициллинового ряда и гормональных препаратов.

**Исландский мох** зарекомендовал себя как эффективное средство при лечении ОРВИ, бронхитов и

бронхиальной астмы, желудочно-кишечных инфекций.

✓ *2 ч.л. мха замочите в холодной воде (для устранения горечи), затем отожмите, залейте 2 стаканами воды и поставьте на огонь. После закипания варите 5-7 минут на маленьком огне, процедите. Принимайте 3-4 раза в день за 15 минут до еды по 2 ст.л. отвара. При беременности и лактации принимать не рекомендуется.*

**Ягоды.** Клюква, голубика, красная калина давно известны как эффективное средство при ОРВИ. Также отвары этих ягод не позволяют инфекции осесть на стенках мочевого пузыря и выводят ее из организма. А голубика, кроме того, содержит природный аспирин.

**Эвкалипт.** В его листьях (в эфирном масле) содержится окись метана - цинеол, который является природным антисептиком. Однако применять его следует аккуратно: масло не наносить непосредственно на кожу и не принимать внутрь, а чай употреблять ограниченно, чтобы не вызвать спазм в кишечнике.

**Тысячелистник, элеутерококк и пустырник** подавляют размножение стафилококка и энтеробактерий, вызывающих респираторные, кишечные и другие гнойно-воспалительные заболевания.

**Багульник болотный** применяется для лечения инфекций дыхательных путей - трахеита, бронхита и пневмонии. Отвар из багульника способствует отхождению мокроты. Для профилактики полезно полоскать горло его отваром, капать в нос масло багульника.

### Чем полезна фитотерапия

Антибиотики природного происхождения содержат не только антибактериальные вещества, но и комплекс витаминов, антиоксиданты, полифенолы, флавоноиды. Это делает их сильной защитой для иммунитета.

Безусловно, фитотерапия не может быть абсолютной альтернативой искусственным антибиотикам. В первую очередь потому, что клинические испытания, как правило, не проводятся, и ее влияние на тот или иной вид бактерий не доказано. К тому же растительные препараты не столько борются с конкретными бактериями, сколько в целом укрепляют защитные силы организма. Однако их преимуществом является то, что они имеют накопительный эффект и гораздо меньше побочных действий.

✓ *Фитотерапия эффективна как вспомогательное средство лечения и должна применяться строго после консультации с лечащим врачом.*

## Прополис от разных заболеваний

Кроме известного своими полезными свойствами меда, пчелы производят пергу, маточное молочко и прополис. Это вещество - своеобразный природный клей, который используется пчелами для строительства сот. При охлаждении твердеет, при

нагревании становится мягким, имеет цвет от серо-зеленого до желто-коричневого.

В его составе - растительные смолы, воск, пыльца, эфирные масла, фитонциды, аминокислоты, а также витамины и микроэлементы (железо, калий,

медь и др.). Благодаря этому прополис обладает сильным бактерицидным, иммуномодулирующим, ранозаживляющим и обезболивающим (в 5 раз эффективнее новокаина!) действием. Снижает температуру, уничтожает патогенную флору, причем

резистентность к нему у бактерий не вырабатывается. Активирует иммунитет. Прополис применяется при лечении ЛОР-заболеваний и ОРВИ (рассасывание, полоскание, закапывания в Ухо), экземы и нейродермита. Раствор спиртовой настойки применяется внутрь при язвенной болезни желудка.





## НИКОЛАЙ ЦИСКАРИДЗЕ: «Грязь к золоту не пристает»

**Несмотря на то, что Николай Максимович уже давно не выступает на сцене, в кассах до сих пор просят «билетик на Цискаридзе». Зато теперь артиста могут увидеть все желающие - на телеэкране.**

**Л**амара Николаевна больше всего мечтала о детях. Но ей было уже за сорок, врачи ставили диагноз «бесплодие». Беременность женщины стала практически чудом. На свет появился Коля, или Ника, как ласково называют его мать.

### «ЭТО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ТАЛАНТ!»

Родного отца Цискаридзе не знал, хотя долгое время жил с ним совсем рядом. Папой мальчика был брат одной из соседок Ламары Николаевны. Мать хранила эту тайну до самой смерти.

Воспитывали будущего артиста отчим, мать и няня. Именно няня познакомила Колю с произведениями Льва Толстого и Уильяма Шекспира. Мама же, любившая посещать концерты, часто брала с собой сына. Так что он с детства рос творческим ребенком - увлекался стихами, рисовал, разыгрывал сценки.

Мама дала будущему артисту всецело насладиться детством. Она не записывала его в кружки, не водила на занятия. К десяти годам Николай, нагулявшись и небезобразничав от души, повзрослел и остепенился. Его потянуло к искусству. Кругозор у Коли к тому времени был развит, чувство прекрасного — особенно. Позже Циска-

ридзе вспоминал, что его мама всегда была образцом красоты и женственности. Ламара Николаевна одевалась с иголочки, всегда со свежим маникюром и идеальной укладкой, осанка - загляденье. Повторять за ней стал и сын, правда, сначала было непросто - у подростков всегда столько комплексов!

Переборов собственную скромность, в десять лет Николай отправился поступать в Тбилисское хореографическое училище. Из головы у него никак не выходил первый просмотренный балет - «Жизель». Желание танцевать пересилило все страхи.

Заявление написал сам, не сказав родителям ни слова. Понимал, что рано или поздно тайное станет явным. Так и вышло: когда мама, наконец, узнала, то ругала сына долго. Возможно, ей удалось бы заставить мальчика отказаться от своей мечты, но вмешались преподаватели.

Увидев выступление будущего артиста на вступительных экзаменах, они напрямую обратились к его матери. «Это исключительный талант!» - уверяли Ламару Николаевну. Пришлось сдать.

### «ПОТОМУ ЧТО НЕ ЦИСКАРИДЗЕ!»

Родной Тбилиси вскоре стал мал

для таланта такого масштаба. О Цискаридзе доложили Петру Пестову, преподавателю Московского академического хореографического училища. Тот даже не поехал в Грузию, чтобы посмотреть кандидата. «Отчислить я его всегда успею», — рассудил педагог и пригласил в свое учебное заведение.

Жить Цискаридзе должен был в общежитии. Но каждый раз, когда Ламара Николаевна об этом думала, ее сердце сжималось. В конце концов она заявила мужу, что отправляется в Москву вместе с сыном. Отчим уезжать с насиженного места не захотел. Последовал развод.

Женщина оставила дом, налаженный быт, работу и окунулась вместе со своим мальчиком в неизвестность. Первое время приходилось ютиться у сестры, позже семья смогла себе позволить комнату в коммуналке.

Непросто приходилось и самому Николаю. Его талант вызывал у одноклассников зависть, началась травля. Цискаридзе молчал: мать не одобряла жалобы, а он не хотел лишней раз ее расстраивать. Но однажды чужая наглость перешла все границы.

Родители одноклассников Николая написали на него донос. Судя по документам, они не верили, что Цискаридзе — мальчик. Уж слишком способным, гибким и артистичным он им казался! Юноше пришлось пройти унижительную процедуру медицинского освидетельствования, которая опровергла все ушлые догадки.

Зависть у окружающих возникала не зря. Фигура будущего артиста была настолько идеальной, что некоторые преподаватели изучали по ней в классе пропорции. Да и сам Николай понимал свою уникальность. Он не раз слышал, что такие артисты балета рождаются чуть ли не раз в пятьдесят лет.

Зато и спрашивали с него по полной программе. Петр Пестов отличался строгим нравом. К тому же, Ламара Николаевна в буквально смысле развязала педагогу руки. «Можете его пороть!» — сказала женщина при первой же встрече, принеся с собой настоящий жокейский хлыст.

Но порка не требовалась - действовали в училище по-другому. Занятия были столь изнурительными, что выдерживали далеко не все. Да и жесткая дисциплина нередко становилась камнем преткновения. Однажды Коля спросил у одного из преподавателей: «Почему вы не спрашиваете этого с других учеников?» На что тот лаконично ответил: «Потому что они не Цискаридзе».

### ПОКЛОННИКИ И НАСТАВНИКИ

Спустя пять лет учебы в Москов-

ском хореографическом училище Николай Цискаридзе вышел из него лучшим учеником. На прощание Петру Антоновичу он сказал: «Вы меня выучили так, что даже если меня попытаются уничтожить на сцене, я все равно буду двигаться до тех пор, пока не закончится моя роль».

Везло Цискаридзе с наставниками и в дальнейшем. При поступлении в труппу Большого театра на него обратил внимание Юрий Григорович и настоял на том, чтобы присмотреться к юному дарованию. В итоге Николая взяли в Большой.

Начинал он, как водится, с кордебалета, но совсем скоро стал претендовать на сольные партии. На одну из первых своих триумфальных постановок, «Спартак», Цискаридзе пригласил мать. Ламара Николаевна, восхищенная тем, что сын делает на сцене, произнесла: «Ника, мне на этом свете больше нечего делать».



**В Цискаридзе удивительным образом сочетались сила и плавность движений. Зал смотрел как завороженный...**

Последнее время она была очень слаба. Когда Николаю исполнилось всего шестнадцать, мама перенесла инсульт. С тех пор юноша стал главным помощником и добытчиком в семье. Спустя пять лет Ламара Николаевна отошла в мир иной, оставив сына в одиночку справляться со всеми жизненными трудностями.

Она так и не увидела взлет карьеры Цискаридзе, который случился буквально через год после ее ухода. В 1995 году артист блистал в постановках «Щелкунчик», «Сильфида», «Спящая красавица». На одном из спектаклей присутствовала принцесса Диана. Согласно протоколу, монаршая особа не имела права выделять кого-то из труппы, так что при встрече с артистами она лишь молча улыбнулась Николаю. Но позже переводчица принцессы передала ему, что Диана в восторге от выступления артиста.

Стройность, пластичность и исключительная музыкальность Цискаридзе покорила зрителей. А гри-

меры и костюмеры тщательно трудились над его внешностью. Артист вспоминал, что до определенного возраста он носил «монобровь». «Совсем как у Брежнева», — смеялся он сам над собой. Гримеры решили с ней расправиться и выщипать лишнее. Было больно, зато действительно. Гадкий утенок превратился в прекрасного лебедя.

### ПРОЩАНИЕ С ТЕАТРОМ

Помимо балета, неожиданно и незапланированно в жизнь Цискаридзе вошло телевидение. «В телевизор» артист попал случайно: в программу «Взгляд» его пригласил журналист Александр Любимов. Некоторое время Николай был соведущим, позже стал пробовать вести передачу сольно. Но тогда телевизионную карьеру не удалось построить из-за несчастного случая.

В 2001 году Цискаридзе на пешеходном переходе сбила машина. Артист получил серьезное сотрясе-

Расстаться с любимым театром окончательно пришлось в 2013 году. Руководству не нравилась критика Цискаридзе, которую тот не раз высказывал в публичном пространстве. Но молчать Николай Максимович не мог. Ему не нравился результат ремонта здания, который длился целых шесть лет. Недоволен он был и руководством. А после покушения на Сергея Филина, которого облили кислотой, на Цискаридзе и вовсе посыпались обвинения в шантаже.

Николаю Максимовичу пришлось побывать на допросе в Следственном комитете. Наверняка в театре ему предлагали написать «заявление об уходе по собственному желанию». Но он не стал. Дождялся момента, когда трудовой договор истечет, и больше не вернулся в стены театра, которому посвятил больше двадцати лет.

### ТЕПЕРЬ И В ТЕЛЕВИЗОРЕ!

Без работы Цискаридзе не остался. Не прошло и года, как его назначили ректором Академии русского балета им. Вагановой в Санкт-Петербурге. Многие это решение удивило, ведь Цискаридзе жил в Москве. К тому же, он не оканчивал Вагановскую академию, а именно это условие было обязательным для должности ее ректора. Но для Николая Максимовича сделали исключение.

К тому моменту он был достаточно юридически подкован, чтобы взять на себя ведение дел знаменитой Академии. К 2014 году Цискаридзе получил диплом юриста. Отчасти потому, что это была мечта его матери, отчасти из-за того, что почувствовал: он должен знать собственные права. Теперь знания пригодились ему на деле.

Академией Цискаридзе руководит по сей день, будучи вынужден мотаться между двумя городами. Но бешеный ритм жизни ему не в новинку. С 2022 года Николай Максимович работает еще и на телевидении. Он стал ведущим программы «Сегодня вечером» на Первом канале.

Но куда более интересной, чем его карьера, для поклонников всегда была личная жизнь артиста. Как говорит сам Николай Максимович, в молодости романы у него были, но единственной страстью всегда оставалась сцена. Ему приписывали романы с Илзе Лиепой и актрисой Натальей Громушкиной, но жениться Цискаридзе так и не решился. Детей артист также не завел.

Он уже давно не выступает, но старается держать себя в форме. Как? «Не жру», — рассказывает со смехом. Но на самом деле это уже образ жизни, выправка, которая не забывается с годами. Артист балета — это навсегда.



## 5 ПРИЗНАКОВ НАСТОЯЩЕГО БАБНИКА

**Построить крепкие отношения с тем, кто постоянно увивается за новой юбкой, сложно. Рассказываем, как распознать бабника на начальном этапе отношений.**

**В**ы только что пришли после свидания с мужчиной. Еще сохранилось приятное послевкусие - вечер был романтичным, избранник галантным. Но что-то не дает покоя... То ли его комплименты официантке, то ли рассказы о бурном прошлом. Не бабник ли встретился на вашем пути?

### ПОЧЕМУ ИМИ СТАНОВЯТСЯ?

Обычно мужчины, также как и женщины, стремятся к созданию семьи и рождению детей. Но только не бабник. Этот персонаж желает завоевать расположение как можно большего количества дам, пуская им пыль в глаза и обещая счастливое будущее. У бабника есть причины для такого поведения.

**Низкая самооценка.** Таким мужчинам кажется: чем больше женщин окажется в их списке, тем более неотразимыми они окажутся.

**Разбитое сердце.** Нередко бабники - это те, кто прежде верил в любовь, но был жестоко обманут или отвергнут близким человеком.

**Чрезмерное внимание матери.** Выйдя из-под материнской опеки, мужчина не хочет вновь попадать

под женское влияние и всеми силами старается его избежать.

**Страх отношений.** Донжуанам кажется, что в отношениях они потеряют власть, свободу, их загонят под каблук, обезличат.

### ПЕРЕД ВАМИ ЛОВЕЛАС!

Вот тревожные звоночки, которые могут указывать на то, что вы имеете дело с настоящим бабником. Достаточно нескольких встреч, чтобы заметить их.

- У него особенный взгляд - манящий, раздевающий, откровенный. От таких глаз хочется вернуться, закрыться. Может стать неловко и некомфортно.

- Compliments из него сыплются как из рога изобилия. Он готов часами расписывать в красках, какая вы необыкновенная.

- Такой мужчина не забудет оценить женщин поблизости. Может заметить, какая симпатичная официантка вам досталась или прово-

- **Главное — не тащить бабника в ЗАГС. Он — общий, как хорошая книжка в библиотеке. Прочла сама — позволяю ознакомиться другим.**

• Чаше всего бабника можно встретить на сайте знакомств. Здесь для мужчин-ловеласов самая благодатная почва.

дить взглядом девушку, идущую к соседнему столику.

- Он не особенно вслушивается в то, что ему говорят. Может забыть рассказанную историю, перепутать время встречи, даже имя спутницы.

- Его поведение - смелое, иногда демонстративное. Часто ловеласы не скрывают, что готовы на первом свидании отправиться в постель.

- **В переписке бабник часто шутит, уходит от вопросов, флиртует и сдобривает сообщения смайликами.**

### ЕСЛИ ПОПАДАЮТСЯ ОДНИ КАЗАНОВЫ...

Жертвами бабников часто становятся неуверенные в себе барышни, которые жаждут внимания, одобрения, похвалы. Такую легко подцепить на крючок: достаточно сказать пару комплиментов - и она уже твоя.

Работайте над самооценкой, осознайте собственную ценность, не говорите «да» любому, кто пару раз посмотрит на вас заинтересованным взглядом.

Не бойтесь заранее расспросить мужчину о его прошлых отношениях и сделать для себя выводы. Помните, что бабнику соблазнить жертву проще простого, так что проверьте кавалера поступками, не веря его сладким речам.

### СЕРЬЕЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ?

Может ли бабник влюбиться по-настоящему? Да, ведь он тоже человек. Но натуру ловеласа даже серьезные отношения вряд ли изменят. Нет-нет, да и проскочит искра былой жизни.

Если вы в отношениях с бывшим донжуаном, держите ухо востро. Не растворяйтесь в этих отношениях, продолжайте параллельно жить собственной увлекательной жизнью, ставьте себя на первое место. Держите дистанцию, не позволяя избраннику полностью завладеть вашими мыслями и чувствами.

Донжуаны не терпят шаблонов, так что придется быть разной непредсказуемой, самодостаточной. Как только дадите слабину и поставите бабника на первое место в ваших отношениях, создадите вокруг него культ, — все, счастливой сказке придет конец.

**М**аркетплейс прислал уведомление о скидках, в родительском чате обсуждение лайки на 15 сентября, в новостных группах - 200 непочитанных сообщений, в соцсетях кто-то поставил лайк вашей фотографии... Телефон буквально разрывается, и вы никак не можете отложить его в сторону. Опасность кроется не только в пустой трате времени.

### УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ

Казалось бы, Интернет существенно облегчил нам процесс получения информации. Чтобы узнать столицу Гамбии и годы правления Екатерины Великой, уже не нужно открывать толстую энциклопедию - достаточно ввести поисковый запрос или обратиться к «умной» колонке.

Но с легкостью добытая информация не откладывается в голове, а сама память, как мышца, становится «дряблой» без тренировки. Зачем мозгу на чем-то фокусироваться, если можно быстро получить ответ и так же быстро его забыть?

Причем это правило распространяется не только на «сложные» факты, но и на элементарную информацию вроде рецепта борща или дня рождения родной тети. Интернет все равно запомнит!

Ученые бьют тревогу: эта «палочка-облегчалочка» в итоге может привести к деменции. Так что все должно быть дозировано: на девайсы надеяться, но и сам не плошай!

### УДАР ПО САМООЦЕНКЕ

Вы подписаны на аккаунты звезд, постоянно просматриваете странички коллег, друзей и бывших одноклассников на предмет новостей? Не можете обойтись без свежей сводки с полей?

Все это может незаметно нанести сильный удар по самооценке, ведь социальные сети — лишь красивая витрина, где каждый старается выставить себя в лучшем свете, чтобы получить одобрение, приятные слова.

Коллега родила троих детей - и у нее ни грамма целлюлита (в отличие от вас). Кто-то выложил фото красивого дома с бассейном, а вам даже на квартиру побольше с мужем не заработать. Одноклассница не вылезает из заграничных поездок, а вы не помните, когда последний раз были на море. Перечислить можно долго.

Все эти яркие картинки из чужой, наполненной событиями жизни невольно заставляют думать: «У меня все гораздо хуже!» При этом многие забывают: не все то золото, что блестит. Большой дом может быть не куплен, а взят во временную арен-



## ЧЕМ ОПАСЕН ИНТЕРНЕТ?

**Утро начинается не с кофе, а с просмотра социальных сетей? Не можете и часа провести, чтобы не заглянуть в Интернет? У вас зависимость! Не такая страшная, как алкогольная или наркотическая, но все же опасная.**

ду, целлюлит и морщинки умело подкорректированы в фоторедакторе, а любимый муж, с которым выложено огромное количество нежных фото, внезапно оказаться тиграном и абьюзером.

### ЗЕЛЕНый СВЕТ ДЛЯ ТРЕВОЖНОСТИ

«Передозировка» Интернетом может нанести серьезный урон психике, особенно если вы постоянно просматриваете новости и криминальные сводки, смакуя подробности. В Сети часто выкладывают видео без цензуры, и их бесконтрольный регулярный просмотр позволяет тревожности расцвести пыльным цветом.

Блуждание по Интернету может довести мнительного ипохондрика до точки кипения. Например, незначительная боль в животе - и вы подзреваете самое страшное, ищите в Сети симптомы рака и, скорее всего, находите их у себя. И это вместо того, чтобы обратиться к

врачу и развеять сомнения.

### ВРЕМЯ В ТРУБУ

Просмотр коротких видео и чужих фотографий, споры в социальных сетях, чтение комментариев, онлайн-игры, выставление оригинальных статусов, подсчет лайков и количества подписок... Все эти действия в виртуальной обманчивой реальности отвлекают от настоящей жизни и отнимают огромное количество времени, отмотать которое назад невозможно.

Полностью отказываться от Интернета не стоит, это крайняя мера. Нужно лишь найти безопасный баланс. Периодически отключаться от телефона вне работы, установить лимит на использование приложений; выключать уведомления, мешающие сосредоточиться на повседневных делах. И, конечно, откладывать гаджеты хотя бы за 1 час до сна, чтобы успокоить ум и настроиться на спокойный отдых.

## ПОРА БИТЬ ТРЕВОГУ?

**Сегодня большинство из нас много времени проводят в Интернете. Но как распознать ту черту, которая отделяет обычное времяпрепровождение в Сети от зависимости?**

Тревожиться стоит, если вы:  
... едите, просматривая новости, сообщения или социальные сети;  
... проверяете почту и свои аккаунты, даже когда знаете, что новых писем нет;  
... игнорируете свои обязанности и важные дела для того, чтобы больше времени проводить в Интернете;  
... уходите в «онлайн», пытаясь сбежать от реальных проблем, которые нужно решать здесь и сейчас  
... испытываете необъяснимую тревогу, когда телефон находится далеко от вас и вы не можете взглянуть на экран.

## Мой опыт



# ПОМЕНИТЬ ПРОФЕССИЮ ПОСЛЕ 40

**Пробовать новое всегда страшно. Особенно страшно шагнуть в неизвестное, когда тебе уже за 40. С чем сталкиваются женщины, решившиеся начать профессиональную жизнь с нуля в этом возрасте?**

**П**ервое, что приходится преодолевать, решившись на перемены в жизни, это страх неизвестного. Смогу ли я освоить новую профессию, найду ли работу, не останусь ли у разбитого корыта? Однако порой выбор неизбежен.

### «ЗАСИДЕЛАСЬ В ДЕКРЕТЕ»

Евгения, 48 лет, признается: ей оказалось сложно найти работу после длительного декрета из-за эйджизма. «На момент рождения первого ребенка я не успела сделать карьеру. Декреты шли один за другим, и было решено, что я уволюсь и буду заниматься детьми. В общей сложности я просидела дома 19 лет. И вот дети выросли, мне 45, я устала сидеть дома — а на работе оказалась никому не нужна».

До замужества Евгения занималась PR и рекламой. «За почти два десятилетия я многое забыла, что-то стало неактуальным, отрасль ушла вперед. Я рассылала резюме, выбирая места с высоким окладом, соцпакетом и перспективами. Но меня нигде не брали, намекая на возраст. «Понимаете, у нас коллектив молодой, динамичный...»

Оказалось, крупные компании с осторожностью относятся к таким, как я. И все из-за предубеждения,

что люди в 45 уже медленнее обучаются, более консервативны и хуже владеют компьютерными технологиями. В этом случае бывает проще найти работу в маленькой компании, через знакомых или социальные сети.

Со временем я поняла, что после такого перерыва придется снизить ожидания. Как специалист действительно устарела, а догнать мне было уже неинтересно. Пришлось искать что-то принципиально новое для себя.

Я решила начинать с малого: на первое время устроилась кассиром в супермаркет, параллельно окончила курсы флористов, сейчас делаю свадебные букеты. Останавливаться я не собираюсь. Первый шаг дал мне уверенность в своих силах».

### «ПОТОМ БУДЕТ ПОЗДНО ЧТО-ТО МЕНИТЬ»

42-летняя Наталья была руководителем проектов в IT-компании, но в какой-то момент работа перестала ее вдохновлять. «Наверное, у меня случилось выгорание. Я спрашивала себя: зачем я здесь, какие у меня цели? Не хотелось проявлять на работе инициативу, меня больше не цепляли новые проекты, и я не видела перспектив. Эмоционально подавляло осоз-

нание: потом будет поздно что-то менять. При этом я сомневалась, что смогу освоить что-то новое. Родные посоветовали взять паузу, вспомнить, что мне нравилось раньше».

В один прекрасный день я решила уволиться. Вспомнила, что когда-то мечтала быть писателем. Теперь же это вдруг стало глотком свежего воздуха — я решилась попробовать себя в копирайтинге. Окончила курсы, стала писать для небольшого новостного телеграм-канала...»

Спустя два года Наталья вернулась в IT — только уже в качестве технического писателя. Со временем стала руководителем отдела, а в свободное время ведет свой блог, где рассказывает о выращивании цветов. Но продолжает учиться: проходит курсы, читает профильные книги, занимается иностранным языком. Понимает: мало ли что может случиться, важно иметь возможность уйти в смежную профессию.

### «ПРИЗВАНИЕ НАШЛО МЕНЯ САМО»

«Заканчивая школу, я не представляла, чем хочу заниматься в жизни, — рассказывает Арина, 48 лет. — Меня многое привлекало, но подолгу я ничем не интересовалась. Поступила, как большинство моих подруг, в экономический. Так и работала по специальности — бухгалтером. Коллектив у нас был отличный, поэтому я не планировала ничего менять, но всегда была открыта новым увлечениям. Так в моей жизни появилась фотография».

Поначалу Арина снимала для себя — путешествия, природу, друзей. «В свободное время я читала статьи о фотографии, потом стала посещать мастер-классы именитых фотографов. Решилась купить один дорогой курс... Одновременно с этим выкладывала фотопробы на своей страничке в соцсети. По выходным снимала детские и семейные праздники, куда меня приглашали друзья».

Я везде брала с собой камеру и однажды с удивлением заметила, что новым знакомым меня все чаще представляют как фотографа, а не экономиста. А однажды подруга пригласила снять выпускной ее дочери в детском саду — в качестве официального фотографа. И тут я вдруг поняла: да это уже не хобби, а дело, которому я действительно хочу посвящать все свое время. Через несколько месяцев я уволилась из компании, где проработала много лет. Было ли мне тревожно? Признаюсь, да. Но риск того стоил».



## «МЫ РАНЬШЕ НЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ?»

Разбираемся с нерешенными личными проблемами из прошлой жизни

**Д**ействие кармы основано на строгих энергетических принципах, установленных Высшими силами. Если тебя снова свели с мужчиной, с которым ты встречалась в прошлом воплощении, значит, тебе предстоит проделать определенную работу над ошибками. В этом и есть назначение кармических отношений.

### КАК РАСПОЗНАТЬ

Для такой связи характерна непреодолимая тяга любовников друг к другу, при этом влечение распространяется на все жизненные сферы, а не только на сексуальную. Часто оно оказывается не только нелогичным (вместе оказываются люди, противоположные по социальному статусу, с большой разницей в возрасте и т.п.), но и приводящим к беде. История Ромео и Джульетты - прекрасный образчик кармических отношений.

Для романа, обусловленного кармой, характерны спонтанно принимаемые решения, он развивается стремительно, стадии ухаживания может и не быть. Причем обе стороны осознают, что они поступают опрометчиво, но ничего поделать с собой не могут: обретенная вторая половинка затмевает собой весь мир и все разумные доводы.

Но это не значит, что кармические любовники живут в раю. Напротив, они часто ссорятся, без зазрения совести изменяют друг другу, периодически расстаются — чтобы вскоре сойтись вновь. Абьюзивная составляющая — далеко не редкость для кармических отношений. Если, они все-таки приводят к свадьбе, то семья скорее всего будет бездетной — энергетики мужа и жены настолько зациклены друг на друге, что просто не позволяют появиться новой жизни.

### ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Деструктивный вектор отношений указывает на необходимость расставания, тем не менее, просто взять и уйти не получится. На энергетическом уровне кармические отношения скрепляются эфирными нитями между тобой и твоим возлюбленным - их нельзя оборвать как телефонный разговор. Если вы разойдетесь, рано или поздно снова сойдетесь - в этой или уже следующей жизни.

Однако в следующую инкарнацию кармические долги перейдут в усиленном виде, вы будете причинять друг другу еще большую боль, дело может закончиться даже выгоранием души. Нет, эфирные «окоры» — вовсе не издевательство, они возникли вследствие главного прин-

ципа Вселенской справедливости — ничто не остается не оплаченным. Пока ошибки отношений не исправлены, кармический узел не будет развязан.

### ВАРИАНТ «ИСПРАВЛЕНИЕ»

Тем не менее, все не так фатально, как кажется. При отработанной карме отношения становятся здоровыми, исцеленный внутренний мир тебя и твоего любимого — путь к вашему счастью. Главное, чтобы вы были готовы работать над собой.

Прежде всего необходим диалог. Вы должны вплоть до подробностей делиться друг с другом всеми своими переживаниями и мыслями - никакой недосказанности и замкнутости. На первых порах это будет больше походило на претензии, но при наличии встречного движения откровения приведут к выработке компромиссов. Все ради того, чтобы ваши энергетики сливались и компенсировали недостатки друг друга.

Признание своей неправоты в споре, отказ от стремления завалить другую сторону «железобетонными» аргументами и ткнуть каким-то событием из прошлого, а тем более исчезновение желаний причинять боль - верные признаки улучшения ситуации. Это не простой и не скорый процесс, он требует много сил, но согласно энергетическому закону кармы, если вы снова оказались вместе, то у вас будут и силы.

Финальный этап исправления — прощение. Не просто на сло-

вах, а на энергетическом уровне: недостатки твоего любимого больше не должны терзать тебя. То же самое должно произойти и с ним.

### ВАРИАНТ «РАССТАВАНИЕ»

Единственное условие, при котором хеппи-энд недостижим - разные энергетические уровни любовников. Если твоя энергетика сильнее его, то тебе придется не только работать над собой, но еще и делиться с ним своей энергией - иначе он не пойдет навстречу. Но если ты видишь, что все твои усилия напрасны, что он просто превратился в энергетического вампира, то ради собственного блага тебе необходимо уйти от него.

Чтобы безболезненно оборвать связывающие вас эфирные нити, нужно достигнуть свободы на астральном плане. Для этого рисуй в своем воображении отношения, которые ты хотела бы иметь. Пускай даже это будут идеалистические отношения, определись: для их достижения необходимо исправить тебя или твою половинку? Задай этот вопрос сто раз — и сто раз ты должна ответить, что сделала все, что было в твоих силах.

Не менее важно, что ты должна избавиться от обиды к нему и тем более от желания отомстить. Именно эти страсти не позволяют оборваться эфирным нитям. Благодарите его! Да, ты многое вынесла, но ведь именно поэтому ты и стала сильнее. Ты - лучше него, кому, как не тебе проявлять великодушные?

## Как я похудела



# СНОВА В ФОРМЕ! Восстанавливаем фигуру после родов

**Беременность — это прекрасно, однако после появления на свет малыша, можно обнаружить в зеркале совсем не то отражение, которое хотелось бы увидеть.**

**З**а время беременности я набрала около 20 кг. После родов часть веса ушла, но осталось много лишнего. Когда моей малышке исполнилось полгода, я решила, что пора приводить фигуру в порядок. Прежде всего, посетила врача и сдала анализы. Гормоны щитовидной железы оказались в норме, сахар тоже. Поэтому я решила худеть своими силами. От экстремальных вариантов, вроде «Кремлевской» (низкоуглеводной) диеты или похудения на детском питании, я отказалась сразу — такие методы приводят к серьезным дефицитам и могут быть опасны. Я же хотела долгосрочного эффекта без вреда для здоровья.

### ОГРАНИЧЕНИЯ ПОМОГУТ?

Первое, что я сделала - составила план быстрого похудения по советам из Интернета. Исключила всю «вредную» пищу - сладости, выпечку, белый хлеб, макароны, сладкие напитки, мясные полуфабрикаты, жареное мясо, фастфуд. Я решила прибегнуть к интервальному голоданию по системе 16/8 (16 часов голода, 8 часов питания) на рационе 1200 ккал в день. Также запланировала, что буду делать упражнения каждый день по 20 минут, пока муж гуляет с дочкой.

План потерпел крах почти сразу. Во-первых, «впихнуть» три приема пищи в период с 8:00 до 16:00 у меня

не получалось, и я заменила схему на 12/12. Во-вторых, я страдала без любимого капучино, злилась, что не могу есть привычную еду, из-за этого срывалась на мужа. Но я честно держалась две недели и даже сбросила пару килограмм лишнего веса. Думаю, это ушла вода.

Потом у дочки полезли зубы. Она почти не спала, и я, соответственно, тоже. Я то забывала поесть, то заедала стресс огромным количеством сладкого. Когда ребенка забирала на прогулку муж или бабушка, единственное, на что хватало моих сил, был сон.

### МАЛЕНЬКИМИ ШАГАМИ К БОЛЬШОЙ ЦЕЛИ

Я решила отказаться от жесткого плана и действовать интуитивно. В первую неделю не следила за питанием, но ввела простое правило - выпивать утром два стакана чистой воды. Для этого с вечера ставила воду на стол (иногда добавляла ломтик лимона и немного меда) и заводила будильник-напоминание. Это было самое простое, но я осознала, что совершаю первый шаг на пути к будущей стройной фигуре.

На следующей неделе я ввела еще одно правило - добавлять к каждому приему пищи зелень или овощи. Попросила мужа в выходной ездить на рынок и купить разных овощей, фруктов и зелени впрок. Помогло также то, что дочка как раз

начала есть прикорм из кабачков, брокколи, цветной капусты. Я готовила ей и себе.

Следующий шаг - есть меньше сладкого. Я поняла, что не смогу отказаться от плитки любимого шоколада за завтраком, поэтому решила не убирать сладкое, а лишь сократить его потребление. Со временем даже привычный шоколад стал казаться мне слишком сладким. Я заменила его протеиновыми батончиками без сахара. Дополнительно стала принимать витамин D, так как врач сказала, что его дефицит тормозит похудение.

Со спортом я пока не подружилась, но стараюсь много ходить и два раза в неделю занимаюсь на тренажерах в парке, пока дочь спит в коляске.

### ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ОТЛИЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

В Интернете я зарегистрировалась на форуме, где худеющие девушки делились результатами и поддерживали друг друга. Вместе мы изучали нутрициологию, читали статьи про похудение и здоровое питание. Делились фотографиями приемов пищи (прекрасная - мотивация, чтобы не срываться), обсуждали трудности. От них я узнала про компульсивное переедание и нашла у себя некоторые признаки. Поняла, что привыкла заедать стресс сладостями, и пообещала себе перестать это делать.

За три месяца я сбросила около 6 кг. К желаемой форме пока не пришла, но знаю, что это обязательно случится. Кстати, на нашем форуме не все худели, как я, интуитивно. Многие сидели на диетах, сильно ограничивая себя в калориях. Интересно, что результаты у них оказались ненамного лучше, чем у меня, но при этом были частые срывы, стресс, чувство вины. Мне такое не подходит.

**Елена**

### Комментарий специалиста

#### ВРЕМЯ ДЛЯ АДАПТАЦИИ

*В первые полгода после родов лишь 10% женщин приходит в добеременную форму естественным путем. Остальным приходится прилагать усилия ради красивой фигуры. Первые 6-8 недель после родов рекомендуется не истязать тело диетами и упражнениями. Это время необходимо для восстановления организма. Для тех, у кого была операция кесарево сечение, «период неприкосновенности» — от трех месяцев до полугодия, в зависимости от рекомендаций врача. Питание после родов должно быть здоровым, сбалансированным, особенно если женщина кормит грудью. Ограничения и строгие диеты в этот период ни к чему.*

## Ваш любимый сканворд

На- полни- тель че- репа					Упря- мый, как ...	Сосуд с ручкой				
Отшель- ник	Род пас- тилы		Ветла					Легкий шарф	"Полоса- тая бу- мага"	
Ставка оплаты труда	Расовая дискри- минация		... вени- ков не вяжет		Река в Польше	Горная выработ- ка				
				Список дел				Протер- тая мас- са	Навес от дождя	
Самая извест- ная шпионка				... про- ката	Столет- ник					
Нем. сказоч- ники	Англ. зо- лотая монета	Амери- канская ферма						Невнят- ная речь	Кавказ- ское "Эх- ма"	
				Дерево с пуши- стыми почками	В кино- театре					
	Ореол		Сред- ство пе- редви- жения			ВКП (б), ..., КПРФ				
			Автомо- бильный руль		"Огнен- ный" ка- мень			Прило- жение к ступе	Теле- фонный ...	
	... Ара- фат	Римский полково- дец			Крепеж- ная де- таль	Переда- ча мяча в фут- боле				
			0, 4047 га				Фоль- клорная форма	Автомо- бильная "калоша"	Отметка	
И Апина, и Свири- дова	Житель ОАЗ				Травма- невидим- ка	Отвер- стие в иголке				
				Налог, Др. Русь			"+, -"			
"Нес- квик"	Сокро- вища				"... еси" - молитва	"Ы" в ки- риллице				
				"Бес- культур- ная" слива					Не посу- да, но "тарел- ка"	



# ПРОСТОЙ СЛОЖНЫЙ ВЫБОР

**Каждому из нас однажды приходится делать выбор. Иногда он простой как дважды два, но в некоторых случаях заставляет не на шутку задуматься. Как не ошибиться, чтобы не корить себя потом всю оставшуюся жизнь?**

Света была чудо как хороша. Мальчишки вились вокруг нее, как пчелы вокруг цветка, не давая проходу. Сама девушка, явно осознавая собственное превосходство над ровесницами, упивалась повышенным вниманием. «Глупая ты, Светка, — пыталась вразумить ее мать. — Нет бы учебой занялась...» Но упрямая старшеклассница и думать об этом не хотела. В конце концов, удачно выйти замуж в будущем важнее отметок в дневнике.

### ЗАВОЕВАТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Витя смотрел на Свету исключительно снизу вверх. Как на прекрасную богиню, на предел собственных мечтаний. Впрочем, малая толика ее времени ему все же доставалась. Родители ребят дружили, и нередко они оказывались вместе за одним столом, общались, обменивались шутками.

— Не делай вид, будто не замечаешь, как Витя на тебя смотрит, — говорила прямо мать. Но дочка только отмахивалась. Он был для нее лишь другом, не больше.

Совсем другое дело — Антон Селиверстов. Типичный «плохой мальчик». Уроки прогуливал, домой приходил поздно, учителям дерзил. Казалось бы, совсем не пара шикарной Светлане с ее мамой-профессором и отцом — не последним человеком на заводе. Но девушка так не думала.

— Выйду за него замуж, точно вам говорю! — обещала она подружкам, а те поддакивали и хихикали. Оказалось, зря смеялись...

За Антоном Света пошла в институт — оба поступили на менеджмент. Толь-

ко он, будучи неглупым, прошел на бесплатное, а ей пришлось просить отца и мать оплатить образование. Клялась, что получит хорошую профессию и все отдаст. Сама думала: лишь бы рядом с Антоном.

Но Селиверстов ее будто не замечал. За другими однокурсницами ухлестывал, а Светлану даже близко к себе не подпускал. Кто знает, добилась бы она взаимности, если бы не пошла на хитрость. На одной из студенческих вечеринок девушка улучила момент и соблазнила предмет своей мечты. Помогли ее плану и несколько бутылок темного пива.

Наутро Антон посмотрел на Свету другими глазами. Симпатичная, смелая, кажется, влюблена в него.

— Ну что ж, давай попробуем, — предложил он как бы невзначай. Света почувствовала, что в этот момент стала самой счастливой девушкой на земле.

Витя, узнав об этом, погрузился в депрессию. Свете даже было его жаль — мучается, бедный. Впрочем, посочувствовала она не больше минуты. Собственная жизнь увлекала больше.

### ДАЛЕКО НЕ ПРИНЦ...

— Согласны ли вы взять в мужья... — дальше Света уже не слушала. Энергично закивала головой, сжимая руку Селиверстова, который вот-вот должен был стать ее мужем. Как ей удалось заставить Антона, который жениться вовсе не собирался, под венец, она и сама не поняла.

Но эйфория после торжества вскоре улетучилась. Жить молодым было негде. Денег на съемную квартиру не

было, родители мужа сразу отказались брать молодоженов к себе на постой. Света пришла к собственной матери.

— Неужели непустишь? — жалостливо попросилась она. Уже на следующий день новоиспеченные Селиверстовы перевозили свои нехитрые пожитки в шикарную профессорскую квартиру. Они поселились в бывшей Светиной комнате, и девушка надеялась: теперь-то уж начнется их беззаботная счастливая жизнь. Как бы не так!

Антон, который казался чуть ли не принцем на расстоянии, на деле предстал в неприглядном свете. Работать не хотел, хотя профессию получил и мог куда-нибудь устроиться. Но «за три копейки» работать не собирался, лежа на диване, ждал место с приличной зарплатой.

— Как хотите, но вас двоих кормить мы не станем! — заявили родители, и Свете самой пришлось искать работу. Устроилась на небольшую ставку, чтобы приносить в дом хотя бы копейку.

Подруги открыто указывали ей на инфантильность мужа, но что она могла поделать? Любовь застилала глаза: Света искренне верила, что однажды муж одумается. Но время шло, а к безделью прибавились еще и переписки в соцсетях с красивыми барышнями. Одну из таких девушка однажды обнаружила у Антона в телефоне.

— Ну и что? Это я просто так время убиваю, — оправдался молодой человек.

— Не надо его убивать, иди работать — впервые не выдержала Света. Такой разъяренной муж ее еще не видел.

### ВЗГЛЯНУТЬ ПО-НОВОМУ

Говорят, всякому терпению однажды приходит конец. Вот и Светлана не выдержала — со слезами на глазах отправилась подавать на развод. При-

чины на то были вескими: виртуальные переписки вскоре переросли в реальные встречи. Селиверстов перестал бывать по вечерам дома, откровенно врал. По городу пошли слухи. Репутация - единственное, чем Света поступиться не могла.

Боль после расставания долго давала о себе знать. Комната в родительском доме после отъезда Антона опустела, слезы на лице не просыхали. Пришлось даже взять отпуск на работе.

Как-то раз в гости в профессорскую квартиру заглянул Виктор. За те годы, пока они со Светой не общались, молодой человек возмужал. Отрастил щетину на щеках, раздался в плечах, будто бы даже стал выше. Девушка оценила изменения во внешности и ухмыльнулась. А он ничего!

Родители весь вечер кружили вокруг молодых. А после как бы невзначай ушли в гости к соседке - пусть пообщаются без их присутствия.

С Витей было легко и свободно. Света чувствовала, что нравится ему, но никаких действий в ее сторону он не предпринимал. Пришлось общаться как с добрым другом, который пришел поддержать. Тем не менее встречи стали регулярными. То в кафе вместе зайдут, то по набережной прогуляются. Однажды Витя принес цветы, и Светлана наострила ушки: осмелел Витенька, на любовь намекает.

Но с ее стороны любви не было. Только благодарность и доверие к человеку, которого Света знала чуть ли не с пеленок. К тому же Витя был воспитанным, надежным, верным — одним словом, настоящим мужчиной. Имел хорошую работу, неплохо зарабатывал.

— Я ни на что не намекаю, — начала однажды мать. — Но, по-моему, Витя — отличный вариант. Ты сама понимаешь, о чем я.

Света понимала. Время шло, новой любви не появлялось, старая все так же бередила раны. Нужно было двигаться дальше. Когда Витя все же осмелился и предложил ей брак, Света согласилась, практически не раздумывая.

### РАЗУМНАЯ ЛЮБОВЬ

— Смотри, Светланка со своими идет, — шептались старушки у подъезда, когда из дверей показывалось счастливое семейство.

Вскоре после замужества девушка родила супругу мальчишек-близнецов. Оба белобрысые, веселые, настоящие крепыши. Жила семья в достатке, имела и собственную квартиру с дорогим ремонтом, и машину, и дачу. Одним словом, Витя не подвел - устроил своей любимой райскую жизнь.

— Как сыр в масле катаюсь, — говорила сама Света родителям. А те с улыбкой кивали — видать, не зря в свое время пытались направить дочь на путь истинный.

Зять оказался славным. Вот уж кто точно на диване целыми днями лежать не будет! Работал сутра до самого вечера, но успевал и своим родителям помогать, и Светиным. И с мальчишка-

ми возился так, что у мамы было время отдохнуть. А когда Света все же пожаловалась на усталость, оплатил няню. После декрета работу Светлана оставила.

Она понимала, что вытаскала счастливый билет. Ей завидовали все подруги, особенно те, у которых в личной жизни был полный провал. Конечно, страстью в отношениях и не пахло, но немногие знали об этом. Со стороны семья выглядела счастливой и благополучной. А что там творилось за закрытыми дверями никого не интересовало.

Цветы, свидания, сюрпризы - спустя пять лет после замужества Виктор старался не меньше, чем сразу после него. Но любовь - штука сложная, непонятная. Попробуй расщипуй, что нужно женскому сердцу. Оно или любит, или нет, третьего не дано.

Света убеждала себя: у нее есть чувства к мужу. Только любовь ее иная, она относится к нему как к брату или другу, который никогда не подведет. Изредка женщина вспоминала о былом пожаре чувств, но тут же обрывала себя. Разрушать свою счастливую семью она не собиралась.

### БЕДА ПРИШЛА, ОТКУДА НЕ ЖДАЛИ

Тревожный звонок разбудил ее однажды утром. Сыновья были у бабушки с дедушкой, муж на работе. И кто только ей мешает выспаться как следует?

— Виктор в больнице, производственная травма, - услышала она в трубке голос коллеги супруга. Сон как рукой сняло.

Муж работал в строительном бизнесе, лично инспектировал площадки, следил за ходом работ. Во время очередного обхода тяжелая балка практически пригрозила его к полу. Голова не пострадала благодаря каске. Зато позвончик оказался сломан в двух местах.

Когда Света приехала в больницу к мужу и увидела его недвижимым на больничной койке, то не смогла сдерживать слез. Как же он ей все-таки дорог! И почему обязательно должно произойти что-то страшное, чтобы чувства вырвались наружу?

Прогнозы были не очень утешительными. Некоторое время Виктору придется провести в инвалидной коляске. В дальнейшем реабилитация возможна, но есть ли вероятность полностью восстановить двигательные функции, неизвестно.

Свете казалось, что все это происходит не с ней и не с ее семьей. Когда мужа выписали, отчаяние еще больше накрыло ее, практически с головой. Спрятаться и отсидеться, как раньше, не получилось. Предприятие выплатило мужу крупную сумму за несчастный случай и оставило в штате. Теперь он трудился дома, за компьютером. Все домашние дела и заботы, связанные с детьми, отныне лежали на хрупких Светиных плечах. В один миг ей пришлось повзрослеть и перестать относиться к

себе как к маленькой беспомощной девочке.

И в тот самый момент, когда она более-менее встала на ноги, решила текущие проблемы, привела жизнь в порядок, ей пришло сообщение. Писал Антон. Тот самый, Селиверстов. В соцсети на фотографии профиля красовался ухоженный мужчина, в пиджаке и с залезанными гелем волосами. Совсем не тот, с которым Света когда-то разводилась.

### ЭТО ЖЕ ОЧЕВИДНО!

К делу Селиверстов подошел основательно. Прежде чем писать бывшей возлюбленной, он удостоверился, что в ее жизни настали непростые времена. О травме Виктора говорили все их общие друзья, и Антон, поразмыслив, решил напомнить о себе.

Раньше написать не мог — был женат. Супруга подарила ему дочь, но в итоге завела любовника и сама подала на развод. Невольно вспомнилась Света, которая любила его так сильно и безуслвно. Почему бы не связаться с ней?

Светлана не смогла ответить отказом, когда Антон позвал ее на встречу. Решила, что просто посмотрит, как он изменился, и послушает, что хочет ей сказать. Селиверстов пришел в кафе с цветами и при полном параде. Света даже опешила. Сама она быстро натянула джинсы и сменила кофту.

— Как ты видишь, я изменился. Могу похвастаться престижной работой, на диване больше не лежу, - усмехнулся мужчина. - Кстати, слышал о твоём горе, сочувствую.

— А какое у меня горе? Муж жив, скоро окончательно встанет на ноги, — неожиданно резко ответила Светлана.

Антон опешил. Встреча получилась короткой и скромной. Селиверстов похвастался собственными достижениями, Света промолчала. Букет она оставила на столе в кафе - муж не поймет.

Еще через несколько дней Антон вновь напомнил о себе, но действовал уже без намеков. В соцсети он написал: «Не буду ходить вокруг да около. Чувствую, что твоя любовь ко мне не угасла. Зачем тебе муж-инвалид? Ладно бы, любила его, так ведь не любишь. Давай начнем все сначала». Света вспыхнула, едва прочитав эти строки.

— Что там такое? - поинтересовался Витя.

— Опять реклама, обнаглели писать в таком количестве! — тут же нашлась, что ответить, Света.

Она взглянула на мужа. Волосы с легкой сединой, сильные руки, добрые глаза, ямочка на подбородке. Каким же он стал ей... родным! Да, именно родным! В соседней комнате играли дети, как две капли воды похожие на Витю.

Света вновь открыла Интернет, зашла в сообщения, уверенно напечатала: «Спасибо, но я люблю мужа. Прошу меня больше беспокоить». Отправила. На сердце стало спокойно. Как все очевидно! Она была уверена, что написала бывшему чистую правду.



## ПЕРВЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ДНИ

**«Школа-школа... Вспоминать страшно!» — с этими первыми строчками старинного веселого рассказа о школьных днях многие родители согласятся и сегодня.**

### **СИНДРОМ ПЕРВОГО СЕНТЯБРЯ**

Впервые прочитала о таком понятии, как синдром Первого сентября. Психологи пишут, что начинается это состояние где-то с середины августа и заканчивается в лучшем случае в середине сентября. Появляется чувство тревоги, беспокойство (как будет ребенок учиться, с кем подружится) — так выражается синдром у родителей. Оказывается, я ему сильно подвержена. Но потом выяснилось, что и мой ребенок переживает нечто подобное. Сын идет в третий класс, все у него хорошо, дети в классе дружные, учительница к нему хорошо относится, но каждый год одно и то же. Первые две недели сентября засыпает плохо, то голова, то живот болит. Так у младших школьников может проявляться тревога.

Мой совет родителям школьников такой: в первые недели лучше дать ребенку щадящий режим. Не торопитесь с дополнительными занятиями, пусть нагрузка прибавляется постепенно. Если есть возможность, хотя бы первую неделю побудьте со своим учеником дома, чтобы помочь ему в режим войти и просто поддержкой эмоциональной быть. А еще — не надо настраивать ребенка (и себя, кстати, тоже), что в этом году ему надо подтянуться, больше заниматься, стать серьезнее и т.п. От таких слов лучше учиться ребенок не станет.

*Елена*

### **ПОДАРОК ОТ УЧИТЕЛЯ**

В прошлом году на медосмотре мы узнали, что у нас новый учитель. Предыдущая уехала куда-то с мужем, пришла новенькая. Расстроились, конечно! Но после первого дня дочка пришла такая довольная!

Говорит, новая учительница всех угостила своим печеньем. Объяснила, что они поздравили ее цветами, а она их угощает, сама испекла. Нашлись у нас тут же родители, которые начали из мухи слона делать! Одна мамочка даже сказала, что это непедагогично, надо было разрешения у родителей спросить, можно ли давать неизвестный продукт. Другая высказалась, что надо держать субординацию. Вот откуда берутся такие родители?! Учительница контакт наладить пыталась, так спасибо ей за это.

*Виктория*

### **НЕ ЛИНЕЙКА - А ДУРДОМ КАКОЙ-ТО!**

Линейка у нас начинается в 8:30. В прошлом году нас просили прийти за 15 минут. Мы пришли: я, муж и сын. Других родственников, которые рвались с нами, попросили остаться дома. Решили, что вечером посидим вместе за праздничным

### **Заметки на полях**

#### **И СМЕХ И СЛЕЗЫ**

«Когда каникулы?» Это первое, что спросил меня мой первоклассник, выйдя из класса после двух уроков. «Толи еще будет!» — подумала я.

В этот момент бабушка другого первоклашки записывала в блокнот все, что надо завтра принести, путалась и вздыхала. А готом жалобно на меня посмотрела и спросила: «Кстати, а вы не знаете, когда каникулы?»

*Кристина*

#### **НИКАКИХ ПОКУПОК К ШКОЛЕ!**

До 1 сентября ничего покупать не надо. Кроме формы и рюкзака. Все равно через пару недель на школьные товары будут скидки. А

столом в честь нашего первого класса.

На линейке я была в шоке от удивленного! Детей (и не только первоклашек) сопровождали целые делегации родственников! К кому-то даже крестная пришла. Вы это серьезно?

Я не против поддержки, но я за адекватность! Пришкольный двор у нас маленький, в итоге все толкались, разговаривали, половина стихов, которые дети читали на линейке, было не слышно. Зато со всех сторон слышались советы «правь галстучек», «застегни курточку» «осторожно, не сломай цветы» и т.д. Родственники толкались, лезли вперед с фотоаппаратами и своими вечными «улыбнись», «помашь ручкой». Как на красной дорожке для звезд, а не на школьной линейке. Мой ребенок поначалу был приятно взволнован, а потом, когда люди забились во двор до отказа, стал переживать. Да и я, признаюсь, толпу побаиваюсь. В этом году решили обойтись без линейки, пришли ко второму уроку. Спасибо толпам чужих родственников!

*Инна*

если озаботиться закупками в мае, то вообще соберете ребенка в школу вполноцену дешевле.

*Евгения*

#### **УЧИТЕЛЯМ НЕ СТЫДНО?**

Я понимаю, что цветов в первый учебный день много дарят, домой не все унесешь. Но ведь можно хотя бы красиво их в классе расставить, а не в ведро одно общее засовывать, даже не разворачивая! В прошлом году учительница из другого класса некоторые букеты вообще на подоконнике оставила без воды, и они там так и засохли.

Ведь наши дети все это видят, им обидно. «Спасибо» за такое отношение к нашим подаркам!

*Жанна*

## ГОТОВ ЛИ МУЖЧИНА К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ?

*Мужчина зовет за-муж, но я сомневаюсь. Он мало зарабатывает, ничего не умеет делать сам, во всем полагается на меня. Будет ли такой человек хорошим мужем и отцом?*

Галина

Семья строится не на словах, а на поступках. Мужчина должен быть ее стержнем - как духовным, так и физическим. Женщине важно чувствовать, что она может на него положиться и строить будущее.

В противном случае есть шанс оказаться несчастной в таком браке. За этим последуют претензии, мелкие ссоры, а потом и скандалы. Вот почему даже в православных браках не только любовь выходит на первый план. Выбор должен идти и от сердца, и от головы в том смысле, что каждый обязан нести свою ответственность.

Не уверены в избраннике? Стоит дать и себе, и мужчине время, чтобы понять, подходите ли вы друг другу. Хуже будет, если бездумно выйти замуж, а потом подавать на развод, особенно когда в семье появятся дети, имущественные обязательства и прочее.

### ВАЖНЫЕ ДАТЫ

27 сентября — Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня. Праздник посвящен обретению Креста, на котором был распят Иисус Христос.

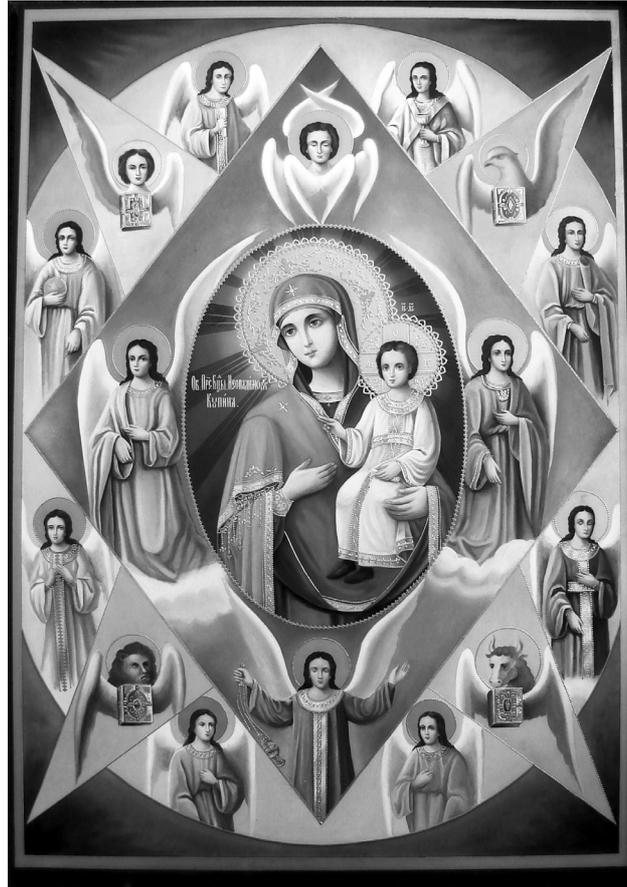
29 сентября — иконы Божией Матери «Призри на смирение». Перед святым ликом молятся о даровании смирения и покаяния.

17 сентября православная церковь чтит икону Божьей Матери «Неопалимая Купина». Святой лик избавляет от телесных и душевных недугов, защищает дом от огня и других бед.

Однажды пророк Моисей, пасший овец у горы Хорив, недалеко от Синая, увидел горящий куст. Его поразило: пламя охватило куст полностью, но никак не могло уничтожить. Оказалось, сам Господь Бог явился ему в образе тернового куста. Обратившись к Моисею, он велел ему вывести израильский народ на землю обетованную.

Для христиан горящий куст стал прообразом Богоматери, которая осталась не опаленной Божественным огнем при Непорочном Зачатии. Именно ее лик и изображен на иконе «Неопалимая Купина».

Несмотря на пожары, которые часто случались в древние времена из-за обилия деревянных строений, прихожан церквей, где была икона «Неопалимая Купина», огонь не



## «НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА» О ЧЕМ МОЛЯТСЯ?

трогал. Даже больше: во времена сильных пожаров святой образ носили вокруг домов, чтобы пламя скорее утихло.

Неудивительно, что и сегодня этому образу Богоматери часто приписывают способность избавлять от огня. Так, его обязательно ставят в дере-

вянных постройках, чтобы не случилось беды. Можно расположить икону и внутри городской квартиры, потому что она призвана защищать дом в самом широком смысле этого слова. Молятся Божией Матерью и об избавлении от телесных и душевных недугов. Часто

она помогает спасти человека от необдуманных поступков. Сомневаетесь в своем выборе — попросите помощи у «Неопалимой Купины», Богородица обязательно подскажет. У ее лика можно молиться и о близких в надежде на то, что и им Богоматерь дарует вразумление.

## ЕСЛИ ПРИСНИЛСЯ ПОКОЙНЫЙ

*Вот уже несколько раз за последнее время мне снится умерший отец. Он мне хочет что-то сказать? И как поступать в такой ситуации?*

Анастасия

Не стоит выдавать сны за божественное откровение. Другими словами, к сновидениям стоит относиться критически и не воспринимать их как предзнаменование, сигнал или пророчество.

Многие считают: раз снится покойный значит,

он хочет что-то сказать или о чем-то предупредить. Совсем нет! Если относиться к снам таким образом, можно дойти до тревоги и ненужных смыслов.

Сновидение, в котором присутствует умерший родственник, ничего не

предвещает. Если все же человек переживает, он может навестить могилу покойного, помолиться за него, заказать молебен. Лучшее, что мы можем сделать для тех, кого уже нет с нами, — это вспоминать их в молитве и добрым словом.



Я слышала, как играет оркестр в большом спортивном зале на Шестой авеню. Мы с Чарльзом стояли на тротуаре и смотрели на двойные двери, возле которых курили молодые мужчины в стареньких костюмах, слишком тесных или слишком просторных.

Чарльз нервно потер лоб. О чем я только думала, когда повела его сюда? Разумеется, никто из его друзей, играющих в поло, не посетил по пятницам импровизированный танцевальный зал. Пока мы шли к входу, мужчины подозрительно смотрели на Чарльза.

– Привет, куколка, – обратился один из них ко мне. – Ищешь партнера для танцев?

– У нее уже есть партнер, благодарю вас, – ответил Чарльз, отменяя предложение.

– Продажная девка! – услышала я голос того же мужчины, когда мы входили внутрь. Но следующие его слова заглушила музыка. Наше внимание привлекло зрелище, открывшееся перед нашими глазами. Всюду танцевали пары, страстно, энергично. Я увидела, как мужчина поднял партнершу, а потом снова поставил ее на пол, перебрасывая ее слева направо, словно мячик на веревочке.

У Чарльза приоткрылся рот.

– Вот это да, – пробормотал он. – Ничего подобного я раньше не видел.

– Если хочешь, мы можем уйти, – предложила я, глядя на дверь.

– Нет-нет, – ответил он, не сводя глаз с мужчины, который опустил свою партнершу так низко, что ее волосы коснулись пола. – Я никог-

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

да не видел, чтобы люди так танцевали. Это... удивительно. Я хочу попробовать. Ты умеешь так танцевать?

– Свинг? Конечно, – сказала я, – немного.

Я взяла Чарльза за руку, но прежде чем мы смогли выйти на площадку, пожилая женщина хлопнула Чарльза по плечу.

– Вы зарегистрировались? – спросила она.

– Зарегистрировались? – переспросила я.

– По пять центов с каждого, – объяснила женщина. – Это за участие, за фотографию и миску чили.

– Миску чили? – удивился Чарльз. Она указала на стойку впереди нас.

– Заплатить можно там.

Он достал долларовую купюру из бумажника и протянул ее мужчине за стойкой.

– Ваша сдача...

– Оставьте себе, – сказал Чарльз.

– Спасибо, сэр, – мужчина ошеломленно смотрел на него. – Элис рассказала вам о правилах?

Чарльз покачал головой.

– Через пять минут мы прекращаем регистрацию, так что вы как раз вовремя. Правила таковы: не садитесь, не ешьте, не пейте. Танцоры не должны танцевать на одном месте или стоять дольше трех секунд, иначе они исключаются из соревнования. Последняя пара выигрывает вот это, – он указал на стеклянную емкость с пятицентовыми монетами. – Сфотографироваться можно вон там, слева.

Мы с Чарльзом прошли несколько шагов и остановились рядом перед белым занавесом.

– Теперь улыбнитесь, – жизнерадостно велел нам фотограф, скрытый камерой. Рядом с Чарльзом мне было легко улыбаться. – Готово. Если заглянете сюда в следующую пятницу, снимок будет готов.

Мы робко подошли к танцевальной площадке. Чарльз положил руки мне на талию и начал неуклюже двигать ногами. Я улыбнулась, взяла его за руки и показала ему базовый шаг свинга.

– Вот так, – сказала я, двигаясь в такт музыке. Я помахала рукой Лоле, с которой мы вместе учились в школе. Она явно была шокирована, увидев меня в объятиях Чарльза. Она явно завидовала мне.

– Это сложнее, чем кажется, – заметил Чарльз, пытаясь повторить шаг и наступая мне на правую ногу. – Прости.

– У тебя хорошо получается, –

подбодрила его я. Мне было приятно, что и я могу хоть чему-то научиться его.

Через некоторое время Чарльз освоился и закружил меня по площадке с уверенностью профессионала.

– Теперь я могу понять, почему этот танец нравится тебе больше, чем вальс, – с улыбкой заметил он. – Это намного веселее.

Я почувствовала, что на лбу у меня выступили капельки пота.

– А что делают люди твоего круга, когда хотят повеселиться?

Чарльз слегка улыбнулся.

– Ты так говоришь, будто я с другой планеты.

– Видишь ли, – ответила я, вытирая лоб, – в каком-то смысле так и есть.

Я посмотрела на других людей на танцевальной площадке: сыновья фабричных рабочих, дочери портних. И рядом с ними – Чарльз, сын одной из богатейших семей в городе и, возможно, даже в стране, если верить Кэролайн.

– Полно тебе, – обиделся Чарльз. – Тебе не кажется, что ты несколько преувеличиваешь?

В зал вошла миниатюрная фигурка, и я сразу ее узнала. Это была Джинджер Клейтон, моя давняя подруга. Ее младшая сестра умерла полгода назад, потому что у семьи не было денег на лекарства. И мне вдруг совершенно расхотелось танцевать. Как я могла ужинать устрицами и икрой, когда люди, подобные маленькой Эмме Клейтон, умерли от безденежья?

Я отпустила руку Чарльза.

– Неужели ты не понимаешь?

Он снова взял меня за руку.

– Осторожно, – предупредил он, – нас дисквалифицируют, если мы остановимся. О чем нас предупреждали? О правиле трех секунд?

Я отвернулась.

– Я сказал что-то не то?

– Нет. Вернее, да. Я бы только хотела, чтобы бедным не приходилось так страдать.

Оркестр заиграл медленную мелодию, и я была этому рада. Странно было бы вести такой серьезный разговор, двигаясь в сумасшедшем ритме свинга.

– Послушай, – продолжала я, видя, что в его глазах появилось озабоченное выражение. – Я верю, что тебе не все равно, и я знаю, что ты не такой, как другие люди твоего круга. Но мне бы хотелось, чтобы больше состоятельных людей думали о положении бедняков. Времена сейчас тяжелые. Вдове, кото-

рая живет в квартире подо мной, приходится оставлять детей на целый день одних, потому что за ними некому присмотреть. Вполне respectable люди вышли на улицу и просят подаяния. И все это, когда богатые...

– Когда богатые ничего не принимают, чтобы жизнь стала лучше? – закончил за меня Чарльз.

– Да. – Я кивнула.

– Что ж, ты права, – согласился он. – Мы презренные люди. Я первым готов это признать. Мои родители даже не обеспечивают своей прислуге прожиточный минимум. Большинству приходится искать вторую работу, чтобы кормить семью. Это несправедливо. Я пытался поговорить с моим отцом. Но он и слушать меня не стал. Он сам из бедняков, работал на ферме в Западном Вашингтоне. Отец сам все-таки добился. Он уверен, что упорный труд и самодисциплина – это билет в мир состоятельных людей. Он считает, что каждый может нажить состояние.

Я покачала головой.

– Но это редко случается.

– Я знаю.

– Твой отец не понимает, что достойным, трудолюбивым людям часто просто не везет, – продолжала я. – Они много работают, но с трудом сводят концы с концами. Люди готовы работать, но работу сейчас найти очень трудно.

Чарльз ответил глаза.

– Я не знаю, что тебе ответить, Вера. Мне это нравится не больше, чем тебе.

– Я не обвиняю ни тебя, ни твоего отца, – поторопилась сказать я, испугавшись, что перешла дозволенные границы. – Просто меня учили делиться с другими. Почему богатые не могут больше помогать бедным?

Чарльз кивнул.

– Та вдова, о которой ты говорила, как ее зовут?

– Лора, ее зовут Лора.

– Где она работает?

– На швейной фабрике в промышленном районе.

– Сколько у нее детей?

– Оркестр заиграл более быструю мелодию, и мы сменили ритм. – Пятеро, – ответила я. – Самому старшему нет и девяти. Ужасная ситуация. На прошлой неделе я принесла им немного хлеба. В квартире был ужасный беспорядок. Настоящая нищета.

– Чарльз с нежностью посмотрел на меня.

– Я хочу помочь ей, – сказал он.

– Как?

– Сначала давай вытащим ее с этой работы на фабрике, чтобы она могла заботиться о своей семье.

– Но для этого ей понадобятся...

– Деньги. Я об этом позабочусь.

– Я искренне улыбнулась.

– Правда?

– Да, – подтвердил Чарльз. – Но она не должна узнать о моем вмешательстве.

– Хорошо, я помогу тебе, – предложила я.

– Договорились.

– Я прикоснулась головой к его груди.

– Это очень благородный поступок.

– Нет, – Чарльз погладил меня по волосам, – это правильный поступок, и мне стыдно за то, что я не делал ничего подобного раньше.

– Он закружил меня, потом снова притянул к себе. Музыка на мгновение смолкла, я заглянула в его глаза. От его взгляда по моему телу побежали мурашки, и когда Чарльз наклонился ко мне, наши губы соприкоснулись.

– Вот ты где! – раздался пронзительный женский голос. Я отпрянула от Чарльза и заметила подходящую к нам женщину. Ее желтовато-коричневое шелковое платье и шляпка с отделкой из белых перьев выглядели как на картинке из журнала «Вог». Джорджия иногда приносила мне старые номера из дома, в котором работала горничной. В старом спортивном зале эта дама выглядела как лебедь на угольной шахте.

– Я повсюду искала тебя, Чарльз, – продолжала она, и ее голос звучал укоризненно.

– Внимание Чарльза отвлек мужчина, появившийся перед нами и грозивший нам пальцем.

– Боюсь, вы слишком долго стояли, – сказал он. – Прошу вас покинуть танцплощадку. Вы дисквалифицированы.

– Прости, Вера, – смутился Чарльз, – это моя вина.

– Женщина начала проталкиваться сквозь толпу, мы с Чарльзом последовали за ней.

– Откуда здесь моя сестра? – еле слышно произнес он.

– Когда мы отошли в сторонку, Чарльз сложил руки на груди.

– Джози? – Его голос звучал не слишком приветливо.

– Я и подумать не могла, что найду тебя здесь, – раздраженно сказала она, убирая локон идеально уложенных темных волос под шляпку и разглаживая воображаемую морщинку на платье. – Я заглянула в «Голубые пальмы», и Делорес сказала... – Джози неодобрительно посмотрела на меня и досадливо вздохнула, – в любом случае, у нас не так много времени. Мама заболела.

– Чарльз отпустил мою руку.

– О, нет! Что случилось?

– Сейчас у нее врач, – ответила

Джози. – Но ты должен приехать как можно скорее.

– Чарльз повернулся ко мне.

– Прости, Вера, но я должен идти. Я... Я обязательно позвоню тебе.

– Не беспокойся. – Я постаралась скрыть разочарование. – Иди.

– Я смотрела вслед Чарльзу и Джози, которые быстро вышли из спортивного зала. Только когда они растворились в ночной тьме, я повернулась к танцплощадке. Осталось совсем немного пар. Их лица были залиты потом. Мы бы с Чарльзом выиграли. Мы бы танцевали до рассвета.

\* \* \*

– Вера, да ты просто картинка! – воскликнул Лон, увидев меня в холле отеля. Я даже не поняла, что Лон обращается ко мне. А когда я поймала свое отражение в позолоченном зеркале на стене слева, то увидела отражение девушки из высшего общества. Моя талия казалась на несколько сантиметров тоньше благодаря модному нижнему белью под голубым шелковым платьем. Грудь буквально вываливалась из декольте, и я себе казалась лежащей на блюде зажаренной индейкой, с блестящей коричневой корочкой, ожидающей, чтобы ее съели. Я бессознательно поднесла руку к груди.

– От твоей красоты у меня кружится голова, – произнес Лон, властно, по-хозяйски, обнимая меня за талию.

– Мне не понравилось его прикосновение. Я судорожно сглотнула. Я могу это сделать. Ради Дэниела. Если я правильно поведу игру, Лон использует свои связи, чтобы помочь мне найти сына. Я буду ужиться с ним. Я буду улыбаться и выглядеть хорошенькой. Я сделаю все, если это поможет мне найти сына.

## Глава 12

– Клэр

– На следующий день, выйдя из лифта в издательстве, я опустила голову и намеренно пошла длинным извилистым путем через море серых кабинетов. Глупо было принимать такие экстремальные меры предосторожности, чтобы не встретиться с собственным мужем, но после нашего разговора накануне вечером у меня не было ни смелости, ни силы, чтобы увидеть его. К тому же я снова спала одна в нашей огромной кровати. Я знала, что Этан, возможно, остался в больнице с Уорреном, но он даже не позвонил мне, чтобы предупредить. С каких пор Этан приходит домой по желанию?

Сара Джои  
(Продолжение следует).



# СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВАШИМ ВОЛОСАМ

**Морская вода и солнечные ванны ухудшают внешний вид и состояние волос. Рассказываем о том, как восстановить их после отпуска.**

После жарких летних дней кожа головы подвержена обезвоживанию, появляется сухость и, как результат, ухудшается состояние волос. Как спасти ситуацию?

### СМЕНИТЕ ШАМПУНЬ

Слабые, ломкие, выгоревшие на солнце волосы требуют особого ухода. Рекомендуется использовать увлажняющие шампуни. Они насыщают фолликулы необходимыми микроэлементами и обеспечивают питание кожи головы. Выбирайте шампуни с экстрактами растений (крапива, корень лопуха, береза, ромашка), эфирными маслами (масла чайного дерева, чабреца), протеинами и витаминами (особенно РР В5, В6), а также коллагеном и кератином. Последние обеспечивают гладкость и мягкость прядей. Обязательно используйте кондиционер, особенно если вы моете голову чаще 3 раз в неделю. Он защищает волосы от сухости, питает их и делает послушными. Также обратите внимание на ухаживающие спреи. Они обеспечивают легкое расчесывание, снимают наэлектризованность, выступают в качестве термозащиты.

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ

#### ТРАВЯНЫЕ ОПОЛАСКИВАТЕЛИ

Ополаскивание волос отварами трав защищает пряди от сухости, делает их более густыми и послушными, придает дополнительный блеск.

**Крапива.** Рекомендована брюнеткам и шатенкам, так как на светлых волосах может оставлять зеленоватый оттенок. Эффективное средство против ломкости и секущихся кончиков.

**Ромашка.** Слегка осветляет локоны, придает им приятный золотистый оттенок. Идеальна для тонких, ослабленных волос.

**Календула.** Облегчает неприятные ощущения при сухости кожи головы и перхоти. Имеет успокаивающее действие. Питает волосы, делает их мягкими и послушными.

**Корень лопуха.** Подходит для жирной кожи головы. Снижает выработку себума, очищает пряди от укладочных средств, сокращает выпадение волос. Зверобой. Отвар из зверобоя улучшает состояние ломких прядей. Смягчает и разглаживает волосы.

### НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ С МОКРОЙ ГОЛОВОЙ

Многие стараются отказаться от использования фена и ложатся спать с мокрой головой. Однако во влажном состоянии волосы особенно уязвимы. Создается грубое трение о подушку, и пряди повреждаются. В итоге и состояние волос, и их внешний вид портятся.

Лучше воспользоваться феном с функцией включения потока прохладного воздуха. Направляйте его снизу вверх. Пользуйтесь термозащитой: она предотвратит перегрев волосков.

✓ **Реанимировать секущие кончики нельзя ни домашними средствами, ни салонными процедурами. Лучшее решение — отрезать их.**

### ДЕЛАЙТЕ ДОМАШНИЕ МАСКИ

Раз в неделю применяйте маски из натуральных ингредиентов.

**Питательная с кефиром и медом.** Подогрейте в микроволновке 100 мл кефира, соедините с 50 мл меда. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла. Перемешайте и нанесите состав на волосы. Через 20 минут смойте.

**Масляная против секущихся кончиков.** Смешайте по 1 ст. л. миндального, репейного, оливкового и касторового масла. Слегка подогрейте смесь на водяной бане. Нанесите состав на кончики волос, оставьте на ночь. Утром вымойте голову.

### ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРОЦЕДУРЫ

Для тусклых и поврежденных волос подходит биопластика. Процедура предполагает разглаживание прядей. Проводится в 3 этапа и занимает до 4 часов. Итог - блестящие волосы на 6 месяцев.

Можно попробовать лазерную терапию. Воздействие на кожу головы совершается с помощью холодного лазера малой мощности. Лазерная терапия стимулирует синтез белка, клеточный метаболизм и активность волосяных луковиц. Полноценный курс - 7 процедур с интервалом 10-14 дней.

✓ **Под воздействием ультрафиолета волосы теряют влагу, а морская вода вымывает из них протеины. Как итог — непослушные, жесткие пряди.**

## НУЖЕН ЛИ ВОЛОСАМ ВИТАМИН D?

**При дефиците витамина D рост волос может замедлиться. А все потому, что этот витамин участвует в созревании и сохранении волосяных луковиц. Также он положительно влияет на кожный иммунитет. Чем крепче иммунитет кожи головы, тем более здоровыми растут волосы.**

**Если вы заметили, что состояние прядей ухудшилось, а на расческе остается большое количество волосков — это повод сдать анализ на уровень витамина D. Если он низкий, добавьте в свое меню печеньку, яйца, жирную рыбу и грибы шиитаке (чемпионы по содержанию «солнечного» витамина).**

**В некоторых случаях требуется дополнительно принимать витамин в виде капсул. Дозировку назначает врач.**

**А вот получать витамин D, выходя на яркое солнце без головного убора, — не лучшее решение. Извне этот микроэлемент не получить.**

Э то масло добывается из касторовых бобов растения *Ricinus communis*. Оно является настоящим чемпионом по содержанию жирных кислот омега-6, омега-9 и витамина Е. Именно поэтому многие производители добавляют касторовое масло в средства для ухода за волосами и кожей.

#### УКРЕПЛЯЕТ НОГТИ

##### Правда

Токоферолы и фитостерины, которыми богато касторовое масло, способствуют укреплению и отбеливанию ногтевой пластины. Помимо этого масло смягчает кутикулу, предотвращает сухость, шелушение и появление заусенцев. Наносите его на ногтевое ложе сразу после маникюра и педикюра или перед сном.

Раз в неделю желательно делать масляные ванночки - вы заметите, что ногти перестали слоиться и ломаться.

✓ **Соедините по 25 мл касторового, оливкового и кунжутного масла. Подогрейте на водяной бане до 40°. Опустите ладони в ванночку на 10-15 минут. Ополосните их теплой водой и нанесите увлажняющий крем.**

#### СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ ВОЛОС

##### Миф

В Интернете можно найти много рецептов масок для волос с касторовым маслом, которые якобы укрепляют луковицы и способствуют быстрому росту волос. На самом деле научных данных, подтверждающих это, нет.

Касторовое масло придает прядям блеск, смягчает их, облегчает расчесывание и «запечатывает» секущиеся кончики. Допустимо наносить его как на чистые влажные волосы (в минимальном количестве — иначе рискуете получить эффект «не свежей» прически), так и перед мытьем головы, на 30-60 минут.

#### ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПЕРХОТИ

##### Правда

Благодаря противовоспалительным свойствам касторовое масло используется в качестве бюджетного средства для смягчения раздраженной кожи головы.

Оно помогает справиться с перхотью, снять зуд и покраснение (но не должно быть основным лечением). Лучше всего смешать его с оливковым маслом и распределить по пробору. Дополните процедуру массажем кожи головы.

#### ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРЫЩИКОВ

##### Миф

«Просто нанесите касторовое масло на прыщик и оставьте на ночь. Утром от воспаления не останется и следа!» — советуют нам в социальных сетях. Но не все так просто.

Да, касторовое масло славится антибактериальным эффектом, а потому действительно может слегка уменьшить воспаление. Но в тоже время мас-



## КАСТОРОВОЕ МАСЛО ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

**Касторовое масло полезно не только для кожи, но также для волос и ногтей. Оно увлажняет, питает и насыщает витаминами. Но не всегда!**

ла закупоривают поры и не рекомендуются людям с проблемной кожей. При таком использовании есть риск спровоцировать появление новых высыпаний.

#### УМЕНЬШАЕТ РАСТЯЖКИ

##### Правда

Как правило, растяжки появляются из-за быстрого набора (или снижения) веса, роста мышц или во время беременности. Увлажняющие свойства касторового масла снижают вероятность образования растяжек и уменьшают видимость уже имеющихся дефектов кожи.

Соедините касторовое и кокосовое

масла в равных пропорциях. Налейте щедрое количество смеси в ладони, слегка разогрейте их. Затем мягко помассируйте проблемные зоны. Для достижения заметного результата делайте такой массаж дважды в день - утром и вечером. Процесс уменьшения видимости растяжек может быть медленным: запаситесь терпением.

✓ **За счет высокого содержания рицинолевой кислоты касторовое масло обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами. Но наносить его на кожу в чистом виде нельзя!**

## МАСЛО ЭМУ - НОВЫЙ БЬЮТИ-ТРЕНД!

**Это масло рекомендуют наносить на кожу, чтобы продлить молодость, укрепить защитный барьер эпидермиса и улучшить цвет лица.**

**Масло эму добывают из подкожного жира одноименной птицы родом из Австралии, рафинируют, фильтруют и добавляют в косметические средства. В составе — жирные кислоты (олеиновые и пальмити-**

**новые), которые увлажняют и смягчают дерму, витамины А и Е, омега-3, омега-6 и омега-9.**

**Косметологи советуют смешивать 2-3 капли масла эму с питательным кремом и наносить на кожу лица перед сном. Таким образом можно снизить чувствительность эпидермиса и уменьшить проявления розацеа.**

## Коллекция рецептов



### СЛОЙКИ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

*Моцарелла 120 г, помидоры черри 150 г, тимьян свежий 2 веточки + для украшения, яйцо 1 штука, мука 1 ст. ложка, слоёное тесто бездрожжевое 250 г, оливковое масло 2 ст. ложки, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу.*

Разогрейте духовку до 200°C. Застелите противень пергаментом. Натрите сыр. Разрежьте помидоры пополам. Нарвите листики тимьяна. Взбейте яйцо вилкой. Присыпьте стол мукой. Слегка раскатайте тесто. Нарезьте его на квадратики. Перенесите их на противень. На каж-

дую заготовку выложите порцию сыра, а сверху — помидоры срезом вверх. Сбрызните маслом. Посыпьте тимьяном, солью и перцем. Смажьте края теста яйцом. Выпекайте слойки около 20 минут до румяности. По желанию украсьте веточками тимьяна.

### КАРТОФЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

*Картофель 400 г, соль по вкусу, перец белый молотый по вкусу, перепелиные яйца 6 штук, куриное яйцо 1 штука, мука пшеничная 80 г, растительное масло 700 мл, панировочные сухари по вкусу.*

Картошку нарежьте кусочками и отварите примерно за 15 минут в слегка подсоленной воде. Слейте всю жидкость. Картошку посолите, поперчите и разомните, чтобы получилось пюре. Слегка остудите, чтобы можно было брать в руки. Перепелиные яйца отварите за 4 минуты. Очистите. Венчиком или вилкой взбейте куриное яйцо. Разделите пюре на 6 частей. Возьмите одну

часть, сделайте из неё лепёшку. В центр положите перепелиное яйцо и залепите, чтобы покрыть полностью. Таким же образом подготовьте все крокеты. Каждую заготовку обваляйте в муке, опустите во взбитое яйцо и снова покройте мукой или сухарями. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте крокеты до румяности. Выложите на бумажные полотенца.



### ХУМУС С ЗАПЕЧЁННЫМ ПЕРЦЕМ

*Красный сладкий перец 2 штуки, лимон 1 штука, чеснок 3 зубчика, консервированный нут 250 г, тахини 4 ст. ложки, соль по вкусу, копчёная паприка 1/2 ч. ложки, молотый тмин 1 ч. ложка, оливковое масло 60 мл + для подачи.*

Перцы разрежьте вдоль на половинки и очистите от семян. Выложите на застеленный фольгой противень и запекайте примерно 20–25 минут при 200°C. Остудите и очистите от кожицы. Из лимона выжмите сок. Чеснок нарежьте мелкими кусочками. Бленде-

ром пюреуйте нут вместе с запечённым перцем, чесноком, тахини, солью, паприкой, тмином, лимонным соком и половиной масла. Продолжая взбивать, постепенно влейте оставшееся масло. При подаче полейте маслом и посыпьте зеленью.



### СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С КЕШЬЮ

*Кабачки 900 г, лук репчатый 1 штука, петрушка свежая 1/2 пучка, чеснок 2 зубчика, оливковое масло 2 ст. ложки, овощной бульон 950 мл, кешью 35 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, лимонный сок 2 ст. ложки.*



Нарежьте кабачки полукружочками. По желанию их можно сначала очистить. Порубите лук и петрушку. Измельчите чеснок. Разогрейте масло в кастрюле с толстым дном. Обжарьте лук до прозрачности примерно за 5 минут. Добавьте чеснок и нагревайте ещё 1

минуту. Вмешайте кабачки, бульон, кешью, соль и перец. Доведите до кипения. Варите на слабом огне под крышкой около 20 минут. Кабачки должны стать мягкими. Добавьте петрушку и лимонный сок. Пробейте блендером до однородности.

**Г**рызуны - не только умные, но еще и очень контактные животные. Так что без участия хозяина в фотосессии не обойтись. Именно человек, которому животное доверяет, сможет настроить питомца на позирование.

Если вы хотите использовать реквизит, подберите простые и неброские вещи, — которые не будут отвлекать животное. Лучше снимать на однотонном фоне: любой яркий вариант перебьет маленького грызуна, и он задержится на нем.

Будьте готовы к тому, что придется проявить терпение. Животные непредсказуемы и, чтобы получились хорошие кадры, придется постараться. Используйте простые шаблоны сценариев для съемки.

**1. Дайте животному реквизит.** Так как крысы и хомяки — небольшие животные, его пропорции также должны быть соответствующими. Используйте только один предмет. Подойдут бижутерия, кукольная мебель, статуэтки и т.д. Попробуйте заснять питомца в тот момент, когда он будет знако-



## ФОТОСЕССИЯ С ГРЫЗУНАМИ

Фотографии с животными умиляют, но поймать хороший кадр не так-то просто! Особенно, если речь идет о шустрых грызунах.

миться с новинкой, обнюхивать ее.

**2. Угостите лакомством.** Хорошо получаются фото, на которых грызун держит что-то в лапках. Пока питомец будет увлеченно поглощать угощение, попробуйте на заднем фоне издать негромкий, но отчетливый звук. Грызун непременно поднимет голову и прислушается. Отличный момент для кадра!

**3. Оденьте красавчика.** Можно примерить грызуну одежду для кукол, например, или даже сшить что-то специально для фотосессии. Не нагро-

мождайте животное: иногда бывает достаточно одной шляпки. Кстати, если у вас дома живет шиншилла, имейте в виду: наряжать их - одно удовольствие! Хозяева даже устраивают между собой конкурсы и показы мод.

**4. Используйте небольшие емкости.** Это могут быть симпатичные неглубокие чашка, миска или стакан. Попробуйте примерить как прозрачные, так и не прозрачные, цветные, варианты. Сфотографируйте милую мордочку своего питомца, хитро выглядывающую из миски.



## ЧТО УСПОКОИТ КОШКУ НОЧЬЮ?

Итак, наступила ночь, время отдыха, но ваш пушистый друг не желает спать. Знакомо? Попробуйте утихомирить своего буяна.

**Выберите удобную лежанку.** Быть может, у кошки нет места, где ей было бы уютно спать. Подберите идеальную лежанку - и вопрос решится.

**Поэкспериментируйте с едой.** Некоторые владельцы замечают, что после еды у кота прибавляется энергии. Другие считают, что после плотного ужина коту лучше спится. Изучите и подстройте график своего питомца так, чтобы всем было удобно.

**Играйте с кошкой днем.** Даже если обычно вас нет в квартире в светлое время суток, приходя вечером, старайтесь уделить внимание четверногому другу.

**Следуйте графику.** Пытаясь приучить кота ко времени засыпания, не нарушайте режим. Если изо дня в день вы будете в кровати в девять, кот к этому привыкнет.

## ЕСЛИ УВИДЕЛИ В МОРЕ ДЕЛЬФИНА

Многие находясь на море и увидев в воде дельфина, тут же бросаются к нему, чтобы поиграть и погладить. Срабатывает миф: это млекопитающее — добродушное и лояльное по отношению к человеку. Но так ли это на самом деле?

Да, дельфин - это не акула, и все же свои особенности он имеет. Те особи, которые воспитываются в дельфинарии, ориентированы на контакт с человеком и более социализированы. Но не стоит их равнять с дикими сородичами.

Конечно, дельфин на вас не нападет, но и играть с собой вряд ли позволит. А если вы начнете нарушать его личное пространство, может ткнуть довольно жесткой мордой.



Такой удар способен сломать человеку ребра!

Так что, увидев стаю дельфинов, лучше понаблюдать за ними издалека. А поплавать с этими удивительными существами можно в дельфинариях под присмотром инструктора.



## ЧИЗКЕЙК

Для чизкейка отлично подойдет зерненный творог в сливках для более нежного вкуса.

Понадобится для теста: мука - 150-170 г, сахарная пудра — 50 г, сливочное масло — 100 г, яйцо 1 шт., какао — 1 ст.л., соль 1 щепотка. Для начинки: творог - 500 г, сахар — 100 г, сливки (33%) — 100 мл, яичные желтки — 5 шт., яичные белки — 4 шт., ягоды для подачи.

Сливочное масло заморозьте, натрите на крупной терке.

Просейте муку с солью и какао, перетрите в крошку. Добавьте яйцо и сахарную пудру, замесите тесто. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

Творог взбейте блендером. По одному добавляйте желтки, взбивая, частями добавляйте сахар. Влейте сливки. Отдельно взбейте белки до пиков, вмешайте в творожную массу.

Тесто выложите в форму, сделайте бортики. Выложите начинку.

Выпекайте при 170° 40 мин. Убавьте температуру до 150°, выпекайте еще 20 мин. Украсьте ягодами.



## ВАНИЛЬНЫЙ КЕКС

Если у вас остался сухой или нежирный творог в запасе, из него получится отличный ванильный кекс!

Понадобится: творог — 300 г, мука — 150 г, яйца — 3 шт., сливочное масло — 150 г, разрыхлитель — 1 ч.л., ванилин - 1 пакетик, сахарная пудра для посыпки.

Творог взбейте блендером. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте ванилин. Сливочное масло растопите, добавьте к муке.

Отделите белки от желтков. Желтки разотрите с сахаром, белки взбейте в пену. В тесто добавьте желтки, затем белки.

Выложите тесто в форму. Выпекайте при 170° 25-35 мин.

Посыпьте сахарной пудрой.



## ТАРТ С МЕРЕНГОЙ

Тарт получится «двойным», с необычной структурой - часть начинки будет пропеченной, часть — сыроватой.

Понадобится для теста: мука - 250 г, сливочное масло — 100 г, сахар - 1 ст.л., желток - 1 шт., вода - 3-5 ст.л. Для начинки: творог — 300 г, сгущенное молоко - 2 ст.л., красная смородина — 100 г. Для меренги: белки — 5 шт., сахар — 100 г, соль — 1 щепотка.

Просейте муку, добавьте сахар и сливочное масло. Перетрите в крошку. Вбейте желток, влейте воду, замесите послушное тесто. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

Тесто раскатайте по размеру формы, сделайте бортики.

Выпекайте при 200° 10 мин. Творог взбейте блендером.

Добавьте сгущенку и ягоды. Выложите в форму.

Белки взбейте со щепоткой соли до пышности. Частями подсыпайте сахар, взбейте до устойчивых пиков. Выложите крем на творог. Выпекайте при 160° 35-40 мин.



## ЗАЛИВНОЙ С ЙОГУРТОМ

Выбирайте йогурт с фруктовым наполнителем, чтобы запеканка получилась вкуснее!

Понадобится: творог - 200 г, йогурт (любой) - 300 мл, яйца - 2 шт., мука — 3 ст.л., кукурузный крахмал — 1 ч.л., вишня - 100 г.

Йогурт взбейте миксером до появления пузырьков. Добавьте сахар. Помешивая, вбейте яйца, добавьте муку и крахмал, перемешайте до однородности, взбейте.

Влейте тесто в форму, посыпьте ягодами. Выпекайте при 170° 40-45 мин.

