

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТАС

ОС

№36

сентябрь 2024

цена:

2,5 лари

Гороскоп
на сентябрь

стр. 20, 21

Когда искать
подработку

стр. 26

Где найти гормоны
счастья?

стр. 6

Заготовки

на весь год

стр. 30, 31

Как принять
и полюбить себя?

стр. 22

Джони Депп: стр. 16, 17

«Даже Марлон Брандо не выдержал бы того, что случилось со мной»

Девушка-садовница

Как повторить главный тренд

Забудьте о спешке и суете городской жизни. Погрузитесь в эстетику нового тренда – стиля девушки-садовницы. Он отражает связь с природой, выраженную через призму моды.



Легкость и воздушность

Представьте палитру мягких пастельных тонов, ткани с оборками, воздух, наполненный ароматом цветов и свежескошенной травы, – это и есть стиль девушки-садовницы. Для него характерны воздушные, легкие ткани, цветочные принты или вышивка. Из аксессуаров – соломенные шляпки, плетеные сумки или корзины, симпатичная обувь на танкетке, балетки, кружевные перчатки, шелковые шарфы и банты. Такая эстетика будет отлично смотреться не только на природе, но и в городе.



Ставка на натуральность

Данный стиль подразумевает использование натуральных тканей и комфортных силуэтов. Выбирайте одежду из льна, хлопка, вискозы или муслина. Обратите внимание на предметы гардероба, украшенные изящными деталями – кружевной отделкой, оборками, цветочной вышивкой.



Создаем образ

Для создания образа подойдут сарафаны пастельных тонов, платья с пышными рукавами-фонариками, чайные платья прямого кроя. Можно присмотреться к юбкам А-силуэта, комбинезонам с короткими рукавами, льняным брюкам свободного кроя. Завершить образ помогут шляпа или косынка, соломенная сумка или шоппер, удобная обувь на плоском ходу.



ПОЧТИ \$1 МИЛЛИАРД: ГРУППА COLDPLAY СДЕЛАЛА САМЫЙ КАССОВЫЙ РОК-ТУР В ИСТОРИИ BILLBOARD



Британская группа Coldplay стала первым бэндом в музыкальной индустрии, концертное турне которого ближе всего дошло до отметки \$1 миллиард кассы.

В своей текущей мировой гастрولي Coldplay собрал около \$945 миллионов долларов. Этим самым турне группы под названием The Music of the Spheres стало самым кассовым рок-туром в истории Billboard.

По данным издания, сборы Coldplay опередили прощальное турне легендарного Элтона Джона

Yellow Brick Road – оно разместилось на втором месте с суммой почти \$940 миллионов. В топ-5 исполнителей с самыми кассовыми рок-турами также вошли U2, Guns N' Roses и The Rolling Stones.

Интересно и то, что выступления в рамках The Music of the Spheres у Coldplay продолжаются. Билеты на концерты британцев купили 8,8 миллиона зрителей, однако общее количество проданных билетов может приблизиться к 10 миллионам.

ДЖОРДЖ КЛУНИ ВЫСТАВИЛ НА АУКЦИОН ЧАСТНЫЙ УЖИН С СОБОЙ

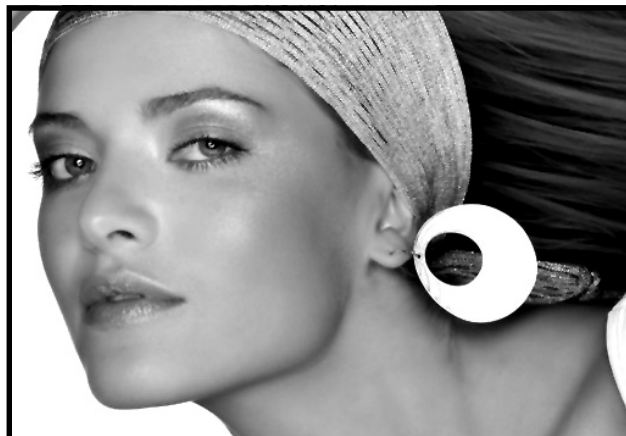
Популярный американский актер Джордж Клуни решил присоединиться к благотворительному аукциону. В качестве лота звезда фильма «Одиннадцать друзей Оушена» выставил частный ужин с собой. Начальная цена



торгов составляла 10 тысяч долларов, а в настоящее время выросла почти вчетверо.

Актер надеется выручить 60 тысяч долларов для своего фонда Clooney Foundation for Justice, который занимается отстаиванием прав малозащищенных слоев населения во всем мире.

«Свидание» со звездой состоится 24 сентября в Нью-Йорке. Счастливый победитель сможет привести с собой одного гостя, сделать фотки, задать актёру любые вопросы и выпить с ним коктейль, за которым последует ужин с двумя десятками других людей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ ЛЕГЕНДАРНЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ АКТЕР АЛЕН ДЕЛОН



Во Франции в возрасте 88 лет умер актер театра и кино Ален Делон — одна из главных кинозвезд поколения 1960-1980-х годов. Об этом агентству AFP сообщили его дети.

«Ален Фабьен, Аннушка, Энтони, а также (его собака) Лубо с большой скорбью сообщают о смерти своего отца. Он безмятежно умер в своем доме в Душе, в окружении троих детей», — говорится в обращении.

Официальную причину смерти близкие не оглашали, однако уже было известно, что звезда фильма «На ярком солнце» болел раком и стра-

дал от болезни Альцгеймера. Кстати, он не раз заявлял, что эвтаназия — лучшее для него решение.

В январе 2024 года суд ограничил его дееспособность, установив над ним режим усиленной опеки. Из-за этого все доходы и собственность всемирно известного актера перешли в ведение опекуна, чье имя засекречено. Предварительно секс-символ 60-80-х годов написал завещание, которое, кстати, стало причиной многолетней борьбы за наследство между его детьми: дочерью — Анушкой и сыновьями — Энтони и Ален-Фабьеном.



СЬЮКИ УОТЕРХАУС ВЫСТУПИЛА НА РАЗОГРЕВЕ У ТЕЙЛОР СВИФТ

Сьюки Уотерхаус, которая недавно стала мамой, спела на концерте Тейлор Свифт в Лондоне. И все еще приходит в себя после выступления. Сьюки поделилась эмоциональным постом в своем Instagram.

«В последний раз, когда я была на Уэмбли, я танцевала под ритмы тура Reputation. Я никогда не думала, что в следующий раз, когда буду здесь, я смогу выступить на разогреве у моей любимой артистки, а мои друзья и семья будут среди зрителей. Благодарю

Тейлор за эту уникальную возможность и непреклонную поддержку в моем становлении как певицы. Ты — самая яркая звезда мира, я тебя очень люблю», — написала Сьюки.

Напомним, в конце марта Сьюки Уотерхаус и ее любимый, актер Роберт Паттинсон впервые стали родителями. У пары родилась девочка. Правда, имя малышки они еще не раскрывают. В начале июля певица с ребенком снялась для обложки Vogue. Там она поделилась откровениями о своей жизни.

БЕЙОНСЕ ОБЪЯВИЛА О ЗАПУСКЕ СОБСТВЕННОГО БРЕНДА ВИСКИ

Певица Бейонсе объявила о запуске собственного бренда виски SirDavis Whisky вместе с Moët Hennessy. Об этом сообщает Food and Wine.

По данным издания, главное подразделение SirDavis Whisky будет размещаться в Техасе. Этот опыт работы над крепким алкоголем станет первым в карьере Бейонсе.

Как рассказала певица, название бренда — это дань памяти ее прадеда по отцовской линии Дэвису Гоггу, который был самогонщиком и жил на юге Америки во времена «сухого закона».

«Меня всегда привлекала сила и уверенность, которые я чувствую, когда пью качественный виски, и я хотела, чтобы больше людей могли это почувствовать. Когда я узнала, что мой прадед был самогонщиком, я поняла, откуда моя любовь к виски», — цитирует ее Food and Wine.

SirDavis Whisky поступит в продажу в США, Японии, Франции и Великобритании в сентябре 2024



года. За бутылку алкоголя от звезды придется отдать 89 долларов.

Крепость нового виски составит 44%. Он относится к категории ржаных виски. Напиток будет сначала выдерживаться в бочках из американского дуба, а затем — из-под португальского винограда Pedro Ximenez.

Бейонсе впервые обратилась к

Moët Hennessy с предложением создать совместный виски еще до пандемии коронавируса. Опыт отношений с корпорацией LVMH, в которую входит и Moët Hennessy, также имеет муж певицы, рэпер Jay-Z. Он продал французскому конгломерату 50% своего бренда шампанского Armand de Brignac.

БИЛЛИ АЙЛИШ СТАЛА САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ МУЗЫКАНТОМ, — SPOTIFY

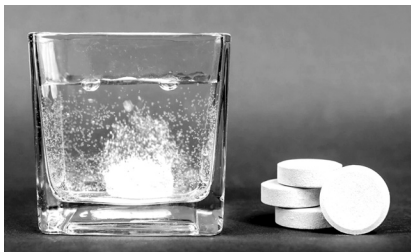


В музыкальной карьере американской певицы и сонграйтерки Билли Айлиш новый триумф. 22-летняя артистка стала самым популярным и самым молодым музыкантом в истории сервиса Spotify, отмечает Billboard.

Так, за последний месяц в Spotify треки Билли прослушали 100,1 миллиона пользователей. Этот показатель позволил Айлиш подвинуть с первой строчки The Weeknd с его 91,7 миллионами прослушиваний. А пластинка Билли Hit Me Hard and Soft, которая вышла в мае и уже стала платиновой, сместила с передовой позиции альбом Тейлор Свифт The Tortured Poets Department этого года.

«Номер 1 в мире на Spotify я даже не могу в это поверить. Я так вас всех люблю, это самая безумная вещь, которая когда-либо случалась», — поделилась исполнительница в соцсети эмоциями от известия.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



О том, насколько важны для нашего здоровья витамины, говорено-переговорено. Разумеется, лучший и самый полезный источник этих веществ - натуральные продукты, поэтому старайтесь питаться разнообразно и сбалансированно. Но иногда возникает необходимость увеличить потребление витаминов - в этих случаях на помощь приходят аптечные препараты в разных формах: капсулы, драже, порошки, леденцы и завоевавшие популярность «шипучки». Встает вопрос: не улетают ли вместе с пузырьками в воздух польза и наши деньги?

Давайте разбираться в плюсах и минусах витаминов, предварительно растворяемых в воде.

Преимущества

- ✓ **Быстрая усвояемость.** Попадая в желудок, такой препарат быстрее и эффективнее всасывается.
- ✓ **Отсутствие побочных эффектов.** Риск возникновения рвоты, тошноты, расстройства кишечника - минимальный.
- ✓ **Удобный формат.** Особенно для людей, которым сложно глотать большие таблетки (капсулы) или не нравится их вкус.

Недостатки

- ✓ Шипучие витамины содержат сахар, искусственные ароматиза-

Витамины в «шипучке» - деньги на ветер?

торы и кислоты. При регулярном использовании могут содействовать вымыванию кальция из зубной эмали.

✓ «Пузырящиеся» препараты раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника.

✓ Такая форма витаминов содержит много натрия, а он в больших количествах способствует повышению артериального давления.

✓ Стоит «шипучка» дороже обычных витаминных добавок: это связано с особенностями технологии и упаковки.

✓ Небольшой срок хранения, высокая вероятность потери эффективности препарата из-за воздействия влаги и воздуха.

Важно

✓ Шипучие витамины растворяйте только в воде! Не следует глотать, жевать и рассасывать таблетки.

✓ Готовый напиток выпивайте сразу и обязательно между приемами пищи.

✓ «Шипучки» противопоказаны в период обострения заболеваний ЖКТ, а маленьким детям все же лучше предложите витамины в жевательной форме.

Перед выбором того или иного способа приема витаминов проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Усмирить артроз мне помог луковый суп

У меня обнаружили артроз коленных суставов. На 4-й этаж еле поднималась. Сначала растиралась камфорным спиртом. Потом начала делать компрессы из настойки сирени и цветков каштана. Облегчение было, но временное. Тогда я решила попробовать есть луковый суп. Бра-

ла луковицу размером с лимон, очищала, потом жарила лук на растительном масле, вливала 0,5 л воды и тушила, пока лук не разваривался. Через 2 недели растирания мне уже были не нужны, ноги болеть перестали.

Раиса

Полечимся чаем

Трудно представить день без чашки чая. А ведь этот ароматный напиток не только вкусный, но и полезный. Зеленый и белый сорта чая богаты катехинами. Эти антиоксиданты из группы флавоноидов содействуют выведению из организма солей тяжелых металлов, регулируют давление, снижают уровень сахара и холестерина в организме, повышают иммунитет, препятствуют размножению вирусов и бактерий. В Интернете встречается много статей, в которых катехины преподносятся чуть ли не как панацея от онкозаболеваний. Противоопухольевая активность этих веществ пока не доказана. Но антиоксиданты хороши в качестве профилактики опухолей.

Хочу напомнить: избыток катехинов противопоказан людям с заболеваниями щитовидной железы и нервной системы, их количество лучше ограничить в период беременности и лактации, а также в случае приема антикоагулянтов для профилактики тромбозов, чтобы не ослабить действие данных препаратов.

Подчеркну: катехины содержатся только в самом чае. Пить по десять кружек в день с сахаром или пирожными как раз вредно. Соблюдайте умеренность - и будьте здоровы.

Врач общей практики

РЕЦЕПТЫ РАСТВОРОВ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

СОДОВЫЙ РАСТВОР

Растворить в 150 мл теплой воды чайную ложку пищевой соды.

СОДОВО-СОЛЕВОЙ РАСТВОР

В 150 мл теплой воды растворить по половине чайной ложки соды и соли.

РАСТВОР НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ

1 ч. ложку спиртовой настойки календулы растворить в 100 мл теплой воды.



Когда этих гормонов достаточно, человек чувствует себя удовлетворенным жизнью и полным сил. Зато их нехватка тут же сказывается на настроении и продуктивности. Как прийти к балансу в этом вопросе?

ГДЕ НАЙТИ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ?

Эти гормоны способны улучшить настроение, развеять тревогу, вызвать удовольствие, закрепить привязанность. Их всего четыре, и к каждому надо найти подход.

Серотонин

Положительные эмоции

Серотонин принимает участие в свертываемости крови, регулирует работу кишечника, влияет на либидо. Также он усиливает работу «центра положительных эмоций» благодаря чему тревога снижается, настроение улучшается, и человек чувствует себя гораздо лучше и спокойнее. Серотонин на 95% синтезируется в кишечнике из особой аминокислоты триптофан.

Следите за питанием. Триптофаном, богаты бананы, горький шоколад, твердый сыр, яйца, рыба. Для синтеза серотонина необходимы витамины группы В (Содержатся в темной зелени, гречке, печени).

Гуляйте в светлое время суток. Солнечный свет (и витамин D) влияет на превращение триптофана в серотонин.

Следите за осанкой. Если чувствуете неуверенность, грусть и апатию, выпрямите спину или примите «позу победителя»; грудь вперед, ноги на ширине плеч, руки вверх, на лице улыбка.

Эндорфин

Чувство эйфории и ощущение благополучия

К эндорфинам относят 20 пептидных гормонов. Чаще всего они вырабатываются в ответ на боль - например, при травме. Эти гормоны снижают болевой синдром и уско-

ряют регенерацию тканей, а также отвечают за нормализацию давления. Благодаря эндорфинам человек чувствует благополучие, радость и эйфорию. Они вырабатываются гипофизом из бета-липотропина.

Занимайтесь спортом. Физические нагрузки стимулируют выработку гормонов счастья, поэтому после тренировки человек обычно испытывает удовлетворенность. На выработку эндорфинов особенно влияют йога, тай-чи, пилатес.

Мечтайте. Визуализация, просмотр вдохновляющих фото и фильмов, создание «карты желаний» - прекрасные способы настроить мозг на позитив и улучшить настроение.

Добавьте остроты. Острые блюда вызывают раздражение рецепторов, что считается организмом как боль. В ответ на это вырабатываются эндорфины, которые «тушат пожар».

Дофамин

Достижение целей и мотивация

Дофамин отвечает за передачу нервных импульсов, участвует в контроле скорости мышечных сокраще-

ний, улучшает питание сердца. Кроме того, это гормон мотивации и достижений. Когда синтез дофамина происходит корректно, мы чувствуем внутренний подъем. 98% дофамина вырабатывается в среднем мозге, около 2% - в надпочечниках. Он синтезируется из аминокислоты тирозин, которая поступает в организм преимущественно с белковой пищей.

Ешьте белок. Тирозин содержится в мясе птицы, яйцах, бобовых, сыре, жирных сортах рыбы, кунжуте. Для нейтрализации липополисахаридов (блокаторов дофамина) нужны продукты с пробиотиками - йогурт, кефир, квашеная капуста.

Слушайте музыку. Исследования показали: прослушивание любимых треков стимулирует выработку дофамина. Составьте плейлист из приятных композиций и слушайте во время апатии и снижения мотивации.

Достигайте целей. Выполнение плана способствует активной выработке дофамина. Но его выброс происходит именно на пути к цели, после ее достижения уровень дофамина снижается.

Окситоцин

Привязанность и базовое доверие

Это гормон, благодаря которому мы привязываемся друг к другу, испытываем доверие. Также он помогает справляться со стрессами и снижать уровень кортизола. Окситоцин производится в гипоталамусе, а оттуда поступает в кровь.

Общайтесь. Общение с близкими людьми, обсуждение важных тем или просто легкая беседа способны повысить уровень окситоцина.

Прикасайтесь. Исследования показали, что прикосновения повышают уровень окситоцина. При этом мозгу не так важно, будет ли это дружеское объятие, секс с партнером или массаж у специалиста.

Заведите питомца. Японские ученые доказали, что общение с животными (особенно с собаками) увеличивает выработку окситоцина. От 5 до 20 минут контакта необходимо, чтобы кортизол уменьшился, а окситоцин возрос.

Комментарий специалиста

Суперстимулы ни к чему

Часто для повышения настроения человек использует «суперстимулы» - алкоголь, сладости, кофе. Эти продукты действительно вызывают мощный всплеск гормонов радости: сразу чувствуются бодрость, заряженность, эмоциональный подъем. Но за ними следует не менее мощный спад.

В попытке вернуть приятное ощущение человек вновь прибегает к суперстимулам. Так появляется зависимость. Из-за этого организм перестает вырабатывать гормоны счастья естественным путем.

Экстремальные виды спорта, «страшные» аттракционы и фильмы ужасов также являются суперстимулами и вызывают зависимость от сильных эмоций.

Нетипичные симптомы аллергии

Аллергия – очень распространенное и коварное явление, которое может случиться с каждым человеком. И далеко не всегда ее симптомы ровно такие, как описано в медицинских учебниках: крапивница, зуд или «водопад» из носа. Иногда аллергия может маскироваться под острые или хронические заболевания – именно поэтому так важно всегда быть начеку.

Головные боли

По характеру сопутствующих неприятных ощущений можно предположить, что головная боль связана с аллергией:

- ✓ боль сконцентрирована в зоне околоносовых пазух, периодически отдает в переносицу или в глазницу;
- ✓ боль носит односторонний характер (поражает только левую либо правую часть головы);
- ✓ неприятные ощущения усиливаются от воздействия яркого света и сопровождаются эпизодами тошноты.

Если головная боль повторяется регулярно (а особенно - весной и летом), можно обратиться за консультацией к врачу-терапевту или аллергологу. Вполне вероятно, что такой симптом указывает на поллиноз.

Хронические запоры

Проблемы со стулом - это вовсе не тот признак, который ассоциируется с аллергией в сознании многих людей. Однако специалисты подтверждают, что именно запор - один из самых распространенных симптомов аллергии. Особенно часто такая проблема встречается у маленьких детей. У взрослых

связь между употреблением определенных продуктов и нарушением стула не столь очевидна. Однако медики рекомендуют обратить внимание на рацион и отказаться от пищи, которая провоцирует запоры: она может одновременно являться и аллергеном.

Боль и спазмы в животе

Резь и боль в животе могут указывать на заболевания пищеварительного тракта. Это и воспаление отростка слепой кишки (больше известное как аппендицит), и язва желудка, и холецистит в сочетании с камнями в желчном пузыре. А вот если неприятные ощущения возникают после употребления какого-то блюда или напитка, но выражены не очень сильно - это может быть проявление аллергии. Часто аллергические реакции сопровождаются и другими признаками: высыпания в области кожи рта; появление мелких пузырьков на деснах и губах; отечность горла или полости рта. Самые распространенные аллергены - это цитрусовые, орехи, рыба и морепродукты, различные соевые добавки. В группу риска также входят ягоды, пшеница и молочные продукты. При появлении после употребления этих



продуктов спазмов, рези или других болей в животе следует исключить их из рациона, чтобы проверить связь с ними.

Конъюнктивит

Покраснение и жжение глаз в сочетании со слезотечением явно указывают на конъюнктивит. В этом случае аллергеном может стать не только продукт питания, но и любой другой раздражитель - воздействие дыма, пыльцы растений, паров краски, выбросов, поступающих в атмосферу.

Характерные признаки аллергического конъюнктивита:

- ✓ сезонность обострений (чаще всего - весной и летом, в период активного цветения);
- ✓ может сопровождаться ринитом - слизистыми выделениями из полости носа;
- ✓ не связан с вирусной инфекцией;
- ✓ не сопровождается симптомом «сухого глаза», который возникает при длительной работе за компьютером или при чтении книг.

В поликлиниках почти любое искривление позвоночника называют сколиозом. Но чаще всего мы имеем дело с функциональным сколиозом или нарушением осанки, при котором искривление составляет не более 10-15 градусов и не прогрессирует. Его причина кроется в неправильном положении тела при сидении, а то и в ношении тяжестей, неравномерным натяжении мышц. Да, проблему важно вовремя заметить - благо, она поддается коррекции. Однако по-настоящему серьезную опасность представляет идиопатический сколиоз. Он всегда имеет тенденцию к прогрессированию. Если его вовремя не скорректировать, то и в зрелом возрасте он будет давать о себе знать ежегодным искривлением позвоночника на 1-2 градуса. А после 40-50 лет есть риск развития дегенеративного сколиоза из-за возрастных изменений дисков позвоночника. Итог: не только внешние проявления в виде деформации тела, но и ряд проблем с внутренними органами, особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

СЕРДЦЕ БОИТСЯ СКОЛИОЗА

«Не горбись!», «Сиди прямо!», «Не сутулься!»... Сколько боев порой ведут родители за формирование хорошей осанки у детей. И правильно делают! Однако проблема «кривой спины» куда серьезнее, чем кажется на первый взгляд. О ней рассказывает ортопед.

Вслед за искривленным позвоночником «пляшут» и ребра, и грудная клетка, сдавливаются межреберный нерв и легкие, из-за чего ухудшается кровоснабжение всех органов, отсюда - легочно-сердечная недостаточность. Есть даже такое понятие, как «кифосколиотическое сердце».

КАКИЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ «ЛЕГОЧНОГО» СЕРДЦА?

- ✿ Одышка и затрудненное дыхание.
- ✿ Давящие боли в грудной клетке. + Учащенное сердцебиение. + Отеки ног (периферические отеки).
- ✿ Повышенное потоотделение. Любые физические нагрузки даются с трудом, нередко обмороки.

Особенно опасен грудной тип сколиоза. Уже 2 степень его относится к группе риска по развитию легочно-сердечной недостаточности, а при 3-4 степенях, как правило, значительно нарушаются функции дыхания и сердца.

Именно поэтому так важно в детстве и молодости распознать и остановить прогрессирование болезни. Если недуг дал знать о себе во взрослом и пожилом возрасте - с помощью грамотного специалиста как можно дольше обеспечить максимально возможное качество жизни (при дегенеративном сколиозе часто показана операция). А еще очень важны занятия физическими упражнениями по специально разработанным методикам.



Что такое спайки?

Это своего рода «веревочки» из соединительной ткани, которые образуются в результате воспаления или оперативных вмешательств. Они тянутся от одного органа к другому. Если спайки расположены в полости малого таза или в брюшной полости, они могут препятствовать зачатию ребенка, поэтому важно вовремя обнаружить и устранить их.

Органы брюшной полости и малого таза (матка, маточные трубы, яичники, мочевой пузырь, прямая кишка) снаружи покрыты тонкой блестящей оболочкой - брюшиной. Гладкость брюшины и небольшое количество жидкости в брюшной полости обеспечивают хорошую подвижность петель кишечника, матки, маточных труб. Поэтому в норме работа кишечника не мешает захвату яйцеклетки маточной трубой (маточная труба - тонкая полая трубка, отходящая от матки, соединяющая полость матки с брюшной полостью; после того как яйцеклетка выходит из яичника в брюшную полость, она по маточной трубе попадает в полость матки), а рост матки во время беременности не препятствует нормальной работе кишечника и мочевого пузыря. При воспалении брюшины, что часто происходит после операции, в малом тазу ткани становятся отечными, а поверхность брюшины покрывается клейким налетом, содержащим фибрин. Фибрин склеивает соседние поверхности друг с другом, тем самым препят-

ПРИЧИНА БОЛЕЙ - СПАЙКИ

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, хирург-гинеколог.

ствуя распространению воспалительного процесса. После окончания острого воспалительного процесса в местах склеивания внутренних органов могут образовываться сращения в виде прозрачно-белесых пленок. Они называются спайками.

Спайки образуются не всегда. Если лечение начато вовремя и проведено правильно, вероятность образования спаек уменьшается. Спайки образуются тогда, когда острый процесс переходит в хронический и процесс заживления органов растягивается по времени.

Главные причины образования спаек в органах малого таза

Это воспалительные заболевания, хирургические операции, эндометриоз - заболевание, при котором внутренняя оболочка матки разрастается в нехарактерных для этого местах. Спайки образуются в результате воспаления. Маточные трубы, матка и яичники могут вовлекаться в спаечный процесс при воспалении соседних органов, например, после аппендицита, а также при поражениях тонкого и толстого кишечника. Если воспаление возникает внутри половых органов, происходит не только образование спаек, но и повреждение самих органов. Наиболее не защищена в этом отношении маточная труба - один из самых нежных и тонко устроенных гладкомышечных органов. Ее роль при зачатии и для поддержки беременности в ее начале огромна. Маточная труба не только обеспечивает транспортировку половых клеток и зародыша, но и создает среду для оплодотворения и развития эмбриона в течение первых 5-6 дней внутриутробного развития. Но маточные трубы легко становятся жертвой так называемой восходящей инфекции, попадающей из влагалища и матки. Аборты, диагностические выскабливания, такие методы исследования, как гистероскопия, гистеросальпингография легко провоцируют попадание инфекции в маточные трубы. А попав в трубы, инфекция

сначала поражает слизистую маточной трубы, затем мышечный слой, и на последнем этапе в воспалительный процесс вовлекается наружный слой маточной трубы и возникают условия для образования спаек. Если лечение запоздало или недостаточно эффективно, после выздоровления остаются не только спайки, но и необратимые повреждения слизистой оболочки трубы и ее мышечного слоя. Реснички исчезают, а на их месте образуется рубцовая ткань. Маточная труба может вообще утратить способность продвигать оплодотворенную яйцеклетку. При таких нарушениях устранить спайки и восстановить функцию маточной трубы уже невозможно, а значит, невозможно и наступление беременности. В таком случае оплодотворение в пробирке тоже проблема. Чтобы увеличить шанс забеременеть с помощью экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), нередко женщине приходится удалять всю трубу целиком.

После операции появляются спайки!

При хирургических вмешательствах спайки образуются при ишемии тканей; из-за недостаточного снабжения тканей кровью и кислородом; после высушивания тканей во время операции; при грубых манипуляциях с тканью; если хирург «забывает» в брюшной полости тампон или и того хуже - инструмент; если в брюшине скапливается кровь; при разделении ранее бывших спаек. Инородными телами, вызывающими образование спаек, часто становятся частицы талька с перчаток врача, мелкие хлопковые волокна, шовный материал.

Спайки образуются и при эндометриозе. Во время менструации в брюшную полость через маточные трубы может попадать небольшое количество менструальной крови. В ней содержатся живые клетки слизистой оболочки матки (эндометрия). У здоровой женщины эти клетки удаляются с помощью иммунной системы, но при наличии каких-либо неполадок они приживаются, обра-

зуют островки эндометрия, которые менструируют внутрь брюшной полости. Вокруг этих очагов и образуются спайки.

Лапароскопия обнаружит спайки?

Очень перспективным в диагностике спаечного процесса на сегодняшний день является метод ядерного магнитного резонанса, или магниторезонансная томография (МРТ). Но главный метод диагностики спаечной болезни у женщин - лапароскопия. Она позволяет обнаружить не только спайки, но и тяжесть спаечного процесса и провести лечение.

Существуют три стадии спаечного процесса, который способен определить лапароскопия:

I стадия: спайки располагаются вокруг маточной трубы, яичника или в другой области, но не мешают захвату яйцеклетки;

II стадия: спайки располагаются между маточной трубой и яичником либо между этими органами и другими, мешают захвату яйцеклетки;

III стадия: происходит или перекрут маточной трубы, или ее закупорка спайками.

В чем заключается лечение во время проведения лапароскопии?

С помощью специальных микроинструментов с использованием лазера, воды, подаваемой под давлением, или электроножа хирург отсекает спайки. Через несколько месяцев после первой лапароскопии неплохо бы сделать повторную диагностическую лапароскопию. В зависимости от того, в каком месте образовались спайки, сколько их и в какой степени они нарушают функции органов, которые «спаялись» между собой, и зависит, как будет чувствовать себя человек и насколько далеко зайдет процесс.

Спаечная болезнь протекает по-разному

Первый вариант - спайки брюшной полости практически не беспокоят человека. Их обнаруживают случайно, во время какого-либо обследования, например ультразвукового, или операции на брюшной полости.

Второй вариант - спаечная бо-

лезнь. Человек жалуется на боли в животе, чаще в области послеоперационных рубцов. Боли могут быть ноющими или тянущими, усиливаться при физической нагрузке, изменении положения тела и проходить самостоятельно или после приема обезболивающих препаратов.

Третий вариант - спайки проявляются в животе болями, нарушением работы органов желудочно-кишечного тракта. Большой жалуется на запоры, поносы, непереносимость некоторых видов пищи, чувство распирания после еды, вздутие живота...

Четвертый вариант - когда спаечный процесс заканчивается острой спаечной кишечной непроходимостью - наиболее грозное осложнение спаечной болезни брюшной полости. Спайки не дают проходить кишечному содержимому по кишечнику. Это настолько серьезно, что если срочно не вызвать скорую и не прооперировать, неизбежна смерть.

Что происходит при спаечной непроходимости?

На фоне полного здоровья внезапно появляются боли в животе, к этому присоединяется рвота, кишечные газы не отходят, стула нет. Состояние ухудшается с каждой минутой. Это заставляет даже самого несговорчивого пациента обратиться за медицинской помощью - промедление опасно. Часто люди впервые узнают о том, что у них спаечная болезнь, во время таких приступов...

Процесс образования спаек после хирургических операций, в том числе

и после лапароскопии, можно резко затормозить, если как можно раньше после операции начать лечение с помощью препаратов, растворяющих фибрин, вокруг которого образуются спайки.

Что такое спайки

Спайки образуются у женщин, которые когда-то перенесли воспалительные заболевания малого таза, хирургические операции на органах малого таза и брюшной полости, а также у страдающих эндометриозом. Даже простой гинекологический осмотр позволяет предположить наличие спаечного процесса в брюшной полости, а непроходимость маточных труб определяют методом гистеросальпингографии (в матку вводят контрастное вещество и делают рентгенологические снимки) и с помощью ультразвукового исследования. А если маточные трубы проходимы? Это не исключает наличия спаек, серьезно препятствующих наступлению беременности.

К сожалению, лапароскопия не может решить всех проблем, связанных со спаечным процессом. Можно освободить внутренние половые органы от спаек, но нельзя восстановить структуру и функцию маточных труб. Поэтому, если беременность в течение нескольких месяцев после лапароскопии не наступает, гинеколог может предложить оплодотворение в пробирке, так называемое ЭКО. Скопление жидкости в маточной трубе резко снижает эффективность метода ЭКО. Перед процедурой ЭКО желательнее пройти специальное иммунологическое обследование, позволяющее повысить шансы приживания зародышей.

Шейный остеохондроз боится меда

Заболела у меня шея, не могла повернуть голову. Решила лечиться медом. Перед сном разогревала горячей водой шею, плечо и руку под краном над ванной: вода лилась от шеи, по всей руке минут 10-15. После вытиралась, наносила на шею и плечо засахаренный мед и растирала им шею, ключицу, плечо и всю руку. Ладонь прижимала и резко отрывала от кожи - так несколько раз. Делала массаж, пока ладони не начинали прилипать к коже. Потом руку обматывала компрессной бумагой, а к шее и на плечо просто прикладывала ее. Поверх бумаги - марлю. Сверху накрывалась шалью: один конец - на шею и на грудь, второй - под мышку, спиралью оборачивала всю руку и закалывала булавкой. И спать. Утром мед смывала. После двух процедур боль отступила.

Наталья





Воспалились лимфоузлы на затылке

? *Нащупала на затылке с одной стороны шишечку размером с горошину, а с другой - две поменьше. Очень переживаю, может, это рак мозга? Шишки при надавливании не болят.*

Ирина

Симптомы лимфаденита

Лимфатическая система у человека состоит из незамкнутой сети сосудов, по которым движется лимфа, и узлов, в которых происходит ее очищение. Зная это, легче понять причины воспаления лимфоузлов на затылке.

Затылочные лимфоузлы расположены на задней поверхности шеи и в норме не прощупываются и не заметны на глаз. То есть здоровый человек может даже не знать, где они находятся и каких размеров. Но при воспалении лимфоузлы увеличиваются, и на шее сзади формируются округлые бугорки. Если к ним прикоснуться, могут быть очень болезненными. Боль может появляться и без давления на очаг воспаления. Это свидетельствует об остром процессе. Кожа на месте лимфоузла выглядит обычно, однако температура тела повышается. Набухать лимфоузлы на затылке могут и с двух сторон, и с одной. Часто воспаление сопровождается повышением температуры, лихорадкой, ознобом. Появляются признаки интоксикации организма, тошнота, головокружение, нет аппетита. Когда нагноение идет внутрь, область вокруг лимфоузла краснеет и становится рыхлой на ощупь. Появляется пульсирующая боль. Если пощупать это место, лимфаденита раздается хруст, который напоминает звук, как если бы вы наступили на снег морозным утром. Вот так развивается лимфаденит.

Но это не самостоятельное заболевание - оно вторично. Причина, которая провоцирует это, - инфекция. Какая?

Лимфаденит - это диагностический симптом тяжелых инфекционных заболеваний. В первую очередь надо исключить туберкулез, корь, мононуклеоз. Воспаление затылочных лимфоузлов может указывать на лейкомию или ревматоидный артрит.

Лимфаденит также развивается, если поблизости от лимфоузлов имеется очаг инфекции. В этом случае чаще всего речь идет о кариесе, флегмоне, ангине и хроническом фарингите, трофических язвах, отите... Воспаление лимфоузлов на затылке может свидетельствовать и о развитии аллергической реакции или о снижении иммунитета. У некоторых больных затылочные лимфоузлы могут увеличиваться на последней стадии рака.

Как ставится диагноз

Немедленно отправляйтесь к врачу, как только вы обнаружили, что на шее увеличились лимфоузлы. Симптомы нарастают стремительно, появляется общее недомогание, резко поднимается температура тела? Вызывайте скорую помощь. Это указывает на развитие тяжелых осложнений, например менингита. Если причиной воспаления шейных лимфоузлов является ангина или корь, обнаружить это проще простого. Для исключения туберкулеза и рака грудной клетки врач назначает флюорографию или рентген и анализы крови. Если и после этих обследований не удается поставить точный диагноз, прибегают к биопсии увеличенного узла с последующим исследованием содержимого. Все диагностические мероприятия врач обязан проводить незамедлительно.

Надо искать причины

При увеличении лимфоузлов на затылке лечиться надо от недуга, который вызвал это. До приезда врача на узел можно положить холодный компресс и при необходимости принять жаропонижающее или обезболивающее. Лимфоузлы ни в коем случае нельзя греть. Никакие! Нигде! В том числе и те, которые находятся на затылке.

Гнойный процесс в этом случае может развиваться так стремительно, что приведет к развитию сепсиса, - тяжелого состояния, которое часто заканчивается смертью.

Когда на затылке воспаляются лимфоузлы, назначают антибиотики, противовоспалительные средства, иммуномодуляторы и другие препараты. Больного кладут в стационар, если у него обнаружен туберкулез или онкозаболевание. А вот отиты, ангину, запущенный кариес, заболевания десен лечат амбулаторно. Если инфекция хроническая, то целесообразно сделать посев мокроты или гнойного отделяемого на чувствительность к антибиотикам. Слишком велик шанс, что за годы обострений микроорганизмы выработали лекарственную устойчивость к наиболее распространенным препаратам.

Осложнения лимфаденита могут быть опасны

Если своевременно и правильно не лечиться, воспаление лимфоузлов на затылке может стать причиной генерализованного сепсиса. Это когда инфекция и токсины попадают в кровяное русло и молниеносно разносятся по всему организму. Процесс протекает очень быстро, и симптоматика нарастает стремительно. Прогноз при таком исходе неблагоприятный. Необходима немедленная медицинская помощь в условиях стационара в отделении интенсивной терапии и реанимации. Близкое расположение шейных лимфоузлов к головному мозгу может способствовать развитию менингита. Он протекает очень тяжело и с опасными осложнениями. Спасти больного в такой ситуации удается не всегда.

Хирург врач высшей категории



Это доброкачественная опухоль, которая состоит из клубка небольших сосудов, заполненных кровью. Об этом недуге беседем с гепатологом, врачом высшей категории.

ГЕМАНГИОМА ПЕЧЕНИ

- Гемангиомы не перерастают в рак и не переходят на другие органы?

Гемангиому печени имеют 5% взрослых. Типичный возраст - 30-50 лет. Эти опухоли чаще бывают у женщин. Большинство гемангиом печени не имеют симптомов, хотя более крупные, которые давят на соседние ткани, могут стать причиной плохого аппетита, вызвать тошноту и рвоту.

Как правило, обнаруживается всего одна гемангиома, но их может быть и несколько. Гемангиомы не перерастают в рак и не переходят на другие органы.

- Так ли страшна эта болезнь?

Гемангиомы размером до 15 мм в диаметре считаются мелкими, 15-50 мм – средними и более 100 мм - гигантскими. В зависимости от внутреннего строения гемангиомы бывают капиллярными (состоят из мелких полостей) и кавернозными (состоят из крупных полостей - каверн). Гигантские гемангиомы размером более 10 см обычно проявляются симптомами и требуют лечения. Поскольку образование давит на окружающие ткани и капсулу печени, пациент жалуется не только на тошноту и рвоту, но и на боль в верхней части живота, ощущение вздутия после еды, плохой аппетит, быстрое чувство сытости во время еды. Гемангиома печени может кровоточить или образовывать сгустки крови, тогда появляется боль в животе.

- Каковы причины возникновения гемангиом?

Что провоцирует возникновение гемангиомы печени, достоверно неизвестно. Но некоторые исследователи говорят, что причиной их образования у мужчин могут быть дефектные гены или стероиды - препараты, которые мужчины принимают для наращивания мышечной массы. У женщин появление

гемангиом печени провоцируют беременность и длительный прием противозачаточных таблеток.

- Можно ли, имея гемангиому печени, ходить в сауну или баню?

Долго находиться в любой парилке с таким диагнозом строго запрещается. Различные физиопроцедуры на область печени и верхнюю часть живота тоже противопоказаны, как и долгое пребывание на солнце. Но в первую очередь надо исключить тяжелые физические нагрузки.

- Надо ли соблюдать какую-то диету?

Правильный рацион питания обязателен, если пациент настроен на положительный результат. Употребление недопустимых продуктов может спровоцировать резкий рост или разрыв гемангиомы. О питании: основу рациона при гемангиоме печени должны составлять молочные и вегетарианские супы, не содержащие щавеля и томатной пасты, вареные и запеченные блюда, изредка можно добавлять тушеные продукты. Ограничивается потребление жиров, пуринов, соли, грубой клетчатки и продуктов, стимулирующих выработку пищеварительных ферментов. Жареные блюда из рациона желательно полностью исключить. Под запретом - любой алкоголь и газированные напитки, наваристые бульоны, красное мясо и субпродукты, копчености и колбасы, жирные сыры и кисломолочные продукты, жирная рыба и рыбные консервы, зернистая икра, грибы, бобовые, кукуруза, сырая белокочанная капуста, баклажаны, редис, редька, репа, имбирь, ревень, шпинат, перловая, ячневая и кукурузная крупы, хлеб грубого помола, шоколад, мороженое, сдобная выпечка и слоеное тесто. Овощи и фрукты, богатые клетчаткой, надо ретировать, белый хлеб - подсушивать в духовке, а жилистое мясо - мелко рубить. Блюда и напитки лучше всего употреблять теплыми.

Стремительное разрастание гемангиомы печени - более чем на 50% от первоначального размера за год - требует лечения.

Небольшие гемангиомы не лечат. За ними наблюдают: УЗИ-контроль спустя 3 месяца после обнаружения, если опухоль не увеличивается, то каждые 6-12 месяцев.

Тест-диагностика

Обследуйте родинки

НАЧИНАЕМ СВЕРХУ ВНИЗ

- ✓ Лицо, ушные раковины, веки, глаза.
- ✓ Волосистая часть головы.
- ✓ Ладони, пальцы, руки, ногти.
- ✓ Локти, предплечья, подмышки, затылок, плечи, спина.
- ✓ Ягодицы и задняя поверхность бедер.
- ✓ Внутренняя поверхность бедер, икры, ступни, пальцы ног и паховая область.
- ✓ Шея, грудь, область под грудью, живот.
- ✓ Голени, ступни, пальцы ног, ногти.

ОБРАЩАЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ, ЕСЛИ РОДИНКА:

- ✓ асимметрична, с неровными контурами или неравномерно окрашена;
- ✓ с неровными, изрезанными краями;
- ✓ имеет несколько оттенков – темно-коричневый, красный, белый;
- ✓ диаметром более 6 мм;
- ✓ быстро меняет размер, форму, толщину или цвет.

ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ РОДИНКА...

- ✓ Быстрый рост невуса, появление уплотнения или асимметрии любого участка невуса бывает при меланоме кожи.
- ✓ Чувство жжения, зуд, покалывание, напряжение невуса.
- ✓ Любое изменение венчика гиперемии вокруг невуса.
- ✓ Выпадение волос с поверхности невуса.
- ✓ Появление трещин, выростов, кровоточивости, увеличение лимфоузлов.

P.S. Ранняя диагностика увеличивает шансы победить болезнь. Если подозрительная родинка окажется меланомой, каждый день важен!

Онколог



Недостаток магния может стать причиной головной и мышечной боли, спазмов и судорог, тревоги, перепадов настроения. А еще мы быстрее устаем, плохо спим, у нас слабеют кости, развивается кариес, поднимается давление. Какие продукты богаты магнием?

Если магния мало - проблем много

1 Темный шоколад (с содержанием какао не менее 70%). В 30 г содержится 64 мг магния, это 16% от суточной нормы. Темный шоколад также богат железом, медью и марганцем, содержит клетчатку с пребиотическими свойствами, необходимую для здоровья кишечника. Еще в темном шоколаде много антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы - вредные молекулы, которые могут повредить клетки и вызвать серьезные заболевания. Флавоноиды, содержащиеся в темном шоколаде, предотвращают образование холестериновых бляшек в сосудах.

2 Авокадо. Один средний плод содержит 58 мг магния - 15% от среднесуточной нормы. Авокадо также богат калием, витаминами К и группы В, полезными для сердца мононенасыщенными жирами. Употребление авокадо уменьшает воспаления, нормализует уровень холестерина и усиливает чувство сытости после еды. Авокадо, подобно аспирину, обладает противовоспалительным действием, но при этом не разжижает кровь.

3 Орехи. Богаты магнием миндаль, кешью и бразильский орех. Например, 30 г кешью содержит 82 мг магния, или 20% от суточной нормы. Орехи также являются хорошим источником клетчатки и мононенасы-

щенных жиров. Они нормализуют уровень сахара и холестерина в крови. Бразильские орехи богаты селеном. Всего два ореха обеспечивают более 100% суточной нормы этого минерала.

4 Бобовые. Чечевица, фасоль, нут, горох и соя. Порция вареной темной фасоли, к примеру, содержит 120 мг магния (30% от суточной нормы). Еще бобовые богаты калием и железом, являются отличным источником белка. У бобовых низкий гликемический индекс, поэтому они помогают снизить уровень холестерина и уменьшить риск сердечных заболеваний.

5 Тофу. Этот продукт получают из створоженного соевого молока. В 100 г содержится 53 мг магния (13% от суточной нормы). Есть данные, что регулярное употребление тофу снижает риск рака желудка. Соевый продукт уникален: его можно есть как сыр, как творог и брынзу, смешивать с сухофруктами, джемом, готовить как мясо, используя подливки и соусы. Сделать тофу вкуснее помогут чеснок, адыгейская соль, черный перец, кориандр, зелень.

6 Тыквенные семечки. А также семена льна и чиа. В порции тыквенных семечек содержится 150 мг магния (это 37% от суточной нормы). Семена льна и чиа богаты железом, мононенасыщенными жирами и жирными кислотами омега-3. Доказано, что семена льна снижают уровень холестерина и являются хорошей профилактикой рака груди.

7 Гречка. В 30 г сухой гречки содержится 65 мг магния (16%). Она также богата витамином В, селеном, марганцем и клетчаткой.

8 Жирная рыба. Магнием богаты лосось, скумбрия и палтус. В 200 г лосося содержится больше 50 мг магния (13%). Кроме того, при регулярном употреблении жирной рыбы снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний из-за содержания в ней омега-3 жирных кислот.

9 Бананы. В одном банане содержится 9% от суточной нормы магния. Также эти фрукты богаты калием, который нормализует давление, витаминами С и В6, марганцем и клетчаткой. В спелых бананах больше сахара и углеводов, чем в большинстве других фруктов, поэтому они не подходят для людей с диабетом.

10 Листовая зелень. Особенно шпинат, цвель и петрушка. В 100 г такой зелени содержится 82 мг магния - 21% от суточной нормы.

P.S. Суточная доза магния составляет 400 мг для мужчин и 280-300 мг для женщин. У женщин недостаток магния может быть причиной тяжелого предменструального синдрома, болей в животе и молочных железах.

Прежде чем принимать магний и налегать на продукты с его высоким содержанием, сдайте анализы. Не занимайтесь самолечением.

Терапевт, врач высшей категории

ПОЧЕМУ КРУПЫ НУЖНО ЗАМАЧИВАТЬ

Хозяйки знают: если заранее замочить бобы - приготовятся они быстрее, если орехи - станут вкуснее. Но замачивать эти продукты, а также злаки нужно не только из кулинарных соображений.

Организм человека не предназначен для переваривания этих продуктов в сыром виде. И даже варки недостаточно, необходимо еще и замачивание. Именно оно помогает нейтрализовать содержащуюся в зернах, бобах и орехах фитиновую кислоту.

У животных нет таких проблем. Например, у птиц зерно переваривается после ферментации в зобу. У жвачных животных в желудке есть необходимые ферменты для переваривания бобов и зла-

ков. А грызуны сначала закапывают орехи в землю - и едят запасы позже.

У человека же нет никакой защиты от фитиновой кислоты. Между тем она препятствует усвоению железа, цинка, кальция, фосфора и других полезных минералов, белков и жиров. В итоге страдает здоровье. Всемирная организация здравоохранения считает фитиновую кислоту одной из главных причин железодефицитной анемии у веганов.

Как же помогает замачивание? Дело в том, что вместе с фитиновой кислотой в крупах, бобовых и орехах присутствует фермент фитаза. Но активизироваться он начинает только тогда, когда семя уже набрало достаточно влаги и готово к прорастанию. Именно благодаря этому ферменту происходит расщепление фитиновой кислоты. Замачивать необходимо все крупы без исключения. Это не требует больших усилий и отнимает совсем немного времени. Мелкую крупу (например, пшено и гречку) перед варкой достаточно замочить хотя бы на 15 минут. Твердую крупу (например, перловую или ко-

ричневый рис) лучше замочить на ночь. Орехи - часов на 6, бобы - на ночь. Вообще диетологи советуют никогда не употреблять без предварительного замачивания крупы, содержащие глютен, - овес, ячмень, пшеницу.

При замачивании можно добавить в воду натурального окислителя - яблочный уксус или лимонный сок (1 ст. ложка на стакан воды). Замоченные крупы не стоит убирать в холодильник - лучше оставить при комнатной температуре. Перед варкой крупу и бобы хорошо промойте. Замачивание в кислой и теплой воде активизирует фитазу. И примерно за 6-7 часов нейтрализуется большая часть фитиновой кислоты.

ОЖИРЕНИЕ И ЛИШНИЙ ВЕС

В Средние века лишний вес у женщин считался признаком красоты, а ожирение мужчины говорило о его состоятельности и хорошем питании. Сегодня излишняя полнота скорее указывает на нарушение обмена веществ или неупорядоченное питание.

Что считать ожирением?

Ожирение - это избыточное скопление жира в проблемных зонах и за счет этого прибавка веса тела. При этом ненавистные килограммы откладываются не только на талии и бедрах. Жир заполняет все свободное пространство внутри брюшной полости, приводя к ожирению и внутренних органов. Опасно ожирение и для стенок сосудов, они также сильно страдают от нарушений обмена веществ. И еще жиром заполняются молочные железы, он откладывается на плечах и спине, шее, поэтому полные люди храпят по ночам и у них случаются приступы апноэ - задержки дыхания. Так что ожирение - это смертельно опасная нагрузка на все органы.

Мировой рекордсмен по ожирению имел вес 635 килограммов. Состояние его здоровья было ужасающим. Решив похудеть, он сбросил 419 килограммов. Но прожил этот человек всего 42 года. Неудивительно при таком количестве лишнего жира.

Нарушение обмена веществ

Ожирение приводит к серьезным обменным нарушениям в организме и эндокринным сдвигам. Это грозит наслоением различных болезней, чаще всего на фоне ожирения развивается сахарный диабет II типа. Резко повышается риск артериальной гипертензии и инфаркта, нарушено мозговое кровообращение из-за атеросклеротического повреждения сосудов, что приводит в лучшем случае к инвалидности в результате инсульта.

Нарушение обмена веществ влечет за собой проблемы с суставами. Формируются прогрессирующий остеохондроз, артриты и артрозы. Возникают пищеварительные и дыхательные расстройства, половая дисфункция, импотенция и бесплодие. Это связано не только с эстрогенами и тестостероном, но и с метаболизмом других гормонов, расстройствами кровообращения в сосудах малого таза из-за атеросклероза.

Опасен ли лишний вес?

Ожирение и лишний вес - не одно и то же. Они близки по смыслу, но проблемы не равноценны. Лишний вес - это небольшое отклонение от нормы в сторону прибавки, то есть небольшой недостаток фигуры. Хотя с точки зрения медицинских норм такая масса вполне укладывается в границы допустимых значений. Если врач говорит об избыточном весе, он имеет в виду отклонение от идеала на 10-15% и не более, то есть это легкая полнота.

Похудеть любой ценой

Нередко полные мужчины и женщины пытаются похудеть, прибегая к опасным диетам. Они обращаются к различным аферистам и мошенникам, обещающим с помощью пилюль, напитков и ягод сжечь накопленные жиры буквально за пару недель. В лучшем случае такое похудение грозит потерей денег, нередко больших. Иногда же сомнительные пилюли для похудения приводят к нервным болезням, психозам и депрессиям, суицидальным попыткам, а вес может и не уменьшиться. От такого лечения обмен веществ страдает настолько, что раз-



виваются остеопороз, анемия, болезни пищеварения, такие как гастрит и язва, панкреатит и холецистит, и вместо ожирения формируется анорексия с крайней худобой.

Болезни, связанные с колебаниями веса

Чаще всего, подгоняя свое тело под стереотипы красоты, страдают молодые и здоровые люди. Начинаются жесткие диеты, голодовки, ограничения по жирам, углеводам или определенным продуктам. Это грозит формированием болезней пищеварения. Не менее опасны также анемия, поливитаминовая недостаточность, эндокринные болезни.

На фоне потери веса нередко формируется бесплодие, связанное с дефицитом половых гормонов. Природа, понимая, в каком критическом состоянии находится тело, ограничивает функции размножения. Нередко страдает иммунитет, что приводит к частым простудным болезням с осложнениями и затяжным течением. Постоянный голод и недомогание вызывают состояние стресса, раздражительности и агрессии, а это формирует нервные и психические болезни. Поэтому крайности как при наборе веса, так и его потере, очень опасны.

Эндокринолог, врач высшей категории

Вредные для глаз продукты. Те, которые плохо влияют на сердечно-сосудистую систему и кровоснабжение. А именно:

- ✓ **белый хлеб.** В нем много рафинированного крахмала, стимулирующего выработку инсулина. Это влияет на зрение и может стать причиной близорукости;
- ✓ **кофе и алкоголь.** Сужают сосуды, ухудшая кровоснабжение глаз;

Что для глаз полезно, а что вредно

Некоторые продукты особо важны для глаз, а некоторые - опасны.

- ✓ **быстрые углеводы, прежде всего сладости.** Заставляют поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина;
- ✓ **соль.** Задерживает жидкость в организме, что повышает внутриглазное давление и может вызвать даже катаракту;
- ✓ **продукты с высоким**

содержанием холестерина - жирные колбасные, копченые изделия. Они ухудшают состояние сосудов, а из-за этого увеличивается внутриглазное и артериальное давление.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЗАЩИЩАЮТ ГЛАЗА:

- ✓ **рыба,** особенно красная, так как в ней содер-

жатысь полезные омега-3 кислоты;

- ✓ **авокадо** - растительный источник омега-3;
- ✓ **яйцо** - белок и полезные жиры;
- ✓ **зелень и овощи.** Содержат необходимые витамины для всего организма, в том числе и для глаз.

Офтальмолог



НЕ ПРОСТО КРАСНЫЕ ЩЕЧКИ О ЧЕМ ГОВОРIT ДИАТЕЗ?

Опытные мамы, видя у ребенка красные щеки, часто отмахиваются: пройдет! Однако диатез не так прост, как кажется на первый взгляд.

Начать следует с того, что диатез - не самостоятельное заболевание. Это особенность развития систем, функций организма, а также обмена веществ, которая определяет его предрасположенность к тем или иным болезням. Чтобы это не сыграло злую шутку в будущем, педиатры и родители должны действовать сообща.

Какой бывает диатез?

Существует четыре вида диатеза. Первые два наиболее распространены, по ошибке многие не считают их чем-то особенным.

Экссудативно-катаральный.

Сегодня встречается у 40% детей и начинает проявляться с самого рождения. Могут появляться опрелости, кожа краснеет, шелушится. Обострения обычно случаются в межсезонье и после того, как малыш съест большое количество аллергенных продуктов. Такие дети нередко обходят по весу своих сверстников, отличаются плаксивостью. Проявления диатеза в этом случае сходят на нет к 3-4 годам. В периоды обострений спасают специальная диета, антигистаминные препараты, стероидные кремы, которые должен назначать врач.

Аллергический. В данном случае ребенок также реагирует на потребление продуктов-провокаторов аллергии. Однако для возникновения реакции достаточно всего одного кусочка или ягоды. Часто аллергический тип диатеза - наследственный. Ведущую роль в его возникновении играет состояние иммунитета. Проявления возможны не только со стороны кожи, но и со стороны ЖКТ, например. Он часто приводит к другим видам аллергии - пищевой, поллинозу, атопическому дерматиту. Спасает особая диета с исключением продуктов-раздражителей.

Нервно-артритический. При данном типе кожа страдает меньше всего, зато ребенок может отличаться нервной возбудимостью, капризностью. Такие дети избирательны в еде, накормить их - настоящая проблема. Возможны и реакции со стороны нервной системы - тики, заикание, страхи.

Лимфатико-гипопластический.

У малышей с этим видом диатеза часто крупное телосложение, широкая грудная клетка. При этом сниженный мышечный тонус, повышенная потливость, увеличение лимфоузлов. В детском возрасте они часто болеют и могут «похвастаться» целым букетом лор-заболеваний - хроническими отитами, тонзиллитами, бронхитами и т.д.

Чем лечить?

Как таковой диатез вылечить нельзя, потому что он существует не сам по себе, а в виде последствия тех или иных нарушений в организме. Однако стоит внимательно наблюдать за состоянием ребенка и учитывать особенности его развития.

Так, детям с классическим диатезом, имеющим кожные проявления, назначают диету, строго установленный режим дня, тщательный регулярный уход и гигиену, иногда физиотерапевтические процедуры.

Если у ребенка аллергический или экссудативно-катаральный диатез, предпочтительно грудное вскармливание, на молочные смеси лучше не переходить. Позже следует выяснить с помощью дерматолога и аллерголога продукты, которые вызывают у малыша реакцию, и исключить их из рациона.

Нередко детям с диатезом прописывают антигистаминные препараты. Если на фоне недуга начи-

наются негативные проявления со стороны ЖКТ и диагностируется дисбактериоз, врач назначает пробиотики.

✓ *Массаж, закаливание, гимнастика, прием витаминных комплексов - регулярная рутина, которой должны придерживаться родители детей с диатезом.*

Спасаем кожу

Самые часто встречающиеся проявления диатеза - кожные. Покраснения, шелушения, зуд - это не только неприятно, но и опасно: поврежденная кожа легко цепляет на себя бактерии. Вот правила, которых следует придерживаться.

✿ В период обострений спасают ванны с ромашкой, чередой, корой дуба, отрубями. Они подсушивают поверхность кожи, помогая ей заживать.

✿ В качестве профилактики используйте кремы-эмолиенты. Они не только увлажняют кожу, но также предотвращают потерю влаги и повышают ее устойчивость к негативным факторам окружающей среды.

✿ Пораженные участки можно мазать противовоспалительными мазями. Однако назначить их должен врач, исходя из состояния кожи. Самолечение недопустимо!

✿ Вся бытовая химия должна быть неагрессивной, с пометкой «для чувствительной детской кожи».

✿ Родителям следует регулярно проводить влажную уборку, проветривать комнаты в квартире и поддерживать уровень влажности в детской не менее 40%.

✿ Маленьким детям рекомендуется как можно чаще устраивать воздушные ванны, оставляя их голенькими и позволяя детской коже дышать.

Один из факторов развития диатеза у ребенка - неблагоприятное течение беременности и родов у матери. Это токсикоз, прием медикаментов, вредные привычки, гипоксия и асфиксия плода в родах.

Крупное морское пассажирское судно	Сосуд для толкотни	Соленое озеро в Южной Америке	Вид одежды	Порода собак	Грунто-вый автобан	Закуска для теста	360° по-простому	Поэт и музыкант	Взрывчатое соедине-ние или смесь	Часть тела человека	Группа клеток орга-низма
Светский приём	Добытое коли-чество рыбы	Сольный град Норвегии	Плотная ткань для верхней одежды	Парадле-лотрам с равны-ми сто-ми сто-ронами	Столица госу-дарства в Африке	Город арбузной славы	Роды кроль-чихи	Сорт яблок	Роды кроль-чихи	Прибор для сушки волос	
Единица скирды	Землекоп в бархат-ной шубе	Слабо-алко-гольный напиток	Мера ёмкости	Столица госу-дарства в Африке	Харчи	Город арбузной славы	Мелкий мусор	Степная птица	Роды кроль-чихи		
		То, чему нужно следо-следовать, Под-разжать	Камень, талисман Близне-цов	Харчи	Харчи	Город арбузной славы	Мелкий мусор	Былин-ный пахарь	Роды кроль-чихи		
		Выходка, выпад	Защит-ное обра-зование куколоч	Передана шайбы партнёру	Передана шайбы партнёру	Расхо-дование	Озеро в Турции	Животное	Животное		
Младший среди матросов	Приток Енисея	Медовая ёмкость	Паркинг судов	Рыба	Орех пальмы	Змея, семейст-во аспидов	Глаголот истину	Насеко-мое в расцвете сил	Сосуд на цепочке для курения ладаном	Шум от мно-жества голосов	
Ранняя церков-ная служба	Смесь из воды и сахара	Госу-дарство в Азии	Уязвимая у Ахиллеса	Уязвимая у Ахиллеса	Половой орган гриба	Место, где проо-святуют вредные дети	Глаголот истину	Жилое здание	Жилое здание		
Женская накладка для лица	Вечное бла-женство	Госу-дарство в Азии	Место, где могут и сдать и дать	Место, где могут и сдать и дать	Половой орган гриба	Место, где проо-святуют вредные дети	Глаголот истину	Горный массив в Греции	Река в пустыне Атакама		
			Стальной гибкий канат	Помеще-ние для хранения	Помеще-ние для хранения	Пустая болтовня	Обьяв-ление о пред-стоящих гастролях				





ДЖОНИ ДЕПП: «Даже Марлон Брандо не выдержал бы того, что случилось со мной»

Развод с Эмбер Хёрд отправил артиста в «черные списки» некоторых режиссеров, которые не хотели с ним сотрудничать, но он не опускал руки — снимался у тех, кто не боялся с ним работать, гастролировал со своей группой.

«ВЫКИНУЛИ МЕНЯ В МУСОРНЫЙ БАК»

«Когда достигаешь абсолютного дна, важно найти под ногами надежный фундамент», — сказал на премьере своего фильма «Жанна Дюбарри», первого после многолетней скандальной эпопеи с Эмбер Хёрд. Саму же «эпопею» он охарактеризовал так: «Крайне неприятные, хотя и любопытные годы. Эскапады. Слухи. Обвинения. Не думаю, что Марлон смог бы это все выдержать. Будь он жив, наверняка бы ввязался в борьбу и кого-нибудь прикончил». был близким другом Джонни, и, собственно говоря, именно он в свое время подал Деппу идею взяться за экранизацию любимого ими обоими романа писателя и журналиста Хантера Томпсона «Ромовый дневник». На съемках этого своего детища (актер выступил и в роли продюсера) Депп и познакомился с молодой начинающей актрисой Эмбер Хёрд. Эта встреча, уход от Ванессы Паради, матери его детей и возлюбленной на протяжении многих лет, женитьба (брак с Хёрд продержался чуть больше года) и драматические для обоих последствия полностью изменили жизнь и статус голливудской звезды. Как, впрочем, и его незадачливой супруги...

Одно из главных последствий — фактическая «отмена» Деппа в Голливуде. «Меня просто выкинули в мусорный бак», — с горечью комментировал он. Ударом для него стало «изъятие» из двух знаме-

нейших франшиз — «Пираты Карибского моря» и «Фантастические твари». Если в последней Деппа просто заменили на Мадса Миккельсена, то с «Пиратами...», державшимися в основном как раз на центральной фигуре героя Джека Воробья, все оказалось намного сложнее. Несколько лет фанатов держали в неведении, позволяя изредка питаться надеждами, что без Деппа продюсеры не станут продолжать съемки очередного фильма. А следовательно, рано или поздно его вернут и простят.

Но совсем недавно (незадолго до 61-го дня рождения актера) на студии наконец-то приняли иное решение, остудив ледяным душем ожидания поклонников актера. Как, впрочем, и остальных актеров, так как их герои, скорее всего, больше не появятся на экране. По словам продюсера, сценарий первого фильма новой франшизы уже практически готов. Джерри Брукхаймер, давно знакомый с Деппом (первые пять фильмов «Пиратов...» с ним в главной роли принесли студии в мировом прокате ни много ни мало 4,5 миллиарда долларов), в качестве «утешительного приза» счел необходимым подчеркнуть: «Лично я, если бы все зависело только от меня, пригласил бы Джонни и в новый проект. Я люблю его. Он хороший друг. Удивительный артист с уникальной харизмой. И это он полностью придумал и создал Джека Воробья. Ничего подобного в сценарии не было и в помине».

СБЫВШИЙСЯ СТРАХ ВАНЕССЫ ПАРАДИ

По иронии судьбы едва ли не главной (и самой памятной для него, во всяком случае) оказалась роль в «Ромовом дневнике». Депп играл журналиста, приехавшего работать в Пуэрто-Рико и с первого взгляда безумно влюбившегося в молодую женщину, обрученную с другим. И случилась классическая история — герой сроднился с актером в своем желании обладать строптивой красоткой в исполнении Эмбер Хёрд. Этого больше всего, по ее признанию, и боялась на протяжении 14 лет жизни с Деппом. Что однажды ее Джонни влюбится в свою партнершу и уйдет к ней.

В 2012 году пара официально объявила о разрыве. В 2014 году на пальце Эмбер Хёрд было замечено кольцо с огромным бриллиантом. «Такого размера камень способен потопить «Титаник», — остроумно отметил один репортер. Депп подтвердил факт помолвки, и в начале 2015 года они поженились в его доме в Лос-Анджелесе. А уже в мае 2016 года Эмбер подала документы на развод, обвинив мужа в регулярном домашнем насилии под воздействием алкоголя и наркотиков. Спустя несколько дней она получила судебное предписание, не позволяющее Деппу приближаться к ней. Мотивировав это инцидентом, который и заставил ее немедленно подать на развод, — Джонни, по ее словам, запустил в нее телефоном и поранил лицо.

Впрочем, согласно заявлению представителя полиции, следователи в происшествии состава преступления не обнаружили. А потом чудесным образом пропали с лица Хёрд и запечатленные ранее на телефон царапины. Во всяком случае, она появилась буквально на следующий день на публике без них.

Депп категорически отрицал все обвинения. По словам его представителя, «Хёрд просто пытается решить свои финансовые запросы». Было достигнуто соглашение о выплате ей 7 миллионов долларов при условии, что она отзовет ордер о запрете мужа вступать с ней в контакт и аннулирует запрос на выплаты ей ежемесячно 50 тысяч долларов. Казалось, все решилось к обоюдному согласию. Супруги даже выпустили совместное заявление: «Наши отношения были интенсивными в своей страсти и временами изменчивы. Но всегда оправданы любовью друг к другу. Никто из нас не предъявлял ложные обвинения ради финансовой выгоды. И никто не намеревался причинить друг другу физическую или эмоциональную боль». Развод был завершен, полученные от Деппа 7 миллионов бывшая жена, согласно ее заявлению, собиралась передать в благотворительные фонды. Позже (уже во время судебных разборок) выяснится, что с этими деньгами не все так просто: юристы найдут доказательства странных переводов от разных лиц, — словом, этот широкий жест будет всячески фигурировать в аргументах защиты актера, доказывающих склонность Хёрд ко лжи. Тогда же обе стороны подпишут важный документ о запрете на публичное обсуж-

дение каких-либо негативных моментов их брака и развода.

ХЁРД НЕ ЖЕРТВА, АПРЕСТУПНИЦА?

В декабре 2018 года Эмбер Хёрд нарушила условия этого соглашения — в газете «Вашингтон пост» вышла ее колонка от лица жертвы домашнего насилия. Имя Деппа в тексте не упоминалось, но все и так было всем ясно. Во всяком случае, по мнению юристов актера: «Мисс Хёрд сочинила эти возмутительные истории с целью привлечь к себе как можно больше внимания в надежде упрочить свою карьеру... Мисс Хёрд не является жертвой насилия, она сама преступница». Далее было сказано, что ее обвинения «являются частью спланированного спектакля для создания позитивного отношения к себе». И в 2019 году Депп подал в суд иск против своей бывшей жены — о защите чести, достоинства, деловой репутации и возмещении морального вреда — на 50 миллионов долларов. Хотя его тогда меньше всего волновали деньги. Последним аргументом для него стал тот факт, что через несколько дней после публикации его попросили добровольно отказаться от участия в фильме «Фантастические твари-3».

В свою очередь, адвокатам Хёрд не понравились слова в заявлении юристов Деппа о «сознательной фальсификации и спектакле», и в 2020 году она подала встречный иск против Деппа — на 100 миллионов долларов. С целью добиться отзыва его обвинений в клевете к иску прилагались файлы с примерами домашнего насилия по отношению к ней, а бывший супруг именовался «монстром». Почти сразу журналисты добыли записи телефонных разговоров, где Хёрд признавалась, что сама била Деппа.

В 2022 году, после многочисленных юридических процедур и «сливов» в прессу, начался суд-блокбастер (как его прозвали репортеры) над актером. Через шесть недель ежедневных заседаний под многочисленными камерами — процесс разрешили освещать публично, и его смотрели в прямом эфире миллионы зрителей — жюри присяжных признало факт «нанесения ущерба друг другу обеими сторонами» и вынесло вердикт в пользу Деппа. Возложив на Эмбер Хёрд ответственность за клевету на бывшего мужа посредством опубликованного ею в газете текста. Хёрд приговорили выплатить бывшему мужу 10 миллионов долларов (из пятидесяти запрошенных) в качестве возмещения нанесенного ущерба и 5 миллионов долларов штрафа, позже сокращенного до 350 тысяч.

Что касается встречного иска Хёрд, то Деппа признали виновным лишь по одному из трех возбужденных дел и приговорили выплатить бывшей супруге всего 2 миллиона долларов (из ста запрошенных). И вскоре Хёрд объявила о «трудном решении» прекращения борьбы с бывшим мужем. «Я защищала свою правду и в этом процессе разрушила свою жизнь. Я приняла это решение, потому что потеряла веру в американское

правосудие, где мои не защищенные ничем свидетельства послужили развлечением и кормом для социальных сетей». В ответ на это заявление команда Деппа выпустила свое: «Мы рады формально завершить эту болезненную главу жизни мистера Деппа, который ясно показал на судебном процессе, что его единственной целью было выявить правду». В конечном счете бывшая жена обязалась выплатить актеру 1 миллион долларов. Очевидно, что Депп прекрасно понимал, насколько плохи финансовые дела Эмбер, — гонорары адвокатов и судебные издержки изрядно потрепали и его банковский счет. В отличие от нее, актер передал полученный миллион на благотворительность.

ТАК БЫЛ ЛИ РОМАН САДВОКАТОМ?

Суд «Депп против Хёрд» привлек даже больше внимания, чем кто-либо мог предположить. Просмотры судебных заседаний зашкаливали. Как прямые эфиры, так и в записи, эти видео пользовались успехом не меньшим, чем популярные телешоу. Неудивительно, что из них сделали документальный фильм, также принесший немало прибыли его создателям. Огромный вклад в популярность этого «сериала» внесла 38-летняя Камилла Васкес, адвокат Деппа, игравшая главную роль в его адвокатской команде не только «за кадром», но и на авансцене. Она чаще других защитников участвовала в перекрестных допросах свидетелей и не раз уличала истцу во лжи или как минимум в отсутствии убедительных доказательств вины ее подзащитного.

Камиллу недаром сразу же после окончания юридического университета и стажировки в самой лучшей лондонской школе пригласили в крупную юридическую фирму. Она была восходящей звездой адвокатуры, а после того, как выиграла дело голливудского актера, и сама обрела звездный статус. Несмотря на чрезмерное проявление эмоций во время заседаний и общения с клиентом и прессой, что в целом не приветствуется у адвокатов. Камилла же позволяла себе обнимать Деппа прямо в зале суда на глазах многочисленных участников процесса, в том числе телезрителей. Позже она скажет: «Да, я тактично чувствительная, мне нужно чувство осязания. И я этого не собираюсь стыдиться. Этот человек боролся за свою жизнь, и мое сердце разрывалось всякий раз, как я его видела в суде, выслушивающим чудовищные обвинения в свой адрес».

Такие эмоциональные проявления не могли пройти незамеченными, и появились слухи о романе между Камиллой и ее клиентом. Но сплетники ошибались — они выбрали не того адвоката. Депп действительно встречался в то время с британской адвокатессой Джоэль Рич, которая представляла его в 2020 году в лондонском суде еще по одному иску — против британского таблоида Sun, назвавшего актера «домашним насильником, избивающим жену». Этот иск, кстати говоря, Депп проиграл. Невзирая на полученные в письменном виде и зачи-

танные в суде адвокатом свидетельства Вайноны Райдер (его бывшей возлюбленной) и Ванессы Паради, матери двоих его детей — Лили-Роуз и Джека. Вайнона писала: «Мысль о том, что Джонни может проявлять насилие, не имеет ничего общего с тем Джонни, которого я знала и любила. Подобные обвинения просто не укладываются в моей голове». Паради вторила актрисе: «Обвинения мисс Хёрд не могут относиться к тому реальному Джонни, которого я знаю и который, из моего личного опыта общения с ним, никогда не проявлял ни малейшего насилия или ярости в мой адрес».

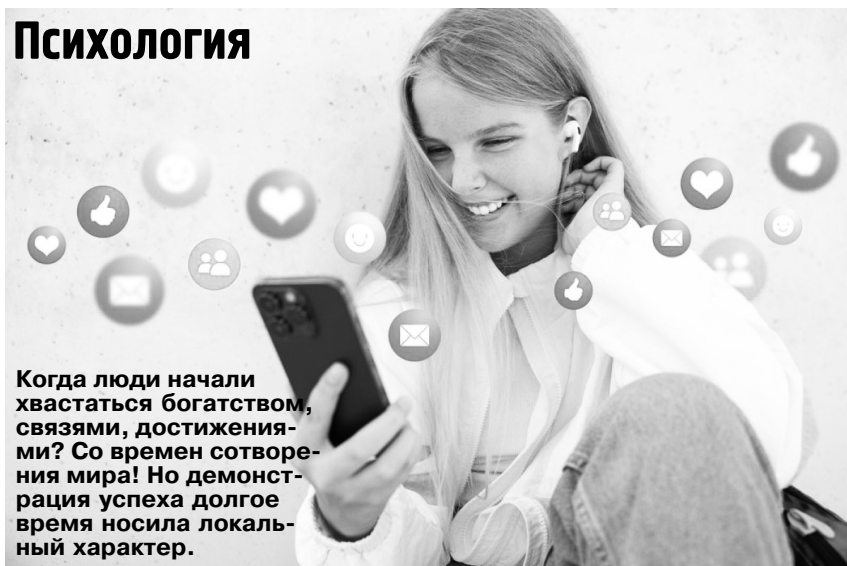
Тем не менее у Джонни с Джоэль начался роман, хотя оба его скрывали. Адвокат жила в Лондоне и была замужней дамой с двумя детьми, но с мужем находилась в процессе развода. По причине «личных отношений» она не могла участвовать в защите Джонни в 2022 году. Но приходила в суд (хотя он проходил не в Англии, а в американском штате Вирджиния) в качестве частного лица для поддержки актера. Увы, из этой истории ничего не вышло...

ПРОЕКТ САЛЬ ПАЧИНО

Но именно в Англии пришвартовал свой изрядно потрепанный житейскими бурями пиратский корабль Джонни Депп сразу же после окончания последнего судебного процесса. Живет в своем доме, расположенном на 850 акрах земли, в удаленном «деревенском» уголке в графстве Сомерсет. «Я могу здесь гулять, ходить в магазины без того, чтобы быть окруженным толпой жаждущих сделать со мной селфи. Британцы очень классные и с радостью вас приветствуют, но никогда с этим не перебарщивают. На самом деле я стеснительный человек, во что многие не готовы поверить. И в Англии, особенно здесь, в Сомерсете, я могу быть просто собой. И это прекрасно».

Но не стоит преувеличивать затворничество Деппа. В мае прошлого года вышел французский фильм «Жанна Дюбарри» об одной из знаменитых любовниц французского короля, которого сыграл Джонни Депп. Во Франции, несмотря на его разрыв с Ванессой Паради, Деппа по-прежнему любят. Завершились съемки еще одного кинопроекта, где актер выступил и в роли режиссера (первые после 25-летнего перерыва — тогда он снял фильм со своим другом Марлоном Брандо «Храбрец»). Новая работа Деппа-режиссера называется «Моди» и посвящена художнику Модильяни. Одну из ролей в картине сыграл еще один друг Деппа —

В свободное время Джонни общается с друзьями, своими детьми Лили-Роуз и Джеком (чаще с сыном, дочь очень занята на съемках), рисует, играет на гитаре и выступает один или со своими музыкантами в клубах. Занятость на фоне пасторального образа жизни помогает отвлечься от тяжелых воспоминаний. В том числе и о своих проблемах (с алкоголем и наркотиками), которые Депп не отрицал и во время суда.



Когда люди начали хвастаться богатством, связями, достижениями? Со времен сотворения мира! Но демонстрация успеха долгое время носила локальный характер.

СМОТРИТЕ, КАК У МЕНЯ ВСЕ ХОРОШО!

Все изменилось с появлением социальных сетей. Именно тогда возникло понятие «френды», которые отличались от настоящих друзей тем, что ими никогда не являлись. Мы могли не знать их имен, не видеть реальных фотографий и никогда не пересекаться в повседневной жизни. Но именно они становились «дилерами эмоций», исправно посылая нам лайки, которые означали: «Я тебя увидел! Ты мне нравишься! Давай еще!» И мы старались. Чем больше лайков — тем круче. Ведь это признание!

ИГРА В СЧАСТЬЕ

Карина ведет свой аккаунт в одной из социальных сетей. Подписчиков немного: родители, бывшие одноклассники, однокурсники. Страницка красивая, как музей: роскошные интерьеры, модные локации, экзотические курорты. Все яркое и соблазнительное.

А вот и свежая публикация. Семейная фотосессия: она, муж и годовалая дочка в платье ангела. Позади модный дом в скандинавском стиле на берегу озера. Локацию для съемки выбирала Карина, она же вызвала дорогого модного фотографа. Эти снимки она выкладывала спустя неделю, прячась с ребенком у подруги от мужа, который грозился в очередной раз ее избить, если она не заберет заявление на развод.

Зачем выкладывать эти фотографии, ведь они совсем не отражали реального положения дел? По словам Карины, она играла в идеальную семью, о которой всю жизнь мечтала. Ей было невыносимо признаться «на миру», что у нее не сложилось во второй раз и она снова разводится.

Кроме того, как оказалось, ее преследовал страх осуждения. Как близкие и дальние родственники отнесутся к тому, что она разводится с мужем, имея на руках годовалого ребенка и ипотеку? За стремлением показывать только красивую картинку у Карины глубокая неуверенность в себе и жажда одобрения.

ЛЕТОПИСЬ ЖИЗНИ

Страницка Нины похожа на фотоальбом с подписями. Здесь можно следить за ее жизнью: путешествие с любимым, поездка на море на йога-ретрит, тур с сестрой. Свежий сертификат, второй диплом, новое обучение. А вот встреча с однокурсниками. Следом подарки на день рождения. Новый домашний питомец. Тут же сложные блюда, которые она научилась готовить в пандемию.

Да разве кому-то это интересно, спросите вы? А Нине не важно. Она использует свою страничку как открытый личный дневник. Ничего не продает и не покупает. Никому ничего не доказывает. Выкладывает то, что впечатлило, порадовало и то, что захочется потом перелистывать. Все ее фотографии — настоящие, не придуманная жизнь. Только моменты Нина отбирает особые. Не тащит в свой виртуальный дневник все подряд.

УСПЕШНЫЙ УСПЕХ?

Утром Ольга проводит бизнес-завтрак, где помогает выстраивать бизнес-стратегии для стартапов. Днем в своем офисе проводит тренинг как финансовый консультант. Вечером в фитнес-центре. Завтра у нее бесплатный вебинар, а через неделю — выездной тренинг. Ольга учит своих подписчиков, как стать

успешными. Вы можете купить ее курс, попасть к ней на бизнес-завтрак или оформить наставничество сразу на год. По всему видно: эта бизнес-вумен уверена в себе и успешна. Весь ее блог говорит: «Хочешь быть такой, как я? Приходи учиться!»

И Ольга не врет. Она просто немного не договаривает. Про кредит. Про квартиру в элитном районе, которую пришлось продать за долги. Про мужа-бизнесмена, которого увела женщина, исправно готовящая ужины и не знающая, для такое «разрыв кассы». Про нерожденного ребенка и одиночество по вечерам. Но с бизнесом она вам правда поможет. Просто в соцсетях Ольга в маске успешной леди. А без маски ее видят только самые близкие подруги.

ЗАЧЕМ ЛЮДЯМ ЭТО НУЖНО?

О причинах желания демонстрировать в социальных сетях «хорошую жизнь» рассказал психолог. Первая причина — это один из инструментов блогеров. Для них соцсети — это канал информации, который призван что-то продавать. Речь идет о нематериальных вещах, которые они конвертируют в материальные, — курс, консультации, наставничество. И они нам как бы показывают: «Благодаря своим знаниям я имею машину, квартиру, билеты на Мальдивы».

Вторая причина — социальные катаклизмы, которые мы пережили в 90-ые годы. Демонстрация достатка — это месседж «сейчас у меня все хорошо».

Третья причина — заложенная в нашей природе потребность в соревновании. Но если нашим предкам было достаточно быть «быстрее, выше, сильнее», чтобы победить и занять высокое место в иерархии, то сейчас другие инструменты. Можно быть не самым сильным, но самым умным. Или не самым сильным и умным, но самым богатым.

Для женщин это демонстрация своей ценности: если мужчина мне дарит дорогие вещи (айфон, автомобиль, бриллианты), значит я ценная женщина с точки зрения социума. Это тоже про соревнование и про закрытие потребности в собственной значимости.

Четвертая причина кроется в особенности нашей эпохи: ее характерной чертой стал ярко выраженный нарциссический радикал. Это реализация собственной значимости, важности, а для некоторых и грандиозности.

• **Если человек долго смотрит чужие профили, велика вероятность развития инстазависимости. Начинается мучительная гонка «Ау меня круче!»**

И в десять, и в двадцать, и в тридцать лет нам порой хочется услышать в свой адрес заветные слова: «Ты хорошая!» Желательно, чтобы они звучали из уст мамы — главного союзника и самого строгого критика.

Мама не всегда была строгой со мной. Я видела ее в совершенно разных состояниях. Помню, как она обмякла, узнав, что папа разбился в аварии. Как плакала ночами, когда не хватало денег. Яростно боролась за наследство бабушки, которое хотели у нас отобрать родственнички.

Ко мне она была чаще лояльна, но держала в ежовых рукавицах. Мне не требовалось угроз или крика. Маме достаточно было посмотреть холодным взглядом, и я тут же была готова выполнить все, что она скажет.

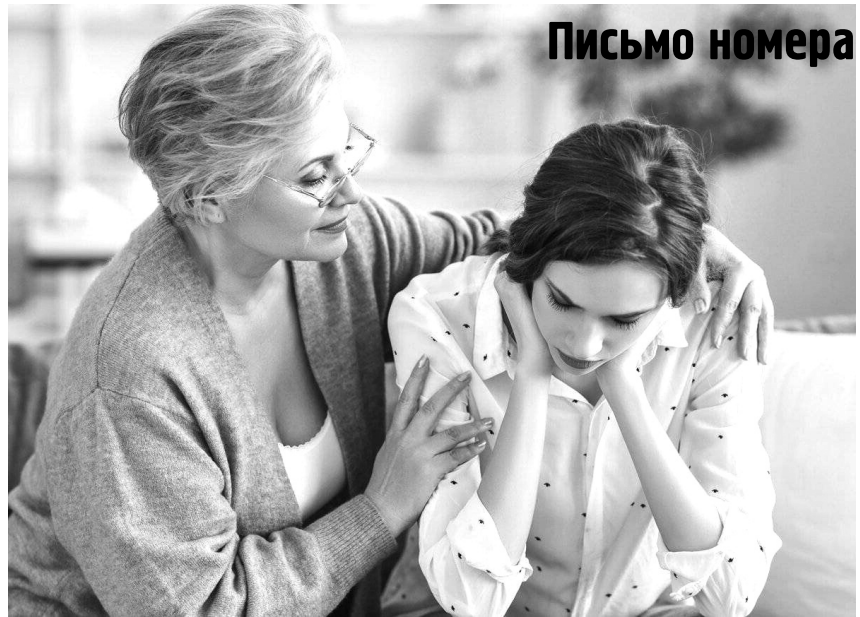
С первого класса я сама научилась готовить себе простую еду, отвечала за уборку квартиры, обязана была приносить только хорошие оценки. За тройки мама не ругала, она просто молча брала в руки дневник, опускала глаза и произносила: «Ты меня очень расстроила...»

Расстроить маму было для меня самым страшным, и я старалась изо всех сил этого не допускать. Быть слишком умной в нашем классе не приветствовалось, но для меня было важнее оставаться хорошей в маминых глазах, чем иметь авторитет среди одноклассников. «Зубрилка» было моим прозвищем.

Я знала, что маме нравится рукоделие, и ради нее научилась сначала вязать, потом вышивать. Пока мои ровесники отрывались на дискотеках, я заканчивала очередную салфеточку. В этом, конечно, были свои плюсы — переходный возраст обошел меня стороной. Я была слишком хорошей для того, чтобы попадать во всякие неприятности.

К тому же у мамы с возрастом слабело здоровье. Она ходила по врачам, каждый раз принося после визита все более неутешительные новости. «Сердце не очень, противопоказаны стрессы...» — говорила она, и я в который раз обещала себе сделать все возможное, чтобы у нее не было поводов для волнений.

Ради мамы я пошла не в театральный, как хотела, а на юрфак. Напрямую меня об этом никогда не просили. Мама лишь упомянула пару раз: «У Натальи Валентиновны дочка на юриста выучилась. Вот это профессия! Представляю, как она ею гордится».



ПЛОХАЯ ЖИЗНЬ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ

Я тоже хотела, чтобы мама мной гордилась, и делала для этого все возможное. Все олимпиады, награды, медали, стипендии за все время учебы были моими. Когда я оканчивала университет, мама собрала за столом всех наших близких и знакомых и произнесла проникновенную речь. К концу слезы застилали мне глаза, и картинка с гостями расплылась. Мама меня оценила!

Но мама мамой, а хорошей девочкой я пыталась быть и со всеми остальными. Так, личной жизнью я смогла похвастаться лишь в двадцать два года. До этого боялась даже смотреть на мальчиков.

К счастью, нашелся настойчивый ухажер, который вытащил меня из цепких маминых объятий. Вскоре мы с Кириллом уже жили вместе. Мама сначала охала и ахала, а потом дала свое благословение. «Только не ударь в грязь лицом, будь хорошей хозяйкой!»

Я честно старалась: варила супы по маминым рецептам, драила квартиру. Когда Кирилл звал меня посмотреть с ним фильм, я мыла посуду, снова что-то готовила. Думала, оценит... Нет. «Ты слишком уж правильная, аж тошнит», — признался он однажды и ушел, оставив меня с долгом за съемную квартиру.

Но и тогда я не сразу поняла, что не так. Я же идеальная! Да и мама подтверждала — такую любой с руками и ногами заберет! Но желающих не находилось, поэтому я с головой ушла в работу.

Здесь тоже старалась быть лучше всех. В итоге к третьему году

работы заработала себе должность зама, приличную зарплату и невроз. Вновь обратилась к маме, а она мне: «Ты молодец! Хвалю тебя!» И опять внутри проснулась маленькая девочка, растаявшая от этих слов.

После Кирилла был Андрей, которого мой синдром хорошей девочки полностью устраивал. Пока я работала днем, трудилась домохозяйкой по вечерам и отработывала любовницей по ночам, он не делал ничего. В итоге бросил работу, засел за компьютер и стал считать это нормой. Тут уже я возмущилась и вовремя ушла. После такого заводить новые отношения, честно говоря, не хотелось.

Сегодня мне 38 лет. Я сделала хорошую карьеру, взяла в ипотеку квартиру и быстро выплатила ее, купила себе хорошую иномарку. Могла бы сказать, что живу в свое удовольствие, но удовольствие как таковое я испытываю редко.

Недавно мы с мамой разговорились по душам. Я ей честно призналась в своих проблемах, рассказала, как всегда старалась быть лучшей для нее. Но мама поняла все не так. «Хочешь сказать, это не сработало? Посмотри — у тебя все есть! И это благодаря тому, что я в свое время правильно тебя подстегивала!»

В ее словах, конечно, есть доля истины. Не будь у меня синдрома хорошей девочки, может, я и не добилась бы многого, зато была бы со здоровой психикой. Даже не знаю, что важнее...

Ирина

ГОРОСКОП НА СЕНТЯБРЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН



В сентябре 2024 года Овну предстоит бороться с обстоятельствами, но результат этой борьбы окажется исключительно важен, причем не только и не столько для вас лично, сколько для ваших близких и друзей. Более того, чтобы ошибиться и прийти к негативному результату, вам придется очень и очень постараться. На рабочем направлении нужно быть готовым к тому, что хотя обстоятельства будут складываться далеко не так, как вам хотелось бы, возможности никуда не денутся. Работайте уверенно и целенаправленно двигайтесь к тем позициям, которые кажутся важными лично вам. На сторонние мнения сейчас можно и наплевать, особенно если нет сил постоянно кого-то слушать. А вот в области личных отношений хороший совет вам не помешает.

ТЕЛЕЦ



Зодиакальному знаку Тельца в сентябре 2024 года будет непросто, но оттого результат вашей деятельности окажется лишь более ценным. В действительности, многое из того, что сейчас не будет вас устраивать, окажется преимуществом этого периода вашей жизни, а вовсе не недостатком. Это хорошее время для того, чтобы начинать новые проекты, причем в данном случае имеет смысл ставить планку как можно выше. Не стесняйтесь своих возможностей, используйте их,

вы никого не обидите, а зависть... это как раз тот пункт, на который вы не сможете повлиять никаким образом. Область работы в этом смысле будет менее показательна, а вот «любовный фронт» предоставит вам широкие возможности по реализации самых невероятных идей.

БЛИЗНЕЦЫ



В сентябре 2024 года вам может крупно повезти, а может и не повезти, если реализации новых планов не предшествовала качественная подготовка. Не спешите вдаваться в детали событий, которые, по вашему мнению, могут быть важны. Потерпите и все, вероятно, изменится, причем самым кардинальным образом и вам не нужно будет тратить лишние ресурсы на обсуждение проблем, которые уже не являются таковыми. Не стремитесь доказать руководству свою полезность, но если у вас есть конкретная цель – идите к ней, несмотря ни на что. Это неплохое время в плане рабочих перспектив, и здесь придется постараться, но откровенного напряжения всех ресурсов не потребуется, хотя, конечно, могут быть исключения, обусловленные, в том числе, вашим собственным желанием.

РАК

Раку в этом месяце не предстоит бороться со всем миром, как это обычно бывает. Сентябрь 2024 года для тех представителей вашего зодиакального знака, у которых есть



свое дело, будет временем последовательным и достаточно удачным. Имеет смысл сконцентрироваться на значимых задачах, но будет большой ошибкой переоценить себя, попытавшись взять высоту, которая на данном этапе вам не доступна. Будьте объективны и умеренны, в противном случае могут возникнуть некоторые трудности. Если работаете на кого-то, можете двигаться вперед с удвоенным темпом, но тогда готовьтесь к тому, что в погоне за ключевой целью, вам не удастся использовать другие возможности.

ЛЕВ



Сентябрь 2024 года для Льва будет неплох, но не совершенен. На такое время обычно хорошо планировать уверенное продвижение, то есть, когда зачин уже есть и нужно его постепенно реализовывать. На данном этапе не требуется выкладываться по полной, это время действий, но про работу извилинами тоже не стоит забывать. Имеющим собственный бизнес стоит подумать о том, для чего им нужен тот или иной филиал, та или иная часть их дела. Вероятно, от каких-то направлений действительно имеет смысл отказаться, разумеется – в пользу перспектив. А вот не имеющим своего дела точно не стоит пропускать мимо себя ни одной возможности. Постарайтесь ухватиться за каждую, но не забывайте рассчитывать силы, иначе ведь можно рухнуть без

сил. «Любовный фронт» позволит прийти до нужного состояния, а там уже вы сами будете решать, что вам необходимо.

ДЕВА



Текущий месяц, сентябрь 2024 года, для зодиакального знака Девы окажется достаточно удачным, хотя справедливо учитывать и сторонние возможности, даже когда все идет «как по маслу». Не нужно быть узколобым, старайтесь смотреть как можно шире и дальше и не заслоняйте себе обзор собственными достижениями. Иными словами, думайте об альтернативах, думайте о дополнительных возможностях даже тогда, когда никто этого не делает. Было бы неплохо не забывать о разделении труда и о старой поговорке: одна голова – хорошо, но две – лучше. В области личных отношений подобная разносторонность также пойдет вам на пользу, но уже в другом ключе. Семейным Девам однозначно придется решать конфликты, касающиеся близких и, быть может, друзей.

ВЕСЫ



В сентябре 2024 года ваш зодиакальный знак может действовать достаточно опрометчиво, в том смысле, что сейчас даже самые критические ошибки могут быть прощены и исправлены. Это не значит, что нужно ошибаться целенаправленно, это значит, что можно экспериментировать, действовать смело и даже дерзко, иной раз не учитывая многих факторов. В плане рабочего направления сентябрь даст вам уникальный опыт, который впоследствии принесет вам ни одну победу. В целом, это крайне положительное время, достаточно динамичное, чтобы не терять хватку, но не столь удачное, чтобы можно было расслабиться. Конкретно у Весов сейчас есть неплохие шансы, чтобы добраться до возжеланной высоты и обозначить себе новую цель, еще более масштабную.

СКОРПИОН



Сентябрь 2024 года для Скорпиона станет временем достаточно неплохим, особенно в плане рабочего направления. Сейчас тем, у кого нет своего дела, не стоит особенно высовываться. То есть вы, конечно, можете и даже должны реализовывать свои инициативы, но, если вас что-то не устраивает, при-

берегите свои возмущения до лучших времен. Сейчас лучше не вступать в открытую конфронтацию с руководством. «Любовный фронт» будет достаточно одноплановым, в том смысле, что и одиночкам, и семейным Скорпионам предстоит действовать схожим образом. Здесь не нужно противостоять оппонентам напрямую, эскалация конфликтной ситуации логична и закономерна, но нужно грамотно выбрать наиболее оптимальный метод. Не заставляйте людей разочаровываться в вас, порой даже имеет смысл поступиться собственными принципами, но сохранить свое положение, статус, который в будущем принесет еще немало пользы.

СТРЕЛЕЦ



Вашему зодиакальному знаку в сентябре 2024 года предстоит действовать в непростых условиях, но это вряд ли станет существенной проблемой. В плане рабочего направления Стрельцы, имеющие свой бизнес, могут рассчитывать на перманентное повышение прибылей. Нужно действовать оперативно, но без лишней спешки, при этом какие-то новые возможности в итоге могут лишь сбить вас с основного направления, не принеся ничего взамен. Поэтому нужно быть внимательным и по возможности распределять поручения. Если своего дела у вас нет, не старайтесь добиться идеальных показателей. Просто сделайте свою работу и не нужно рассчитывать на какие-то поощрения. Многое может протекать совсем не так, как вы планировали, но в трудной ситуации полагайтесь на близких, они помогут вам обрести душевное равновесие.

КОЗЕРОГ



Козерогу сентябрь 2024 года принесет выгоду в плане финансов, но в области личных отношений может обозначиться некоторый кризис. Не стоит принимать это близко к сердцу, тем более что разные недели месяца будут диктовать вам разные условия. В целом же, рабочий фронт действительно позволит добиться существенных высот, причем без откровенных жертв. Работая на себя, не забывайте о том, что цель далеко не всегда оправдывает средства, особенно глобальная цель, та самая, что ждет вас в финале вашего пути. Несмотря на то, что некоторые моменты могут казаться вам по-

настоящему масштабными, их истинная ценность определяется не вашим субъективным взглядом. Область личных отношений даст вам желаемый результат лишь в том случае, если вы пойдете на риск. Либо если у вас хватит мужества признать ситуацию.

ВОДОЛЕЙ



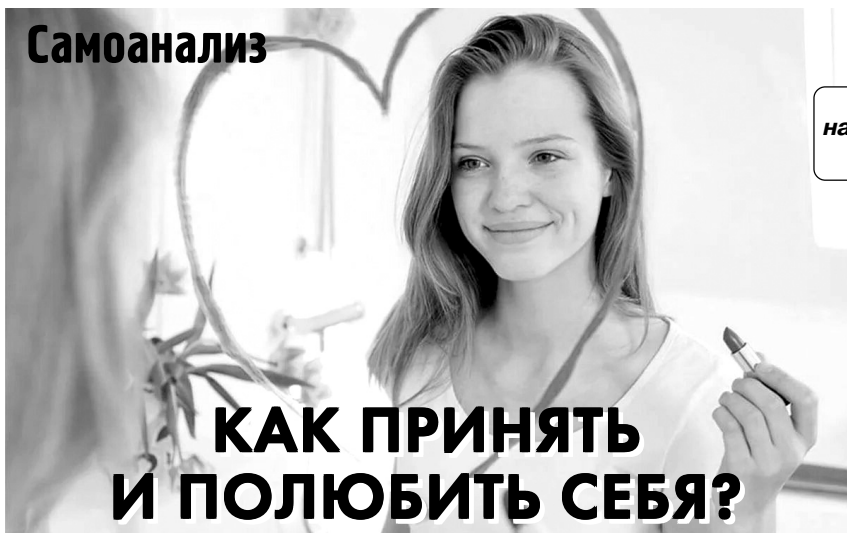
В сентябре 2024 года представителям вашего зодиакального знака придется постараться, чтобы не попасть в трудную ситуацию. Зато награда за такие «старания» будет поистине эпичной. На рабочем направлении существует вероятность существенно повысить прибыльность своего бизнеса, а для тех Водолеев, которые работают не на себя, – получить новую должность. На «любовном фронте» подобный вариант «не прокатит», особенно если есть необходимость произвести на кого-то впечатление в полном смысле этого слова. Здесь главное – не стесняться использовать альтернативные возможности, тем более с течением времени многие обстоятельства могут претерпевать существенные изменения. И сейчас явно не стоит забывать о том, что старый друг действительно вернее и надежнее.

РЫБЫ



Рыбам в сентябре 2024 года будет достаточно просто добиваться каких-то небольших целей, а что касается глобальных задач, то здесь все будет складываться не так уж однозначно. Для тех, кто не имеет своего дела, это время не станет серьезной проблемой, а вот Рыбы-бизнесмены могут вложить много сил и средств, не получив на выходе абсолютно никаких достижений. Чтобы этого не произошло, старайтесь действовать размеренно. Пусть вокруг вас все бегают и суетятся, вы же четко следите за происходящими вокруг событиями и не позволяйте себе оставлять без внимания просьбы о помощи. Да, немного альтруизма вам не повредит, особенно – в области «личных отношений». Это хорошее время, которое может стать не только продуктивным, но и весьма положительным в плане эмоций. Не стоит делать ставку на новые отношения, лучше поработайте над старыми, хотя, конечно, не стоит отрешиваться от всех без исключения знакомств, особенно от тех, что, вероятно, принесут немало интересных минут.

Самоанализ



КАК ПРИНЯТЬ И ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ?

• **Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.**
Оскар Уайльд

Недостатки есть у всех, но далеко не каждый человек переживает из-за этого. Однако находят те, для кого непринятие своего отражения в зеркале становится настоящей проблемой.

Недаром наши предки говорили: «Не родись красивой, а родись счастливой». Они-то знали, что физическое совершенство — не гарантия счастья. Погоня за красотой лишает полноценной жизни и направляет по ложному пути, вынуждая искать счастье там, где его быть не может.

НЕДОСТАТКИ — УБРАТЬ!

С детства Вероника мечтала быть красивой. Это желание вряд ли переросло в навязчивую идею, если бы родители сказали девочке, что она красива для всех, кто ее любит. Но им было не до этого. Они со скандалом развелись, а 13-летнюю дочь отправили в школу-интернат, откуда она вышла с целым букетом комплексов.

Самые большие претензии Вероника имела к лицу: глаза маленькие, нос крупный и длинный, уши торчат, губы не симметричные. Да, писаной красавицей она не была, но в активе имелась прекрасная фигура. Высокий рост, длинные ровные ноги, правильные пропорции тела.

Жених не понимал ее претензий к собственной внешности. Глаза его девушки были озорные и выразительные, мимика — живая и теплая, нос — непохожий ни на один другой в мире.

Но комплексы грызли Веронику изнутри, и идею стать открыто красивой она не отложила ни после свадьбы, ни после рождения ребенка.

Первое, что женщина решила исправить, — уши. Эксперименты с прическами доставляли ей теперь огромное удовольствие, но на фоне модных стрижек вдвойне нелепо смотрелся длинный нос. Поэтому он пошел под нож пластического хирурга вслед за ушами.

КРАСОТА НЕ ОБЕЩАЕТ СЧАСТЬЕ

От второй операции девушка уходила долго. Синяки, бинты, пластыри, отеки. Постепенно все зажило, и Вероника стала постепенно выходить из дома. Новый нос смотрелся на лице теперь таким щеголем, что рядом с ним померкли и редкие брови, и невыразительные глаза, и тонкие губы. С бровями Вероника справилась просто — сделала татуаж. Губы подколола, а вот нависшее веко пришлось убирать с помощью блефаропластики.

Телом Вероника занялась всерьез сразу после родов. Безжалостно уничтожила лишние складочки, накачала мышцы. Но одно «слабое звено» все же мозолило глаза — потерявшая форму грудь. Ее увеличение и стало последней хирургической операцией героини.

Когда период восстановления закончился, на героиню из зеркала смотрела не просто красивая женщина, а супермодель. Но, как ни странно, с этого момента ее жизнь медленно покатила под откос. Свободные приятельницы превратились в неприятельниц, распуская о ней отвратительные слухи. Семейные подруги перестали звать в гости. Муж стал подозрителен и ревнив.

На работе мужчины будто бы забыли о том, что она замужем. Получив несколько неприличных ультиматумов от руководителя, пришлось уволиться и потерять высокооплачиваемую работу.

ПОРА ОСТАНОВИТЬСЯ?

Вероника стала идеальной красоткой, но в ее жизни разрушилось все. В итоге девушка развелась, переехала в другой город и там спустя три года вышла замуж за мужчину, который не знал ее другой. К слову,

когда они познакомились, у нее были высыпания на коже, мешки под глазами от усталости, поплывший овал лица и раздобревшее без регулярных тренировок тело. Но это не помешало Веронике снова стать любимой и желанной.

Она родила второго ребенка, поправилась и перестала наконец лепить из себя совершенство. Единственная операция, о которой девушка подумывала, — уменьшение груди. Искусственные импланты стали мешать, когда грудь увеличилась естественным образом.

Успокоиться и остановиться на пути к идеальной внешности Веронике помогли советы психолога, который научил ее принимать себя любой, без «колдовства» косметологов и пластических хирургов. Сегодня она учит этой мудрости свою подросшую дочь.

С ЛИЦА ВОДУ НЕ ПИТЬ

Иногда полезно задуматься и найти ответ на важный вопрос: за какие качества меня ценят окружающие? Я душа компании, без которой вечеринка не будет веселой? А может, у меня редкий талант или необычная профессия?

Индивидуальные качества личности делают ее по-настоящему красивой. Уникальный внутренний мир привлекает гораздо сильнее, чем лицо и тело, выкроенные по лекалам красоты.

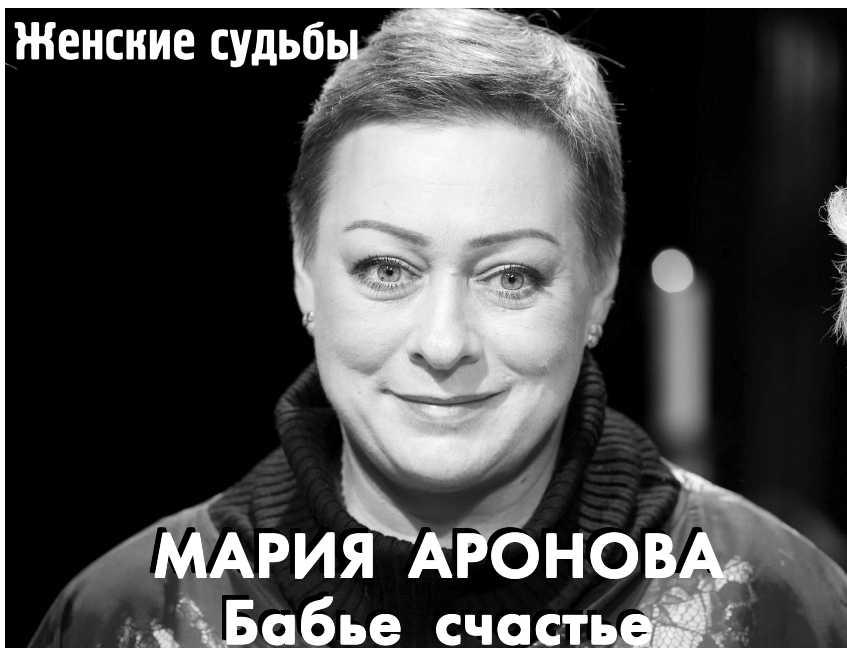
Свои неповторимые «изюминки» есть у каждого. Полезно составить список того, чем матушка-природа вас точно не обделила. У Вероники в этот список попали рост, притягательная мимика, выражение глаз, длинные блестящие волосы. Внутренний критик отступит, если на аргумент: «У меня длинный нос», приводить контраргумент: «Зато длинные, ровные ноги!»

Полезно удалить подписки на блогеров, которые зациклены на собственной внешности и пропагандируют неестественные стандарты красоты. Не бывает идеальной гладкости нигде. Складки, бугорки, волоски и прочие «несовершенства» природа дала нам не просто так.

Также не помешает отказаться от жестких запретов. Вероника убрала «табу» на сладкое и мучное. Вместо этого она разрешила себе немного любимых лакомств после легкой тренировки или выполненного плана по шагам. Вес перестал расти. Уменьшилось и количество срывов с жесткой диеты. Теперь Вероника ставит себе достижимые цели и с удовольствием их выполняет.

Ваш любимый сканворд

Газосварка						Группа Юрия Шевчука	... Космодемьянская	"... голубоглазый" (Дали)	Перелетная птица
Китайский вождь	Греч. буква	Столица Азербайджана	Низ стакана				Шекспир, король		
		Гамбовская мебель	Самый длинный друг Маугли			Шекспировский провокатор			Род многолетних трав
	Сказание	Мгновение			Нем. теннисистка		Горячее горячительное		
			Боков. отросток ствола дерева		...де-Жанейро			Стоматолог-хирург	Арбузов, пьеса
"Черти водятся"		Демьянов суп			Бывший		Изношенный шрифт		
Рокот			Сторона тела	Шарф из меха			Почтовые координаты	Форма, вид	Город в Сибири
	Омонимы времён Ивана Грозного		Лёгкая травма			Песчаная гадюка	Между ля и си		
		Прядильная культура		Английский сударь			Существительное		
	Буква в кириллице				Природный плагиатор				Установившийся порядок
"Мохнатая лапа"	Небольшая шляпка		Строит. материал		Египетский фараон			Урмас ...	
Река, Африка					Обитатель стручка	Восточный ветер	Битва	Бирманская копейка	Латин. буква
		Двуликий бог		Участь (устар.)				Стержень, колесо	
	Камбуз			Ливрееносец		Максикастриоля			Выжигание растительности
		"... еси" - молитва					0,9144 м		



МАРИЯ АРОНОВА

Бабье счастье

В трилогии «Лед» Аронова исполнила роль жесткого тренера Ирины Сергеевны Шаталиной. Вживаться в образ практически не пришлось — в жизни Мария Валерьевна обладает таким же стальным характером. Но внутри нее прячется обычная женщина, жаждущая тепла.

Объясняя самой себе, откуда у простой девочки из Подмоскovie вдруг открылся сценический талант, Аронова вспоминала своих предков. Так сложилось, что многие из них талантом были не обделены, но в прежние времена приходилось больше думать о том, как заработать себе на жизнь, а не о сцене. Вот и получилось, что целые поколения Ароновых остались с нерастраченными возможностями. Мария шутит: все эти запасы перешли к ней и ее старшему брату Александру. Он стал известным художником-реставратором, а она - актрисой.

РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ СТАРУШЕК

О том, что ее призвание — выступать на сцене, Маша стала подозревать еще лет в пять. Ей нравилось устраивать представления перед зрителями. Но вот беда, взрослые часто бывали заняты, и демонстрировать свои таланты было некому. Тогда девочка собирала соседок-старушек, вешала во дворе на бельевой веревке простыню и выступала. Бабушкам нравилось, они ласково величали ее Манькой-артисткой, а отец-инженер, человек четкий и далекий от творчества, сердился. «Только и знаешь, что бабок развлекать! Лучше бы делом занялась!»

Валерий Максевич желал дочери только хорошего, оттого и беспокоился. Уравновешивала ситуацию мудрая мама. Людмила Петровна работала библиотекарем, прививала детям любовь к литературе и творчеству. Уж она-то могла понять, как хочется

дочери красоваться на сцене.

Не стала мама ругаться, и когда Маша в девятом классе вдруг заявила, что дальше учиться не пойдет. Заявила: она отправится работать художником на фабрику ВТО. Решение было странным, ведь рисовать Маша не умела совсем. Но девочка убеждала себя: научится в процессе!

Позже мама поняла: уход из школы был не самым страшным, что могло произойти с ее непутевой девочкой. Потому что прошло немного времени и Маша влюбилась. В 14 лет Маша в трудовом лагере познакомилась с 28-летним узбеком. Улугбек, которого она ласково называла Лулу, влюбился в нее сразу же. Сама она с удовольствием принимала знаки внимания, пока не поняла, что чувства-то взаимны.

Наверняка в силу возраста Маше хотелось признаний и ухаживаний, но Улугбек был настроен серьезно. Он и предложил по достижении Машей шестнадцати лет пожениться. Пылкие чувства застилали разум, и девушка фактически согласилась.

На родине Улугбека вовсю готовились к свадьбе. Для молодоженов строили большой дом, родители молодого человека познакомилась с Машей и одобрили выбор сына. Вот только они не учли, что девочка молодая, ветреная и еще может передумать.

Отправившись на лето в лагерь без любимого, Маша погрузилась в творческую атмосферу и забыла обо всем. И о Лулу тоже... Вернувшись, она призналась молодому человеку, что не готова идти под

венец. Тот уговаривал, молил, но все тщетно. Маша поняла, что замуж ей рановато.

ВМЕСТО УЧЕБЫ — ПЕЛЕНКИ

В детстве Аронова успешно занималась художественной гимнастикой. Но будущую карьеру оборвал перелом ноги. Для восстановления понадобилось бы слишком много времени, и девочка решила отказаться от спортивного будущего. Более того, сама она посчитала это знаком. Может, ей правда нужно на сцену?

Первые шаги будущая артистка делала в Долгопрудненском народном театре. С такой базой поступить в Высшее театральное училище им. Б.В. Щукина не составило труда. Но веселой и беззаботной студенческой жизни не случилось.

Чтобы не ездить на занятия из Долгопрудного, девушка поселилась в студенческом общежитии. Там она быстро нашла новых друзей, которые то и дело говорили о каком-то загадочном Владе.

Вскоре с ним удалось познакомиться и самой Ароновой. Когда они с Владом увидели друг друга, чувства вспыхнули в одно мгновение! Роман развивался стремительно. Вскоре каждый второй подозревал студентку в беременности, а сама она не замечала очевидного. Догадалась, лишь когда в животе появились непривычные ощущения, будто лимонад булькает. На деле же это были первые движения сына.

Когда врач подтвердил беременность, у Марии не было сомнений. Она будет рожать! Риски были, и достаточно серьезные, - прежде всего, ее могли выгнать с первого курса. Но отказываться от ребенка девушка не стала.

Будущий отец, узнав о грядущем пополнении, тут же открестился: «Я вообще бесплоден!» Но немного поразмыслив, решил признать родившегося малыша. Даже настоял на том, чтобы назвать его так же — Владиславом. В конце концов молодая семья переехала к родителям Ароновой. Вскоре после первых родов будущая актриса забеременела вновь, но на этот раз решила сделать аборт. Выбор дался непросто, но она понимала, что второй ребенок может окончательно поставить крест на ее карьере.

СЕРИАЛ НА ЭКРАНЕ И В ЖИЗНИ

Несмотря на то, что Влад и Мария жили вместе, счастливой их семейную жизнь можно было назвать с натяжкой. Постоянные склоки и скандалы вкупе с криками малыша истощали пару. Вместе они были не более двух лет. А закончилась эта любовная история в один момент. Однажды Влад в пылу ссоры ударил

Машу по лицу. Рукоприкладство актрисы простить не смогла.

Избавившись от нерадивого гражданского мужа, она испытала облегчение, хотя фактически было невероятно трудно. С ребенком помогала мама, но на плечах самой Марии была учеба и материальные вопросы. Уже на втором курсе ее позвали играть на сцене театра им. Вахтангова. Это была настоящая удача! Причем сразу доверили роль Белотеловой в спектакле «Женитьба Бальзамина» и за каждое сыгранное выступление платили неплохие деньги. Вскоре и стипендию повысили. Дела налаживались.

Но так уж сложилось, что вся жизнь Марии Ароновой представляла собой качели — то хорошо, то плохо. За состоянием умиротворения и простого счастья последовал новый удар. Ушла из жизни мама, Людмила Петровна. В один момент квартира опустела, а все тяготы легли на Машины плечи. Справиться с потерей в одиночку оказалось невозможно. К счастью, рядом был новый мужчина — программист, надежное и крепкое плечо. Он помог пережить утрату, нашел общий язык с сыном Владимиром, но достучаться до сердца самой Ароновой так и не смог. Когда она более-менее пришла в себя и встала на ноги, то честно призналась, что большой любви в ее душе нет. Пара рассталась.

На смену любовным переживаниям пришли переживания карьерные. Если прежде Аронова играла исключительно в театре, то в 1995 году режиссер Сергей Урсуляк позвал ее в свою картину «Летние люди». Дебют ей понравился, и с этих пор она охотно соглашалась на кино съемки.

Популярной актрису сделал сериал «Клубничка», который многие называли глупым и легкомысленным, а сама Мария искренне любила.



Главный секрет воспитания детей — любовь и безусловное принятие, считает Мария Аронова. Дом - это где тебя всегда подержат!

Следом были «Остановка по требованию», «Московские окна», «Бригада», «Дети Арбата», «Солдаты». Одним словом, Аронова стала востребованной сериальной актрисой. Сын подросток, хотя и требовал пристального внимания (с Владом актрисе пришлось сменить четыре детских сада и две школы), былые раны зажили. Но Мария чувствовала: раз жизнь вошла в ровную колею, дальше жди беды.

ВЕРНУЛОСЬ БУМЕРАНГОМ

Мария Аронова всегда считала себя женщиной принципиальной: романы с женатыми были под запретом. Но, как говорится, хотите рассмешить бога...

С актером Валерием Афанасьевым она познакомилась на съемочной площадке и сразу увлеклась этим интересным мужчиной. Валерий был женат, так что поначалу актриса решила, что мешать его браку не будет. Но потом чувства захлестнули с головой.

Ради новой возлюбленной Афанасьев решил оставить семью и на время переехал к Марии. Увы, счастливой эта история так и не стала - вскоре мужчина передумал, а Ароновой ничего не оставалось, кроме как сложить в чемодан его вещи.

Короткий роман омрачала болезнь жены актера, которую Мария знала лично. Спустя некоторое время женщина умерла, и незаживающая рана осталась у обоих предавших ее. Но ничего поделать уже было нельзя.

После этой истории актрису настигла карма - иначе нельзя было назвать то, что стало происходить в ее жизни. Сначала ей разбили машину, потом артистка заболела гепатитом, да так, что чуть не рассталась с жизнью, следом ее обокрали на крупную сумму денег. Она каялась как могла, молилась, просила прощения, понимая, что виновата. Клялась больше никогда не вмешиваться в чужую семью. И, видимо, ее просьбы были услышаны.

Когда Аронову обокрали, это стало последней каплей. Она отчаялась и даже не знала, у кого просить помощи. Решила обратиться к коллеге: Евгений Фомин работал начальником транспортного цеха в их театре. Сначала мужчина поддержал несчастную, дал ей возможность выговориться, потом раз за разом стал подвозить домой, в Подмоскovie, после спектаклей и выступлений. Нередко Евгений даже оставался ночевать у артистки в гостях, но при этом между ними ничего не было.

Искра пробежала неожиданно, когда Фомин в очередной раз уже было собирался уехать, но Мария его остановила... Она и сама удивилась



«Восьмидесятые» (2011-2016)



**Мария Аронова
с мужем Евгением Фоминым**

собственному порыву - была уверена, что как мужчина коллега ей совершенно не интересен. Оказалось, неправда.

И ЛЕД РАСТАЯЛ!

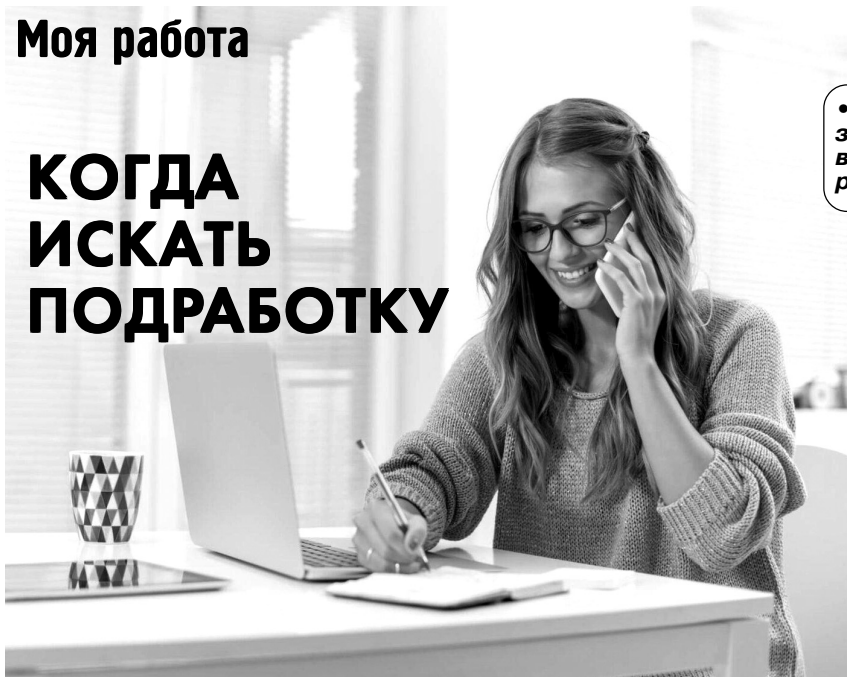
Об их романе в театре узнали не сразу - влюбленные не спешили открываться. Да и под венец Евгений Марию не приглашал, зато окружил заботой и уютом. Так, когда ее сын пошел в школу, он взял на себя все домашние обязанности и присматривал за мальчиком как за родным. А когда родилась дочка Серафима, Фомин и вовсе взял отпуск на несколько лет, чтобы воспитывать девочку. Понимал, что жене не до этого — у нее бурлила театральная и киножизнь.

Пожились Евгений и Мария только в 2018 году. Актриса намекала: как-то неприлично столько времени жить без штампа в паспорте. Оба посмеялись и сходили в загс, хотя им самим и так уже было понятно, что это судьба.

Сегодня супруги живут все в том же Долгопрудном, где теперь у них свой дом. Сын Марии Владислав вырос и работает в том же театре, где и мама. Но главное - он подарил Ароновой долгожданную внучку Антонину. Дочь Серафима решила стать врачом. Наконец все наладилось, и, кажется, бурь не предвещается.

Мария Аронова по-прежнему востребована у режиссеров. За последние годы она успела сняться во всех нашумевших проектах - «Восьмидесятые», «Деффчонки», «Батальон» и, конечно, «Лед» - все три части! Кстати, в последней, которая недавно вышла на экраны, ее героиня стала более мудрой и мягкой. Вероятно, сказались и изменения, произошедшие в жизни самой Ароновой.

КОГДА ИСКАТЬ ПОДРАБОТКУ



• **Прежде чем искать подработку, задумайтесь для чего именно она вам нужна и есть ли у вас время для решения дополнительных задач.**

гие жестоко разочаровались, когда поняли, что программисты-джуниоры зарабатывают копейки и с трудом могут найти работу. Такие нюансы нужно выяснять до начала действий.

МНОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Игорь, 45 лет, рассказывает: «Я работаю в строительной компании. Мы имеем дело с господрядами, и у нас все, как в советские времена: есть работа, нет работы - зарплата все равно идет. Мы иногда целыми днями играем с коллегами в карты. Часто уходим со стройки уже в три часа. Вот я и подумал, что в свободное время могу подрабатывать в такси. Водить я люблю, деньги неплохие, да и жена радуется».

Если основная занятость оставляет вам много свободного времени, то можно потратить его на дополнительный заработок. И все же будьте осторожны, не забывая про правильный баланс «жизнь-работа». Если все вечера и выходные вы займете подработкой, организм быстро устанет. Выгорание - реальная проблема для тех, кто пытается усидеть сразу на нескольких стульях.

ВОПРОС САМОРЕАЛИЗАЦИИ

«После школы родители буквально заставили меня пойти учиться на бухгалтера. Мол, с такой профессией я всегда смогу себя прокормить. Они, конечно, были правы, вот только я так и не смогла полюбить свою работу. Но сами понимаете: ипотека, детей учить надо, в отпуск съездить хочется, поэтому я работаю и не жалею. Зато у меня есть отдушина. Я очень люблю свою дачу. У меня на участке все сделано по высшему разряду. К тому же несколько лет назад я отучилась на курсах ландшафтного дизайна. Теперь помогаю своим знакомым обустраивать их дачи. Иногда бесплатно, иногда за деньги», — делится Марина, 45 лет.

Подработка может стать источником самореализации. Не у всех получается найти призвание в жизни, и тогда можно попробовать превратить хобби в источник дохода. Это стало особенно популярно во время пандемии, когда люди начали монетизировать свои хобби.

Может быть, подработка, которой вы займетесь ради самореализации, и не будет приносить высокий доход. Но она подарит вдохновение, которое поможет повысить работоспособность в целом.

В сегодняшней непростой экономической ситуации подработка может стать хорошим подспорьем для многих специалистов. Кому и когда стоит искать дополнительный заработок?

В некоторых случаях подработка может стать не спасением, а той самой соломинкой, которая способна сломать спину верблюда. Если вы находитесь в постоянном стрессе, работаете из последних сил и целый год мечтаете только об отпуске, то любые дополнительные задачи вам противопоказаны. Но есть ситуации, в которых еще одна работа станет отличной поддержкой.

ЕСЛИ НУЖНЫ ДЕНЬГИ

Деньги - главная мотивация для тех, кто ищет подработку. Если в вашей постоянной работе вам нравится все, кроме зарплаты, стоит подумать, как вы можете повысить свой доход. Программистам, бухгалтерам, учителям, дизайнерам найти дополнительный заработок не составит проблем. Решите, сколько часов в неделю вы можете посвятить работе на стороне, и ищите заказы на бирже фрилансеров или через знакомых.

Галина, 38 лет, рассказывает: «Я работаю с детьми из неблагополучных семей и чувствую гордость каждый раз, когда мне удается показать ребенку, что жизнь в нищете - это не единственная жизненная опция для него. Естественно, в государственной организации мы получаем мало. А мне ведь нужно и своих детей поднимать! Однажды сестра сказала: «Ты знаешь нашу систему образования вдоль и поперек, так что можешь на этом зарабатывать». И действительно, теперь я веду семинары для абитури-

ентов, рассказываю им обо всех тонкостях поступления: в каких курсах и олимпиадах нужно участвовать, какие баллы набрать, какие вузы выбрать. С прошлого года мне начали поступать запросы на индивидуальное менторство».

В ПОИСКАХ НОВОГО ОПЫТА

«Два года назад я работала в офисе и ужасно скучала, - делится своей историей 30-летняя Екатерина. — Мне хотелось чего-то другого. И тогда я придумала себе, как здорово было бы работать в индустрии красоты. Помогать женщинам становиться прекрасными, обсуждать разные бьюти-процедуры, сплетничать, в конце концов. Хорошо, что у меня хватило ума не увольняться с работы. Я устроилась администратором в салон красоты, но сбегала оттуда через несколько недель. Вместо дружелюбной расслабленной атмосферы я попала в какой-то серпентарий, где клиентки были вечно всем недовольны, сотрудники стучали друг на друга, хозяйка лишала премии по любому поводу».

Если вы задумали поменять сферу деятельности, то действовать нужно с осторожностью. Подработка даст возможность узнать все подводные камни новой профессии, избавиться от иллюзий и завышенных ожиданий.

Скажем, в последние годы офисные сотрудники массово ринулись переучиваться на программистов в надежде на солидную зарплату. Мно-

Все мы разные и по-разному выстраиваем общение. От того, насколько успешно получается это сделать, во многом зависит качество и удовлетворенность жизнью. Чтобы узнать, каким вас видят в общении близкие люди, пройдите тест. Результат может оказаться неожиданным!

1. Вы довольны своей жизнью?

А. Да, если мои близкие тоже счастливы.

Б. Пожалуй, да, пока все идет довольно гладко.

В. Еще как! Она дает мне столько возможностей!

Г. Никогда нельзя быть довольным чем-то на 100%.

2. Как вы относитесь к переменам?

А. Хорошо, если они не отражаются негативно на моих близких.

Б. С энтузиазмом, когда они мне выгодны.

В. Всегда с радостью! Люблю все новое.

Г. С недоверием. Никогда не знаешь, что они с собой принесут.

3. В чем заключается смысл жизни по вашему мнению?

А. Быть полезным для других людей и общества в целом.

Б. В получении удовольствия.

В. В создании отношений с людьми, близкими по духу.

Г. В формировании собственного мира, где тебе комфортно.

4. Оказавшись в новой для себя компании, как будете себя вести?

А. Стану проявлять внимание к людям, пытаться их заинтересовать.

Б. Встану в сторонке в ожидании, чтобы ко мне подошли.

В. Начну с удовольствием знакомиться.

Г. Сначала присмотрюсь к публике, мало ли что...

5. Что вас раздражает в окружающих?

А. Нежелание принимать чужую помощь, когда она очевидно необходима.

Б. Попытки выставить себя жертвой.

В. Замкнутость, откровенное нежелание идти на контакт.

Г. Стремление залезть к вам в душу.

6. Продолжите фразу: «Человек, предавший однажды...»

А. «... очевидно, имел на это причины».

Б. «... обязательно сделает это еще раз».

В. «... мог просто оступиться».

Г. «... не достоин прощения».

7. Вам достался неудачный номер в отеле. Что будете делать?



КАКОЙ ВАС ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

Каждый из нас в отношениях выступает в той или иной роли. Иногда бывает интересно и полезно посмотреть на себя со стороны. Какую маску чаще всего видят на вас окружающие?

А. Отнесусь с пониманием. Видимо, других не оказалось.

Б. Пойду разбираться с администраторами. Мне нужен лучший!

В. Попробую договориться на ресепшене за дополнительную плату.

Г. Мне явно хотели насолить. Напишу им потом плохой отзыв.

8. Много ли в вашем окружении людей, которым вы можете доверять?

А. Да, все люди очень отзывчивы и добры ко мне.

Б. Я не доверяю никому, кроме себя.

В. Пожалуй, я охотно обращаюсь к ним за помощью.

Г. Нет, все думают только о себе.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А

Вы - самоотверженный помощник. Такие люди думают прежде всего о других. Они гиперответственны, боятся обидеть окружающих и изо всех сил стараются быть хорошими. Все это отнимает у них уйму сил и не позволяет заботиться о себе, но «помощники» не обращают на это внимания. Увы, окружающие ценят их поддержку далеко не всегда.

Большинство Б

Ваша роль - здоровый эгоист. Это тот человек, для которого он сам всегда стоит на первом месте. Если кто-то попросит помочь, «эгоист» сначала подумает о собственных планах. Такие люди плохо принимают критику в свою сторону, зато часто становятся лидерами мнений.

Большинство В

По жизни вы - общительный оптимист. Подобные персонажи с трудом переживают одиночество. Общение их не тяготит, а заряжает. Они ждут восхищения и любят, когда к ним относятся с благоговением. Многие поддаются под их чары, но близких друзей у «оптимиста» мало.

Большинство Г

Вам досталась роль недоверчивого интроверта. Он считает, что весь окружающий мир априори недружелюбен. Из-за этого такие люди часто прячутся в собственном мире, где тихо и спокойно. Не стоит ждать от них стремления к переменам и понимания. Они сильно привязываются к людям, если вдруг находят тех, кому можно доверять.



– Лишние драмы? – Мои щеки запылали. – Вы считаете, что мои визиты наносят вред его здоровью? Я посмотрела на Этана, ища поддержки.

– Ну, разумеется, дорогая, мы говорим не об этом, – проворковала Гленда, церемонно хлопывая меня по спине. Меня бесил ее покровительственный тон. – Мы просто заботимся об Уоррене, пока он выздоравливает...

– Мама, – вмешался Этан и протестующе поднял руку. – Дедушка любит Клэр. Она из тех немногих людей, кто приносит ему счастье.

Он сжал мою руку, демонстрируя солидарность со мной, но я была слишком ошеломлена, чтобы ответить на его пожатие.

Когда я повернулась к Этану, то ощутила ледяной взгляд Гленды. Я сдерживалась из последних сил, чтобы не разрыдаться, я очень не хотела, чтобы родители мужа видели мои слезы.

– Спасибо, – шепнула я Этану, выпустила его руку и направилась к лифту.

– Клэр, прошу тебя, – взмолился Этан, когда его родители прошли дальше по коридору. Он притянул меня к себе и легко поцеловал в лоб. – Не слушай мою маму.

Я кивнула. Двери лифта разошлись в стороны. Медсестра в голубой форме, стоящая в кабине, посмотрела на табличку с указанием этажей.

– Упс, ошиблась этажом, – улыбнулась она.

Рядом с ней в кресле на колесах сидела женщина в больничном халате, прижимавшая к груди туго

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

спеленатого младенца с красным пухлым личиком. Она только что стала матерью и улыбалась устало, но довольно, а ее гордый муж склонился к ним. Они буквально излучали любовь. Двери лифта закрылись.

– Прости, Этан, – мой голос дрожал, – я не могу здесь остаться. Я должна идти.

Я дождалась, когда двери откроются снова, и вошла в пустую кабину. Когда лифт тронулся, я закрыла лицо руками и разрыдалась.

Глава 11 Вера

Дебелая продавщица в магазине «Фредерик и Нельсон» неодобрительно оглядела меня, потом подняла глаза на помощника Лона и с досадой вздохнула.

– Еще одна?

Эндрю указал на вешалку с вечерними платьями, стоявшую вдалеке.

– Ей понадобится несколько платьев, – сказал он. – Мистер Эдвардс предпочитает красное, но добавьте и несколько других цветов, для разнообразия. Понадобится и другая одежда тоже. – Он многозначительно посмотрел на женщину, потом бросил взгляд на свои часы. – Запишите все на счет мистера Эдвардса, как обычно.

– Хорошо, – продавщица многозначительно подняла бровь. – Нам придется потрудиться.

– Отлично, – одобрил Эндрю. – Прошу вас проследить за тем, чтобы в четыре тридцать она была у парикмахера. Мистер Эдвардс встретится с ней за обедом в пять часов и ни минутой позже.

Я почувствовала себя товаром в магазине рассылного.

Я прошла следом за продавщицей в примерочную и тупо стояла перед зеркалом, пока она снимала с меня одежду. Мое платье упало на пол, превратившись в смятую горку темно-голубой старенькой ткани.

В комнату вошла еще одна женщина, помоложе.

– Мелинда! – рявкнула старшая продавщица. – Выброси это платье. Оно ей больше не понадобится.

Когда я смотрела, как помощница подбирает мое платье и уносит его, на меня вдруг нахлынула тоска. Карман на платье был оторван, подол обтрепался. И все-таки именно в нем я была, когда в последний раз укачивала Дэниела. Мне показалось, что я избавляюсь от частички моего мальчика. От нашей с ним общей частички.

– Пожалуйста, – взмолилась я, – можно мне его оставить?

Продавщица ядовито хохотнула. – Эту старую тряпку?

Я посмотрела на свои голые ступни, изо всех сил пытаюсь сдержать слезы.

– Тебе повезло, – продолжала женщина, – ты понравилась мистру Эдвардсу. Теперь ты сможешь носить красивые вещи.

Я крепко зажмурилась, когда она прикоснулась к моему нижнему белью. Я едва слушала ее, пока она измеряла мой бюст.

– Обычно он предпочитает более округлые формы, – пробормотала продавщица, внимательно глядя на мою грудь. – Ешь больше, будешь лучше выглядеть.

Я поморщилась, когда она растегнула корсет, полностью обнажив мое тело. Холодный воздух коснулся кожи. В зеркале отразился мой слегка отвисший живот. В нем я вынашивала Дэниела три года назад. Я родила его дома, одна. К концу родов появилась Кэролайн. Она обтирала мое лицо влажной тканью и пела, чтобы как-то поддерживать меня. Роды были долгими и трудными. Но когда я взяла ребенка на руки, все это перестало иметь значение. Я бы снова прошла через эти муки ради него. Мой Дэниел. Я почувствовала, как к глазам снова подступили слезы. Я не заплачу. Я не позволю этой женщине увидеть меня плачущей.

– Вижу, у тебя и дети есть, – неодобрительно сказала продавщица, надевая на меня бежевый корсет.

Я кивнула и тихо ответила:

– Да. Только один ребенок. Запечатальный маленький мальчик, который...

– Ты правильно сделала, что отдала его, – одобрила продавщица. – Зачем растить незаконнорожденного ребенка?

– Как вы смеете? – ужаснулась я и отступила назад.

Женщина пожала плечами.

– Я не хотела тебя оскорбить, – торопливо добавила она, скорее из страха потерять выгодного клиента в лице Лона, чем из опасений ранить мои чувства. – Я только имела в виду, что в наши дни в любых обстоятельствах тяжело растить ребенка, что уж говорить о незамужней матери.

Она подошла ближе, надела на меня белую шелковую комбинацию, постепенно опуская ее по моему телу. Потом продавщица скрестила руки на груди и окинула меня оценивающим взглядом с головы до ног.

– Ты ведь знаешь, что случилось с последней, верно?

Я покачала головой.

– С какой последней?

– С последней девушкой мистера Эдвардса.

Я сразу вспомнила Сьюзи, бывшую горничную.

– Дурочка забеременела, – сообщила женщина. – Ему пришлось ее выгнать.

Я хотела делить с Лоном постель ничуть не больше, чем делить с ним трапезу. Но ради сына я бы пошла на все. У Лона были хорошие связи. Гвен видела, как он обедал с сенатором. Если кто и может заставить полицию искать Дэниела, то это Лон.

– Втяни живот, – велела продавщица. – Этот корсет нужно затянуть потуже, если мы собираемся сегодня вечером одеть тебя в приличное платье. Мистер Эдвардс захочет, чтобы на танцплощадке ты выглядела сногшибательно.

Я сделала глубокий вдох и втянула живот. Потом закрыла глаза и вспомнила тот последний раз, когда я танцевала. С Чарльзом. Я позволила воспоминаниям укутать меня, подобно теплому одеялу.

ЧЕТЫРЬМА ГОДАМИ РАНЕЕ

Снаружи прозвучал сигнал автомобиля. Кэролайн взвизгнула:

– Чарльз приехал!

Я пригладила волосы, подбежала к окну квартиры, которую делила с тремя подругами, и выглянула на улицу. Чарльз сидел на переднем сиденье своего сверкающего серого «Бьюика», темные волосы зачесаны назад, на лице спокойная улыбка. Настоящий щеголь. С момента нашей встречи в отеле прошло полтора месяца. В тот вечер он проводил меня домой и пообещал позвонить после того, как вернется из Европы. Я часто думала о нем, несмотря на отчаянные старания выбросить из головы воспоминания о нем, а его самого – из своего сердца. Да, Чарльз был замечательным, но он принадлежал тому типу женщин, которых я привыкла видеть в отеле, а не девушке в дырявых туфлях, не имеющей за душой ни гроша. И все-таки, когда Чарльз позвонил в квартиру неделей раньше, я могла только гадать, действительно ли мужчина из высшего общества может полюбить бедную девушку, пусть даже он сам сказал мне об этом во время нашей первой встречи в отеле «Олимпик».

Джорджия сложила руки на груди.

– Это нечестно, – простонала она. – Может быть, у него есть брат?

– Не отвлекай Веру, Джорджия! –

резко оборвала ее Кэролайн. – Ей надо собраться!

Я посмотрела на свое платье, явно вышедшее из моды. Простые складки, подол я штопала только этим утром. Я надеялась, что нить кобальтового цвета, которую я использовала для шитья, – единственная, которая у меня была – не слишком бросается в глаза на светло-голубой ткани платья.

– Как я выгляжу?

Кэролайн нахмурилась.

– Дорогая, ты ведь хочешь произвестить на него впечатление, верно?

Я кивнула.

Подруга начала расстегивать пуговицы моего платья.

– А раз так, то ты наденешь мое красное.

– Кэролайн, я не могу, – запротестовала я. – Оно...

– Слишком откровенное декольте?

Я снова кивнула.

– Видишь ли, моя дорогая, в том-то все и дело! Сейчас мы снимем с тебя этот мешок для картошки.

Когда Кэролайн расстегнула последнюю пуговицу, платье упало на пол и осталось лежать вокруг моих щиколоток. Потом она достала из шкафа красное платье и гордо протянула его мне.

– В этом ты ему понравишься.

Кэролайн отдала за это платье недельный заработок после того, как увидела его в витрине бутика на площади Пионеров.

– Сейчас сама увидишь, – пообещала она, аккуратно опуская платье.

Оно обтянуло меня, словно перчатка, и я инстинктивно вцепилась в корсаж.

– Вот так, – Кэролайн сделала шаг назад и посмотрела на меня. – Слепительно.

– Не знаю, Кэролайн, – замялась я. – Ты думаешь, что это действительно я?

– Сегодня вечером ты будешь такой. – Подруга надела мне на шею длинные бусы. – Это не настоящий жемчуг, но никто не догадается.

Я почувствовала, как по спине пробежала дрожь, когда она застегнула украшение.

– Идеально, – одобрила Кэролайн, снова отступая назад, чтобы посмотреть на меня. – Иди, а то опоздаешь. – Она подтолкнула меня к двери. – Ты настоящая красавица.

Я обернулась к ней.

– Спасибо тебе, Кэролайн. Я знаю, что это твое любимое платье. Я буду аккуратна.

– Можешь залить его вином, если захочешь, – ответила она. – Я все равно больше никогда его не наде-

ну. – Кэролайн хлопнула себя по животу. Он немного округлился, выдавая первые месяцы беременности. – Я отлично повеселилась в этом платье.

Повинуясь порыву, Кэролайн вышла замуж за рыбака по имени Джо через неделю после вечера в отеле «Олимпик». До этого в течение года они то сходились, то расходились, но когда Джо пришел к ней с обручальным кольцом своей бабушки, Кэролайн ответила «да». Вскоре после свадьбы он погиб в автокатастрофе, а она узнала, что беременна от него. Кэролайн появилась в этой квартире со всеми своими пожитками, уместившимися в одном чемодане. В помещении с одной спальней и без того жили уже три женщины, но мы все равно ее приняли. Родители Кэролайн вышвырнули ее из дома.

– О, Кэролайн, – нежно сказала я, обнимая ее за талию. – Ты обязательно наденешь, вот увидишь.

– Ладно, – вздохнула она. – Сегодня твой вечер. Веселись, дорогая.

– Я постараюсь.

* * *

Чарльз ждал меня на тротуаре. Он прислонился к машине и наблюдал, как я выхожу из дома.

– Эй, леди, – окликнул меня с улицы какой-то пьяный. – Ищешь парня для любви?

– Ведите себя прилично! – рявкнул на него Чарльз. – Где вы научились так разговаривать с дамой?

Мужчина скрылся в проулке, а я благодарно улыбнулась Чарльзу.

– Добро пожаловать в наш квартал.

– И тебе придется все время иметь дело с такими людьми?

Я кивнула.

– К сожалению, к этому привыкаешь. Безошибочно из них вполне безобидные.

Чарльз неодобрительно покачал головой, наблюдая за улицей. Бездомный шел по тротуару и пинал пустую консервную банку, бормоча что-то себе под нос.

Старушка встала со скамьи и подошла к Чарльзу. Его сверкающий автомобиль был редким зрелищем в нашей части города, и он привлек столько же любопытных, сколько фруктовых мух привлекает сочная слива.

– Прошу прощения, сэр, – еле слышно прошептала старушка. Она протянула к нему руку с грязными ногтями. – Не могли бы вы дать несколько центов голодной старой женщине?

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

ЗАГОТОВКИ НА ВЕСЬ ГОД



ЗАКУСКА ОСТРАЯ

Баклажаны - 1 кг, болгарский перец - 1 кг, лук - 500 г, помидоры - 500 г, острый перец - 2 шт., чеснок 1 головка, укроп - 1 пучок, кинза - 2 веточки, томатная паста - 3 ст.л., растительное масло - 100 мл, сахар - 1,5 ст.л., соль - 1,5 ст.л., уксус (9%) - 1 ст.л.

Баклажаны нарежьте крупными кубиками. Посолите, оставьте на 10-15 мин. Промойте и обсушите. У болгарского перца удалите семена, нарежьте квадратиками. Помидоры нарежьте четвертинками или толстыми кружочками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Овощи соедините, обжарь-

те на масле, помешивая, 10 мин. Добавьте томатную пасту, соль и сахар, перемешайте и тушите 40 мин. Добавьте нарезанный острый перец, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанные укроп и кинзу, влейте уксус.

Разложите в стерильные банки. Закатайте прокипяченными крышками.

ПОМИДОРЫ «ПО-ПРОСТОМУ»

Помидоры (мелкие) - 2 кг, чеснок - 5 зубчиков, лавровый лист - 2 шт., черный перец горошком - 1 ч.л., гвоздика - 2 шт., вода - 2л, сахар - 5 ст.л., соль - 2ст.л., лимонная кислота - 1 ч.л.

Помидоры наколите зубочисткой в области плодоножки. Чеснок очистите и нарежьте дольками. Лавровый лист раскрошите. В стерильные банки выложите помидоры, чеснок, лавровый лист, перец и гвоздику. Вскипятите воду, залейте

помидоры, прикройте крышками, оставьте на 15 мин. Слейте воду в кастрюлю, добавьте соль, сахар и лимонную кислоту. Варите 2-3 мин. до растворения кристаллов. Залейте помидоры. Закатайте прокипяченными крышками, переверните и укутайте.



ЗАГОТОВКА ДЛЯ СУПА

Кабачки - 1 кг, помидоры - 1 кг, болгарский перец - 2 шт., лук - 500 г, морковь - 500 г, чеснок - 5 зубчиков, рис - 200 г, петрушка - 1 пучок, молотый черный перец - 1 ч.л., перец горошком - 5 шт., соль - 2 ст.л., сахар - 2 ст.л.

Рис промойте. Отварите до полуготовности (5-7 мин.), откиньте на дуршлаг.

Зелень и овощи мелко нарежьте. Помидоры пропустите через мясорубку, перелейте массу в кастрюлю, добавьте соль и сахар, доведите до кипения.

Опустите в кипящую массу все ингредиенты, кроме зе-

лени, перемешайте и тушите 40 мин., помешивая. Добавьте рис, измельченную зелень, перец горошком и молотый перец, доведите до кипения. Тушите еще 10 мин.

Разложите в стерильные банки, закатайте прокипяченными крышками. Переверните и укутайте.



СОУС ПЕСТО

Базилик - 1 пучок, петрушка - 1 пучок, укроп - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, соль - 1 ч.л., черный перец - 1 ч.л., оливковое масло - 100 мл, уксус (9%) - 1ч.л., кешью или кедровые орехи - 50 г.

Базилик, петрушку и укроп измельчите блендером в пюре. Чеснок очистите, пропустите через пресс, добавьте соль и перец, тщательно перемешайте.

Кешью или кедровые орехи подсушите на сухой сковороде или в духовке 5-7 мин.,

остудите и измельчите в крошку.

Соедините все ингредиенты, влейте оливковое масло, добавьте уксус. Тщательно перемешайте, разложите в сухие стерильные банки. Храните в холодильнике.



НА ЛЮБОЙ ВКУС

Прежде чем залить маринадом банки, попробуйте его. При необходимости добавьте соль, сахар или уксус. Одни и те же продукты у разных производителей могут отличаться. Например, соль может быть слишком концентрированной или сахар недостаточно сладким. Поэтому и вкус получается разным.

Кроме того, имейте в виду: в рецептах обычно указываются пропорции «без горки». Не переусердствуйте!

КОРЕЙСКАЯ ЗАКУСКА

Огурцы — 3 кг, морковь — 1 кг, лук — 1 кг, чеснок — 1 головка, перец горошком — 1 ч.л., тмин — 0,5 ч.л., кориандр — 0,5 ч.л., семена горчицы — 1 ст.л., молотый красный перец — 1 ч.л., растительное масло — 200 мл, сахар — 3 ст.л., соль — 2 ст.л., уксус (9%) — 100 мл.

Огурцы нарежьте тонкими слайсами с помощью овощечистки. Морковь очистите, натрите на специальной терке для моркови по-корейски.

Лук очистите, нарежьте полукольцами или кольцами. Чеснок очистите и пропустите через пресс.

Овощи соедините, добавьте

приправы, специи.

Оставьте готовую корейскую закуску при комнатной температуре на 3-5 ч., чтобы выделилось много жидкости.

Разложите салат по стерильным банкам. Пастеризуйте 10-15 мин. Закатайте крышками, переверните и укутайте.



КАПУСТА В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

Цветная капуста — 1 кг, морковь — 2-3 шт., свекла — 1 шт., острый перец — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, зонтики укропа — 2 шт., укроп — 1 пучок, черный перец горошком — 1 ч.л., гвоздика — 1 шт., лавровый лист — 1 шт., вода — 1 л, сахар — 3 ст.л., соль — 1 ст.л., уксусная эссенция — 1 ч.л. на банку.

Цветную капусту разберите на соцветия. Опустите в кипяток на 1-2 мин. Морковь нарежьте кружочками. Опустите в кипяток на 2 мин. Свеклу натрите на крупной терке. Острый перец крупно нарежьте. Чеснок нарежьте дольками. В стерильные банки выложите зелень, специи, овощи. Вскипятите воду, за-

лейте овощи, оставьте на 10 мин. Слейте воду в кастрюлю, вскипятите. Повторите заливку еще 2 раза. Воду слейте в кастрюлю, добавьте соль, сахар. Варите 1-2 мин. Залейте овощи.

В каждую банку добавьте уксусную эссенцию. Закатайте крышками, переверните и укутайте.



ЛЕЧО «С ДЫМКОМ»

Помидоры — 2 кг, болгарский перец — 1 кг, морковь — 500 г, лук — 5 шт., чеснок — 2 зубчика, перец горошком — 5 шт., кориандр — 1 щепотка, лавровый лист — 1 шт., сахар — 2 ст.л., соль — 1 ст.л., уксус (9%) — 1 ст.л.

Помидоры и морковь пропустите через мясорубку. Болгарский перец нарежьте крупными квадратиками, лук мелкими кубиками. Чеснок пропустите через пресс. Все овощи соедините, добавьте перец горошком, кориандр, лавровый лист, сахар и соль. Перемешайте, оставьте на 30-40 мин. при комнатной температуре.

Переложите овощи в глиняный горшочек, накройте крышкой. Поставьте в ра-

зогретую до 180° духовку на 2 ч. Влейте уксус, перемешайте. Разложите лечо в стерильные банки. Закатайте крышками.

Есть и второй способ приготовления. Помидоры и болгарский перец запекайте в духовке до мягкости. Опустите в ледяную воду, снимите шкурку и разомните вилкой. Морковь пропустите через мясорубку. Соедините все овощи, добавьте остальные ингредиенты. Томите в духовке 1,5 ч.

ОВОЩНАЯ ИКРА

Кабачки — 1 кг, тыква — 500 г, морковь — 2 шт., лук — 3 шт., чеснок — 1 головка, растительное масло — 100 мл, карри — 1 ч.л., красный молотый перец — 1 ч.л., черный молотый перец — 1 ч.л., сахар — 1 ст.л., соль — 2 ст.л., уксус (9%) — 1 ст.л.



Овощи вымойте, очистите и пропустите через мясорубку. Влейте растительное масло, добавьте соль, сахар, карри, красный и черный перец. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума, тушите, помешивая, 30-40 мин.

Чеснок пропустите через пресс, добавьте к овощам, влейте уксус. Взбейте массу блендером. Тушите еще 10-15 мин.

Разложите икру в стерильные банки. Закатайте прокипяченными крышками, переверните и укутайте.

БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ!

Чем больше зелени в овощных заготовках, тем лучше! Вкус помидоров или огурцов получится более ярким и насыщенным. Подойдут укроп, петрушка, кинза, базилик, сельдерей, листья смородины, вишни, хрена.



ОСЕННИЕ ЗВЕЗДЫ САДА АСТРЫ И ГЕОРГИНЫ

Осенние цветы продолжают радовать глаз, когда остальная растительность уже увядает. Высаживайте их на газонах или создавайте клумбы с интересными композициями.

Звездный час астр и георгинов начинается в конце лета. Именно тогда они зацветают, да так роскошно! Сортов и разновидностей этих цветов - огромное количество, что позволяет составить из них на клумбе довольно интересные сочетания.

ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ «АСТРА»

«Астра» в переводе с латыни означает «звезда». Ее головки с многочисленными узкими лепестками и правда напоминают звезду. Сегодня астры-звезды - одни из самых распространенных и многоликих жителей дачных цветников. Их ценят за неприхотливость и длительное цветение: они устойчивы к похолоданиям и сохраняют декоративный вид до глубокой осени. Однолетние астры размножают прямым посевом в грунт, но чаще — через рассаду (так цветение начинается раньше). На рассаду семена высевают в апреле, чтобы в конце апреля - начале мая высадить сеянцы в сад. Многолетние сорта размножают черенкованием или делением куста.

✓ **При покупке семян астры обращайте внимание на дату их сбора. Они сохраняют высокую всхожесть лишь первые два года.**

КУДА ПОСАДИТЬ?

Лучше сажать астры на хорошо освещенное солнцем место. При недостатке света цветение может быть менее пышным. Почва должна быть легкой и питательной. Органикой обычно подкармливают с осени, а весной при перекопке добавляют комплексные минеральные удобрения. Расстояние между соседними растениями в ряду определяется в зависимости от сорта астры. Чем она выше, тем больше нужно оставлять места. Минимальный шаг - 20 см. Между рядами делают в 50 см. Уход за астрами стандартный - прополка, полив, рыхление и подкормка. Не должно быть ни дефицита влаги, ни излишка. Поливы предпочтительны не слишком частые, но достаточно обильные.

✓ **Подкармливают растения трижды за сезон — через неделю после высадки рассады (комплексным минеральным удобрением), в период бутонизации и в начале цветения (калийно-фосфорным удобрением).**

ГОСПОДИН ГЕОРГИН

Когда описывают георгины, нередко используют такие слова, как статный, величественный, грациоз-

ный. Они идеально характеризуют высокорослые сорта, которые могут быть центром клумбы или даже всего цветника.

Однако есть среди георгинов и совершенно иные виды - милые карлики, которые прекрасно смотрятся на переднем плане клумбы, в невысоких рабатках и бордюрных цветниках.

Георгины следует сажать в защищенном от сквозняков месте, хорошо освещенном солнцем. Почва должна быть рыхлой, чтобы в ней не скапливалась влага.

ЧТОБЫ ЦВЕТКИ БЫЛИ КРУПНЫМИ

Собираетесь посадить георгины? Осмотрите клубни перед посадкой: удалите подгнившие части, продезинфицируйте и подсушите срезы. Посадочную яму готовят, ориентируясь на объем корнеклубней (в среднем 30x30 см). На дно выкладывают смесь грунта с питательными добавками. Корневую шейку заглубляют на 5 см. Если сорт высокорослый, при посадке сразу же устанавливают опору, чтобы позже подвязать к ней растение.

В течение лета георгины рыхлят, убирают вокруг сорняки, окучивают, поливают, если нет дождей. Для сохранения влаги в почве растения мульчируют. А чтобы цветки были крупнее, лишнюю боковую поросль удаляют.

Два цветка – две легенды

Почему астре дали именно такое название? Согласно легенде, два китайских монаха однажды задумали добраться до звезд. Они поднялись в горы выше и выше, однако звезды уходили все дальше от них.

Монахи так устали, что им ничего не оставалось, как вернуться обратно. Когда они оказались у подножия горы, их взору открылась поляна, усыпанная нежными и прекрасными цветами. Тогда один монах сказал другому: «Мы искали звезды на небе, а нашли на земле».

Не менее красивая легенда связана и с георгином. Этот цветок появился на месте последнего костра, который угас, когда наступил ледниковый период. Он пророс первым после того, как эпоха льда завершилась и на землю пришло тепло. Поэтому георгин стал символом торжества жизни над смертью, тепла над холодом.

Многие берут с собой в путешествие собак. Задача непростая, но выполнимая! Чтобы поездка оказалась комфортной и безопасной не только для хозяина, но и для питомца, придется постараться.

ПЛАНИРУЕМ МАРШРУТ

Перед поездкой исследуйте районы, через которые вы собираетесь проехать, и найдите дружелюбные к собакам места. Парки, лесные массивы, озера, реки и пляжи обычно предоставляют отличные возможности для активного отдыха питомца.

Выясните, есть ли в районе вашего путешествия специально обозначенные прогулочные тропы или дорожки для собак. Они могут быть особенно полезны, если вы путешествуете в незнакомой местности и хотите быть уверены в безопасности любимца.

Учитывайте потребности вашего пса. Если он любит плавать, найдите пляж или озеро, где питомец сможет искупаться. Предпочитает бегать и играть? Выберите парк или поляну, где он сможет размяться. Если вы путешествуете на автомобиле, используйте автогамак. Это приспособление надежно крепится в салоне, оберегая питомца и делая поездку для него максимально комфортной. Обратите внимание на модели с отверстиями для ремней безопасности, чтобы собаку можно было закрепить. Также можно использовать переноску или клетку. Убедитесь, что они просторны, надежно закрываются и крепятся в автомобиле.

Для перелета важно узнать о правилах и требованиях перевозки животных. Разные авиакомпании имеют различные правила. Некоторые могут требовать специальные переноски или клетки, а также документы, подтверждающие состояние здоровья собаки.

ВЕТЕРИНАР ОДОБРЯЕТ

Обратитесь к ветеринару за консультацией перед поездкой, чтобы убедиться, что питомец здоров и готов к путешествию. У собаки должны быть все необходимые прививки и паспорт. Отдельное внимание уделяется вакцинации от бешенства. Если ранее такой прививки у животного не было, то сделать ее нужно минимум за три недели до путешествия. В ветпаспорте ставят отметку не ранее чем через 21 день, когда организм вырабатывает иммунитет. Если повторную прививку перед путешествием сделали до окончания срока действия предыдущей, этот срок можно не ждать. Не забудьте взять с собой аптечку для животного, в которой будут не-



В ДОРОГУ С СОБАКОЙ

Путешествие с собакой может быть увлекательным и незабываемым опытом как для вас, так и для вашего четвероногого друга. Главное — правильно подготовиться!

обходимые медикаменты и средства первой помощи. Нередко собаки страдают от укачивания. Заранее уточните у ветеринара, чем можно помочь питомцу в этом случае.

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ

Если у питомца нет опыта длительных поездок, обязательно заблаговременно приучите его к автомобилю. Постепенно увеличивайте время, проведенное в машине, чтобы он мог привыкнуть к движению и чувствовать себя комфортно.

В дорогу возьмите достаточное количество корма и воды. Корм должен быть привычным, чтобы избежать неприятностей в пути. Путешествие - не время для экспериментов. Не забудьте любимую лежанку или плед четвероногого друга.

Вам также пригодятся пеленки, пилка, специальные влажные салфетки, которые можно использовать для животных (антибактериальные салфетки, с лосьоном и т.д. им противопоказаны). Во время длительной поездки делайте частые остановки для того, чтобы собака могла выйти на прогулку, попить воды, сходить в туалет и побегать.

ЧТО С ПОГОДОЙ?

В теплое время года важен свободный доступ к прохладной питьевой

воде. Планируйте поездку так, чтобы иметь возможность регулярно делать короткие остановки и поить собаку. Во время прогулок ищите места для остановок, где есть навесы, деревья или другие укрытия, которые помогут питомцу избежать перегрева.

Кондиционер в машине для собак также опасен, как и для людей. При постоянном использовании есть риск простудиться. Включать его можно, но лишь на время и не направляя поток холодного воздуха на животное.

Но самое главное - не оставляйте питомца в машине на жаре даже на пять минут! Перегрев опасен для собаки, не поможет даже приоткрытое окно.

С ЖИВОТНЫМИ МОЖНО

Бронируя гостиницу или присматривая ресторан для вечерней вылазки в новом для себя городе, заранее поинтересуйтесь, можно ли прийти туда с собакой. Не все отели лояльны к животным. Те, которые пускают постояльцев с животными, обычно просят за четвероногого друга дополнительную плату.

✓ **Прикрепите к ошейнику или поводку капсулу с контактной информацией. Укажите ваше имя, номер телефона, кличку питомца. Это поможет в непредвиденных ситуациях.**

Салон красоты



ПАТЧИ И МАСКИ: ДЕЛАЕМ САМИ

С возрастом становятся заметны мимические морщинки. Чтобы увлажнить и разгладить кожу, я сама делаю маски и патчи, используя в качестве основы нетканый материал. Подойдут рулонные полотенца. Из них я вырезаю заготовки для маски или патчей и наносю на них косметическую смесь.

* Состав для патчей: сырой картофель (1 шт.), пучок петрушки и 0,5 ч. л. оливкового масла. Картофель и петрушку пропустить через мясорубку. Сок отжать и смешать с оливковым маслом. Покрыть нетканый материал получившейся жидкостью и на 10-15 мин. наложить патчи на лицо (под нижние веки, на скулы, в районе носогубной складки и т.д.).

* Состав для маски: 3 капустных листа прокрутить в мясорубке, отжать через марлю сок. Нанести на нетканый материал. Поддерживать

маску 15-20 мин. После нее скулы и щеки выглядят как яблочки!

Инна

ПРОЦЕДУРА ДЛЯ БАРХАТНОЙ КОЖИ

У меня есть хороший рецепт для неленивых женщин, любящих ухаживать за собой. Это процедура, включающая в себя несколько этапов, в результате которой у вас будет просто бархатная кожа. Времени вам потребуется от 1,5 до 3 ч.

Заварите в кастрюльке горсть сухой аптечной ромашки. Пока ромашка стоит на огне, разведите водой 1 пакетик любой глины из аптеки до состояния густой сметаны. После чего накройте голову полотенцем и распаривайте лицо над кастрюлей с ромашкой минут 5-7. Потом промокните лицо полотенцем и нанесите толстым слоем глину. Подождите, пока глина не высохнет. Потом смойте и снова распарьте лицо, но уже меньше по вре-

мени, минуты 3-5. Затем нанесите на лицо 2 ст.л. меда и начинайте легко похлопывать по коже. Это нужно делать не меньше 15 мин. Потом смываем мед овсяными хлопьями, размоченными в молоке или кефире. Горсть хлопьев заливаем 1/3 стакана молока или кефира, даем постоять. Затем смываем остатки теплой водой и наносим на лицо белок. После высыхания белка смываем его также водой, а потом протираем лицо кубиком льда. Все, теперь ваша кожа - бархат!

Майя

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ ПИЛИНГ

Улучшить внешний вид кожи на животе и бедрах мне помогла маска-пiling. Состав такой: молотый кофе (2 ст. л.), молотый красный перец на кончике ножа, 2 растолченные таблетки мумие, 10 капель эфирного масла лаванды. Все перемешать и втереть в проблемные места, обмотать пищевой пленкой, смыть теплой водой через 30 мин. Мумие и перец улучшают кровообращение, лаванда успокаивает, кофе тонизирует кожу. После пилинга кожа приобретает ухоженный вид, становится упругой. Главное — не лениться и проводить процедуру 2 раза в неделю.

Анна

ЧТОБЫ ДУХИ ДЕРЖАЛИСЬ ДОЛЬШЕ

Обычно духи, нанесенные на кожу несколько часов назад, выветриваются. Особенно, если это и не духи вовсе, а туалетная вода. Есть маленькая хитрость, позволяющая продлить срок «жизни» аромата. Нанесите на те места, куда обычно наносите духи, немного вазелина — лучше всего туда, где хорошо прощупывается пульс. А сверху духи. И тогда аромат продержится намного дольше.

Ирина

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
желтый и белоснежный ЖУРНАЛ

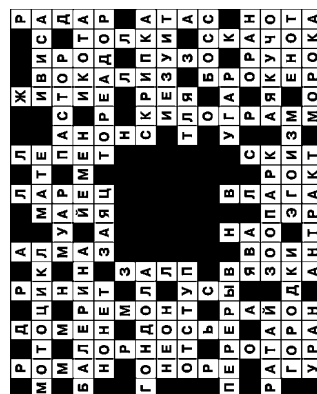
О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: 574-03-21-59

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №35

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23





ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ СО СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ

Для коржа: творог - 600 г, яйцо (крупное) - 4 шт., сахар - 120 г, сметана (20%) - 120 г, крахмал кукурузный - 2 ст. л., манка - 1 ст. л., сахар ванильный - 1 ч. л., масло сливочное - 1 ч. л. **Для крема:** сметана (20%) - 1 стакан, сахар - 3 ст. л. **Для украшения:** клубника (мелкая), малина, голубика - по 100 г, мята - 2-3 листика, пудра сахарная - 1 ст. л.

Для коржа взбить блендером творог, сметану, яйцо, сахар, крахмал, размоченную манку до однородного состояния. Форму для запекания смазать маслом (дно выстелить пергаментом). Вылить творожную массу в форму. Выпекать при 170 градусах около 50-60 мин. Оставить в выключенной духовке еще на 1 ч. Тем временем приготовить крем, взбив сметану с сахаром. Покрывать остывший корж кремом и убрать в холодильник на 4-5 ч. Перед подачей выложить поверх крема ягоды, посыпать сахарной пудрой и украсить листиками мяты.

Перед замешиванием теста для коржа творог рекомендуется протереть через сито.

СЛАДКИЕ СЛОЙКИ

Тесто слоеное - 10 квадратов, ягоды (ежевика, малина, голубика или др.) - 250 г, стружка кокосовая - 50 г, сахар ванильный - 1 пакетик, молоко - 4 ст. л., сахар для посыпки - 3-4 ст. л., пудра сахарная для посыпки, масло растительное для смазывания противня.

Квадратики замороженного теста разложить на столе и дать разморозиться 15 мин. К ягодам добавить кокосовую стружку и ванильный сахар, перемешать. Кисточкой, смоченной в молоке, обмазать края квадратиков теста. На половину каждого выложить начинку, оставляя по 1 см до краев. Вторую половину теста надрезать в нескольких местах. Сложить квадраты пополам таким образом, чтобы надрезанная часть была сверху (торцы прижать вилкой). Выложить слойки на смазанный противень, сверху смазать оставшимся молоком и посыпать сахаром. Выпекать при 200 градусах около 20-25 мин. до золотистости.



КОРЗИНОЧКИ К ЧАЮ

Размягченное сливочное масло растереть с сахаром и яйцом до однородности, затем ввести муку. Замесить пластичное тесто. Убрать его на 2-3 мин. в холодильник, чтобы не липло к рукам. Разогреть духовку до 230-240 градусов. Формочки смазать растительным маслом. Посыпать рабочую поверхность мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 4 мм, вырезать кружочки. Заготовки уложить в формочки и равномерно распределить тесто, прижимая по краям. Поставить формочки в духовку. Выпекать до зарумянивания краев (15-17 мин.). Готовые корзиночки немного остудить, вынуть из формочек. Наполнить повидлом, сверху выложить ягоды.



Для теста:

мука - 2 стакана, сахар - 1/2 стакана, масло сливочное - 200 г, яйцо - 1 шт., масло растительное для смазывания. **Для начинки:** повидло - 200 г, ягоды - 1-1,5 стакана.