

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОСТА

**№45**

ноябрь 2024

**Гороскоп**

**чудес**

стр.30

**Что полезно  
для желудка?**

стр.14

**У ребенка депрессия**

**Как распознать?**

стр.24

**Ритуалы красоты**

**на каждый день**

стр.31

**Если на работе**

**стрессы**

стр.26

**Моника Беллуччи:**

стр.16, 17

**«Я не хочу снова быть юной»**

цена:

**3 лари**





## С чем носить жакет? Образы для разных случаев



ОБЪЕМНЫЕ ЖАКЕТЫ, А ЛЯ С МУЖСКОГО ПЛЕЧА, НОСИТЕ С ОБЛЕГАЮЩИМИ ПЛАТЬЯМИ, ДЖИНСАМИ СКИННИ И БОДИ В РУБЧИК

Если жакет выбран правильно, то он впишется в любой образ. В деловом стиле – с брюками, в повседневном – с джинсами, в вечернем – с шелковым платьем-комбинацией.

**А** подиуме царит разнообразие: можно увидеть как строгие классические жакеты, так и укороченные, приталенные. Если в вашем гардеробе еще нет этой вещи, советуем начать с базы. Выбирайте прямой крой, классическую длину, однотонную расцветку, отсутствие лишних декоративных элементов.

Такая модель станет основой для повседневных или деловых образов. Что касается материала, на осень-зиму советуем рассмотреть варианты из шерсти, кожи, вельвета или твида.

Рассмотрим, как сочетать жакет с другими элементами гардероба.

**С рубашкой.** Актуальный вариант на каждый день для работы или учебы. Помните, что в многослойном образе вещи не должны подавлять друг друга, поэтому нужно учитывать гармоничное сочетание фактур и расцветок.

**С джинсами.** Такая комбинация будет уместна для повседневных образов или офиса с не строгим дресс-кодом. Выбирайте классические джинсы базовых оттенков – серого, синего или голубого.

**С платьем.** В паре с жакетами элегантно и стильно смотрятся платья-комбинации из шелка, кожаные сарафаны и платья-футляры.

**С брюками.** Жакеты в стиле casual отлично сочетаются с брюками палаццо, капри и карго. Удлиненные приталенные модели составят пару зауженным брюкам длиной 7/8.

**С юбками.** Если вы хотите составить образ в стиле преппи, то вместе с жакетом надевайте короткую юбку из твида или шерсти, цветные колготки, высокие гольфы из трикотажа и кожаные лоферы. Вы сторонница демократичных образов? Тогда удачным дополнением к жакету станут юбки длины миди или макси. ■





# Какой цвет лака носить осенью-2024?

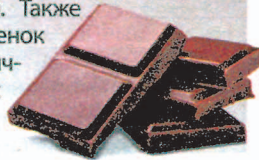
Осень задает свои цветовые тренды – в том числе в маникюре. Стилисты предлагают обратить внимание на пять оттенков, которые в этом сезоне оказались наиболее популярны.



## Благородный эспрессо

Кофеманам посвящается! Кофейный оттенок будет напоминать вам о том, что пора заварить чашечку бодрящего напитка. Некоторые предпочитают дополнять его изображением кофейных чашек или зерен на 2-3 ноготках.

Интересно и элегантно смотрится классический французский маникюр в «кофейном» исполнении. В этом случае рекомендуется делать ультратонкие арки, которые лишь подчеркнут утонченность образа. Также благородный оттенок эспрессо отлично сочетается с золотистыми блестками.



## Темная вишня



Этот оттенок также часто называют «черная вишня», так как он действительно близок к черному. Цвет глубокий, завораживающий, выглядит «дорого». Идеален для строгих офисных образов и подойдет преуспевающим бизнесвумен. Вариант актуален для тех, кто предпочитает классику.

Лучше всего оттенок смотрится в однотонном исполнении на коротких ногтях. Однако возможны и вариации: например, сочетайте его с серебристыми линиями или миниатюрными камушками на одном-двух ногтях.



## Стильная охра

Этот оттенок с одной стороны напоминает о тепле прошедшего лета, с другой – указывает на красоту опавшей листвы. Он считается традиционно осенним и отлично впишется в любой образ в межсезонье. Микро-нейл-арт идеально дополнит охру: например, на ногтях можно изобразить женский силуэт, лицо, растительные орнаменты, геометрические узоры.



## Спелая олива

Палитра оливковых тонов достаточно многогранна, так что каждая сможет найти цвет на свой вкус. Но какой бы вы ни предпочли, на ногтях он будет смотреться благородно и элегантно. Можно поэкспериментировать с минималистичными дизайнами: поставить на оливковом оттенке едва заметные точки, украсить простым орнаментом, изобразить «лунки». Цвет спелая олива также неплохо сочетается с золотыми вариантами оформления.



## Черный глянец

Черный – оттенок с претензией, который решается носить не каждая. Он подойдет лишь уверенным в себе женщинам. Также этот цвет требует идеально ухоженных рук: никакой сухости, заусенцев и сломанных ногтей. Любой изъян он еще больше подсветит.

Особенно эффектно с ним смотрятся длинные ногти, однако и минималистичные короткие варианты также возможны. Для разнообразия можно разбавить оттенок мраморным дизайном.





## МАТИЛЬДА ГВАРЛИАНИ НА ПОКАЗЕ VICTORIA'S SECRET



Матильда Гварлиани стала первой моделью, которая вышла на показе знаменитого американского бренда нижнего белья. До этого принять участие в шоу Victoria's Secret безуспешно пробовала грузинская модель Тако Нацвлишвили.

Первый, после шести лет затишья, показ состоялся 15 октября в Нью-Йорке. Хедлайнером шоу-возвращения стала 78-летняя певица и актриса Шер.

Матильда Гварлиани — одна из самых успешных моделей из Грузии сегодня. Девушке всего 21 год, а она уже покорила мир своей уникальной внешностью. Первая грузинка, попавшая на обложку Vogue (Нидерланды). В прошлом году она попала в топ-50 лучших моделей мира по версии .

Модель дебютировала на показе мод во Флоренции в 14 лет. А уже спустя шесть лет сотрудничала с пятью модными домами и участвовала в четырех мировых неделях моды (Нью-Йорк, Лондон, Милан, Париж). За последний год число подписчиков в её инстаграм выросло до 242 тысяч.

## КАНЬЕ УЭСТ И БЬЯНКА ЦЕНЗОРИ РАЗВОДЯТСЯ

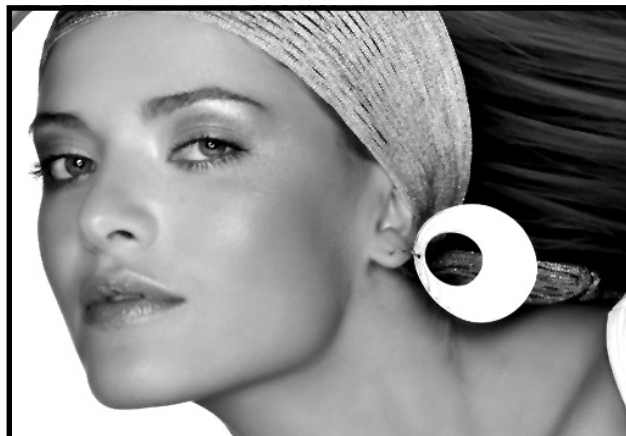


Одна из самых эпатажных пар голливудской тусовки, рэпер Канье Уэст и его жена Бьянка Цензори, похоже, также не выдержала испытания кризисом. Как пишет таблоид TMZ, ссылаясь на инсайдеров, супруги после неполных двух лет в браке сейчас живут отдельно и собираются развестись.

Последний раз 47-летнего Канье с 29-летней Бьянкой видели вместе 20 сентября на шопинге. Однако за это время, вероятно, и произошел разрыв

— сейчас известно, что Цензори улетела к своим родственникам в Австралию, а рэпер отправился в Японию. Причина расставания пока что остается неизвестной. По слухам, Уэст неоднократно говорил своим близким, что планирует развестись и переехать в Токио.

Канье и Бьянка тайно поженились в декабре 2022 года, примерно через месяц после официального развода музыканта с первой женой Ким Кардашьян.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

## ТОМ ФОРД ПОЛУЧИТ ОСОБУЮ НАГРАДУ THE FASHION AWARDS

Американский модельер, бизнесмен и режиссер Том Форд, который в 2022 году продал свой одноименный бренд за \$2,8 миллиарда, станет лауреатом The Fashion Awards 2024. Особой наградой Форда удостоит Британский совет моды за выдающиеся достижения в фэшн-индустрии, передает WWD.

Таким образом будет отмечена роль дизайнера как ведущей фигуры в мире моды, а также его «невероятное творчество», включающее именную коллекцию, созданные в Gucci и Yves Saint Laurent. В частности, Форд сделал себе громкое имя, превратив Gucci в один из самых популярных брендов 90-х с ультрачувственными и смелыми визуальными образами.

«Более трех десятилетий его визионерская работа постоянно расширяла границы в каждой сфере, в которой он участвовал — от превращения Gucci в мощный модный центр и запуска невероятно успешного одно-



именного бренда, основания дизайн-студии в Лондоне до создания собственных фильмов, отмеченных многими наградами. Он является настоящим новатором и иконой моды, и мы не можем дождаться, чтобы отпраздновать это вместе с ним», — прокомментировала исполнительный директор Британского совета моды Кэролайн Раш.

Церемония вручения премии The Fashion Awards 2024 состоится 2 декабря в Альберт-Холле в Лондоне.

Ранее эту награду получали Валентино Гаварни, Джорджо Армани, Миучча Прада, Ральф Лорен, Карл Лагерфельд, Анна Винтур и другие выдающиеся личности fashion-индустрии.



## Шоу-бизнес

### СТЕФАНО КАНТИНО СТАЛ НОВЫМ ГЕНДИРЕКТОРОМ GUCCI

Итальянский модный дом Gucci, входящий в портфель конгломерата Kering, назвал имя нового генерального директора. Им стал Стефано Кантино. Уже 1 января 2025 года он сменил на этом посту Жана-Франсуа Палюса.

С мая 2024 Кантино был заместителем CEO марки. До этого в течение двадцати лет работал в модном доме Prada, впоследствии — в Louis Vuitton, где с 2018 года занимался коммуникациями и имиджем флагманского бренда LVMH.

«Я глубоко благодарна Жану-Франсуа за его преданность и верность Gucci в этот переходный период», — прокомментировала заместитель генерального директора Kering Франческа Беллеттини. — «Я уверена, что, опираясь на то, что было создано за последние 15 месяцев, Стефано и команда Gucci добьются успеха в миссии по возвращению бренда на лидерские позиции, которых он заслуживает».

Можно предположить, что кадровые изменения произошли по причине падения финансовых показате-



телей Gucci. Выручка марки за первое полугодие 2024 года сократилась на 19% и составила 4,1 млрд евро.

### 75-ЛЕТНЮЮ МЕРИЛ СТРИП ЗАМЕТИЛИ НА СВИДАНИИ С ИЗВЕСТНЫМ АКТЕРОМ

Слухи о возможном романе между оscarоносной актрисой Мерил Стрип и ее коллегой по сериалу «Убийства в одном здании» Мартином Шортом не утихают. Актёры в который раз подогрели интерес прессы, появившись на совместном ужине в Санта-Монике, Калифорния. 75-летняя Стрип и 74-летний Шорт посетили популярный итальянский ресторан Giorgio Baldi. Оба улыбались и были в хорошем настроении.

Стрип была одета в бело-синюю блузку, черные брюки и бежевые клоги. Шорт облачился в серый костюм с белой рубашкой и черные кроссовки.

Пара поужинала в ресторане, после чего вместе уехала на авто-

мобиле актрисы. Мерил Стрип сидела за рулем, а Мартин Шорт разместился на пассажирском сиденье.

Напомним, в октябре 2023 года Мерил Стрип рассталась с мужем, скульптором Доном Гаммером, в браке с которым прожила 45 лет. У пары четверо детей — Генри Вулф стал автором-исполнителем, а дочери Мэми Гаммер, Грейс Гаммер и Луиза Джейкобсон — актрисами. Кроме того, у супругов пять внуков. Причина развода актрисы и скульптора не разглашается.

Известно, что Стрип и Шорт дружат много лет, но в последнее время сблизились. Слухи об их романе впервые появились в прессе в начале 2024 года.



### КЛАУДИЯ ШИФФЕР СТАЛА ЛИЦОМ БРЕНДА ХЕЙЛИ БИБЕР



Новоиспеченная мама и предпринимательница Хейли Бибер объявила амбассадора своего косметического бренда Rhode. Им стала 54-летняя супермодель Клаудия Шиффер. Немецкая звезда снялась в кампании, посвященной запуску нового увлажняющего продукта под названием Butter Balm — барьерного масла для лица.

«Я не могу поверить, что она согласилась принять участие в этом», — поделилась своими впечатлениями 27-летняя Бибер. Бизнесвумен добавила, что «искала человека, способного добавить культовую энергию» в кампанию.

На странице бренда появились фотографии, на которых Шиффер позирует в минималистичной кожанке и стильных очках, а также в более уютном образе — объемном свитере, опершись на огромный декоративный тубик Butter Balm.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Медикаментозный ринит развивается от частого использования сосудосуживающих препаратов в виде капель и спреев.

## Ринит от капель

### Как быстро он развивается

Если каждый день применять сосудосуживающие капли, они не помогают снять отеки слизистой и «пробить» нос при аллергии, простуде, а, наоборот, усугубляют симптомы. Медикаментозный ринит развивается уже через 3-4 дня, а у некоторых симптомы проявляются через 4-6 недель. Но людей, которые могут использовать капли сколь угодно долго без риска заболеть медикаментозным ринитом, не существует.

### Симптомы медикаментозного ринита

✓ С каждым днем болезни надо капать капли все чаще, иначе заложенность не проходит.

✓ Если прекратить использовать капли, заложенность в носу быстро возвращается.

Медикаментозный ринит вызывают противоотечные сосудосуживающие капли с нафазолином, фенилэфрином, оксиметазолином и ксилометазолином. Капли с другим составом (например, стероидные спреи) болезнь не провоцируют.

### Что делать, если нос уже не дышит

Подозреваете у себя медикаментозный ринит? Попробуйте само-

стоятельно отказаться от сосудосуживающих капель. В исследовании с участием 10 человек все пациенты, отказавшиеся от сосудосуживающих капель, избавились от симптомов медикаментозного ринита через полгода-год. Всем отказавшимся от капель придется какое-то время терпеть заложенность в носу. Самой трудной считается первая неделя, потом должно стать полегче. Облегчить неприятные ощущения в носу помогают спреи-увлажнители с раствором соли. Сделать солевой раствор можно самому: растворите 1/2 чайн. ложки поваренной соли в стакане теплой воды.

Если из-за заложенности носа болит голова, примите безрецептурное обезболивающее - парацетамол или ибупрофен. Все равно чувствуете себя плохо? Надо обратиться к врачу. Неприятные ощущения, связанные с отказом от сосудосуживающих капель, облегчают гормональные капли - препараты на основе кортикостероидов: бек-

✿ **Нос заложен по утрам чаще всего от атмосферы в спальне. Если в ней жарко, в носу образуются корочки.**

✿ **Нос закладывает при аллергии на пылевого клеща, который живет там, где тепло и влажно.**

✿ **Клещи живут в подушках, игрушках, коврах и постельном белье.**



лометазона, флутиказона, будесонида и мометазона. Они помогают в течение 5-10 дней, но некоторым пациентам приходится применять их дольше.

### Чтобы ринит не вернулся...

✓ Используйте сосудосуживающие капли строго по инструкции, то есть не больше 3-4 дней подряд. Количество доз тоже стоит максимально уменьшить. Точных рекомендаций нет, однако имеет смысл закапывать в нос только тогда, когда терпеть уже невозможно.

✓ Возможно, стоит заменить капли с нафтизином и фенилэфрином на капли с оксиметазолином или ксилометазолином. Два последних препарата действуют 8-12 часов - в два раза дольше, чем нафтизин, - и реже вызывают побочные эффекты.

✓ Надо вылечить заболевание, которое первоначально привело к заложенности носа. Иначе, уже выздоровев от ринита, через неделю нос заложит, и вы снова вернетесь к сосудосуживающим каплям.

### Сам себе доктор

✓ **Всего один стакан чая с несколькими бутончиками пряности гвоздики избавит от головной боли.**

✓ **Раны от ожогов, фурункулы и гнойнички на коже присыпьте измельченными в порошок семенами каштана конского.**

✓ **У вас ларингит? Положите горло свежим картофельным соком 3-4 раза в день.**

### АЛЛЕРГИКИ РИСКУЮТ СТАТЬ ГИПЕРТОНИКАМИ

Китайские ученые выяснили, что аллергики чаще болеют гипертонией и сердечными недугами.

В эксперименте приняли участие 10 тысяч человек. У каждого из них была пищевая, кожная или респираторная аллергия. В группе риска оказались аллергики старше 39 лет. У них

больше шансов столкнуться не только с повышенным артериальным давлением, но и с ишемической болезнью сердца. Важно не упустить критический момент и своевременно обследо-

ваться на наличие этих болезней. Пульмонологи объясняют такую взаимосвязь тем, что некоторые препараты, назначенные аллергикам, сужают сосуды и провоцируют скачки давления. А это негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы.





**Врачи рекомендуют раз в год проходить базовый чек-ап организма. О чем расскажет общий анализ крови? Какие показатели говорят о наличии заболеваний?**

## О ЧЕМ ГОВОРИТ АНАЛИЗ КРОВИ

**Н**а первичном приеме терапевт обязательно назначает ряд анализов. Помимо этого, нередко встречаются медицинские рекомендации ежегодно проходить обследования и сдавать различные анализы, чтобы своевременно выявить возможные заболевания. В некоторых случаях это разумно, но далеко не все лабораторные исследования действительно нужны.

### Если есть неприятные симптомы и наследственные болезни

Любые отклонения от нормального состояния являются основанием для похода к врачу. Доктор назначит дополнительные обследования и анализы. Часто бывает достаточно общего анализа крови, мочи (при проблемах с мочевыделительной системой) или копрограммы (при заболеваниях пищеварительной системы).

Еще один случай, когда без анализов не обойтись, - наличие наследственных заболеваний. Так, если у родственников был диагностирован сахарный диабет, рекомендуется следить за уровнем сахара в крови и ежегодно сдавать анализ крови на глюкозу.

Если в крови повышены холестерин и сахар, врач даст назначение на расширенное исследование. Анализ на гликированный гемоглобин покажет ситуацию в организме с сахаром за последние три месяца, что позволяет своевременно диагностировать преддиабет.

А если в роду есть люди с тромбофилией, необходимо сделать расширенную коагулограмму, проверить

уровень протеина С и волчаночного антикоагулянта.

### Если общий анализ крови плохой

Общий анализ крови (ОАК) с лейкоцитарной формулой и СОЭ рекомендуется сдавать ежегодно в целях профилактики. Он показывает общее состояние организма.

Первое, на что следует обратить внимание, - лейкоциты, тромбоциты и эритроциты. Повышение в ОАК лейкоцитов, особенно в сочетании с высоким С-реактивным белком, говорит о внутреннем воспалении: организм активно борется с вирусами или бактериями. Обычно в этом случае также имеет место повышение нейтрофилов в ОАК - они говорят о грибковой или бактериальной инфекции.

Высокие значения в графе «эритроциты» могут свидетельствовать о гипоксии, связанной с хроническими заболеваниями легких, почек, сердца. В этом случае врач назначит дополнительный анализ, чтобы проверить состояние внутренних органов, например биохимию крови. Если все в порядке, этот анализ не-

### Нормы - условны!

**Важно учитывать, что нормы, которые предлагают лаборатории, весьма условны, и для каждого человека могут отличаться. Если анализ показывает незначительное отклонение, но вы себя хорошо чувствуете и полны энергии, от расширенного лабораторного исследования можно отказаться. Для контроля через месяц анализ можно пересдать.**

обязателен. Также эритроциты повышаются из-за обезвоживания.

Снижение эритроцитов часто является признаком анемии, но нужно смотреть комплексно. Если в ОАК снижен гемоглобин и повышены тромбоциты, имеет смысл дополнительно сдать анализ на показатели обмена железа: ферритин, трансферрин, сывороточное железо. Также проверяют уровень витамина В12 и фолиевой кислоты.

Тромбоциты отвечают за свертывание крови. Их увеличение может быть как последствием стресса, так и признаком воспаления.

### Каких витаминов не хватает?

По статистике, до 80% страдает от нехватки трех и более витаминов. Признаками мультигиповитаминоза являются общая слабость, повышенная утомляемость, частые простуды, нарушения сна, проблемы с желудочно-кишечным трактом, нарушения зрения.

В современной медицине чаще всего назначают анализ на витамин D. Это обусловлено тем, что он в дефиците (ниже 30 нг/мл). Но не менее важны и другие витамины и микроэлементы. Так, витамин D не будет усваиваться при низких значениях магния и витамина К2. А при дефиците кальция избыток витамина D может привести к нарушению кальциевого обмена. Рекомендуется сдавать анализы на витаминные дефициты, которые чаще всего встречаются в той или иной степени (в зависимости от региона). Это витамин D, витамины группы В (особенно В1 и В2), витамин А, С, РР. Во многих регионах наблюдается дефицит кальция, железа, магния и йода.



# Зубной камень травмирует десны

**Многие люди обращаются к стоматологу, только если чувствуют нестерпимую боль. А кровоточивость десен, зубной камень и налет у них не вызывают серьезного беспокойства. А зря...**

## Не чистишь зубы? Жди проблем

Зубной камень нарастает у тех, кто не любит или не считает нужным чистить зубы. Но вначале образуется мягкий зубной налет. В нем скапливаются остатки пищи, которые создают почву для развития бактерий. Их миллиарды. Самые вредоносные провоцируют заболевания желудочно-кишечно-го тракта, верхних дыхательных путей и даже крови. Лучше всего бактерии «растут» на легко усваиваемых углеводах, которые содержатся в мучных и сладких продуктах. Поэтому стоматологи рекомендуют всегда чистить зубы после сладостей. Особенно быстро зубной налет скапливается там, где зубы не самоочищаются от пищи в процессе жевания. Со временем он пропитывается солями кальция, содержащимися в слюне, и затвердевает.

## Желтая бляшка растет

Зубной налет начинает активно образовываться после каждого приема пищи. Микроорганизмы прикрепляются к поверхности зуба и создают довольно стабильную зубную бляшку. Бактерии размножаются, зубная бляшка растет и опускается все ниже в десневую бороздку. Со временем бляшка уплотняется и приобретает желтоватый цвет. По мере затвердевания доступ кислорода внутрь отложений прекращается. Это способствует еще большему размножению бактерий.

## Нижние зубы страдают чаще

Зубной налет может появиться на любом зубе, но более стойкий - на нижних зубах под языком. Постепенно он темнеет, становится более плотным и трансформируется в зубной камень, который уже невозможно очистить зубной щеткой. На то есть несколько причин. Зубной камень может появиться из-за неправильной или нерегулярной чистки зубов, использования старой зубной щетки. И еще недостаточного употребления твердой пищи, которая не дает скап-

ливаться отложениям на зубах. Еще одна причина - пережевывание пищи на одной стороне, левой или правой. Камень появляется, когда нарушен обмен веществ, особенно солевой. В результате этого происходит изменение состава слюны. Зубной камень - идеальное место для дальнейшего отложения налета, поэтому, если камень не удалять и профессионально не очищать, он увеличивается в размерах, провоцируя развитие болезней десен.

## Симптомы появления камня

Сами по себе отложения камня на зубах не вызывают болезненных ощущений. Но он нарастает и становится все больше, травмируя десны и вызывая их воспаление. Вот тогда у пациента появляются жалобы. О том, что зубной камень начал формироваться, можно судить по таким признакам:

- ✓ неприятный запах изо рта из-за продуктов жизнедеятельности микроорганизмов, скапливающихся на зубах. Они производят летучие соединения серы с характерным запахом;
- ✓ десны отекают и становятся ярко-красного цвета, зубодесневые сосочки увеличены в размерах и могут закрывать часть коронки зуба;
- ✓ кровоточивость, которую обнаруживают во время чистки зубов или использования зубной нити. В более тяжелых случаях десны начинают кровоточить при приеме пищи. Это иногда сопровождается болью в деснах;
- ✓ повышенная чувствительность отдельных зубов тоже не случайна. Это связано с травмой десен. Десна как бы усыхает, зубной корень оголяется. Зуб начинает реагировать на горячую и холодную пищу;
- ✓ на зубах видны плотные темно-коричневые и желтоватые отложения. Какая уж тут улыбка и белизна зубов!

## Доктор поможет

✓ При помощи специального бора. Стоматолог поддевает камень, отделяет его от зуба, а затем выскабливает поверхность. Этот метод не-



совершенен, так как не позволяет убрать камень под десной. К тому же во время процедуры пациент испытывает некоторый дискомфорт. Поэтому механическую чистку сейчас выполняют крайне редко.

✓ Ультразвук позволяет убрать не только видимые отложения, но и скрытые под десной. В местах, где зубная эмаль истончилась, пациент может испытывать боль, поэтому часто во время этой процедуры делают местную анестезию: на зубы наносят специальный состав. Удаление зубного камня ультразвуком - самый распространенный метод снятия отложений на зубах.

✓ Лазером - более щадящая процедура по сравнению с ультразвуком. Лазерный луч удаляет налет слой за слоем, дробя камень на мельчайшие частицы, которые затем вымываются из полости рта струей воды и воздуха. Во время процедуры пациент не испытывает никакого дискомфорта, поэтому обезболивание при лазерном удалении зубного камня не делают.

✓ Химическая чистка. На поверхность зубов врач наносит специальный гель и пасту, содержащие кислоты и щелочи. Когда зубной камень размягчается, врач легко удаляет его. Процедура абсолютно безболезненная и даже приятная, поскольку подобные составы приятны на вкус. Полностью избавиться от зубного камня под десной при помощи этого метода невозможно. Кроме того, велик риск повредить эмаль и десны кислотами и щелочью.

Опытные стоматологи используют во время чистки несколько способов, чтобы добиться максимального эффекта. После удаления камня врач полирует зубы, так как на гладкой поверхности налет скапливается намного медленнее, чем на шероховатой. И наносит на зубы фторсодержащий гель, чтобы закрепить полученный эффект.





## ПРИЧИНА БОЛЕЙ - СПАЙКИ

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, хирург-гинеколог.

### 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 препятствуя распространению воспалительного процесса. После окончания остро 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. Инеродными 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, образуют 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 способна 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 рассекает 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.

- ✓ Предынфарктный период длится от нескольких минут до 1,5 месяца. Обычно в этот период учащаются приступы нестабильной стенокардии. Если вовремя начать лечение, инфаркта можно избежать.
- ✓ Острейший период часто возникает внезапно. В это время формируется вариант течения инфаркта.
- ✓ Острый период в среднем длится 10 дней. Окон-

## 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 болезнь. 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. Больной 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.

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 желательно пройти специальное иммунологическое обследование, позволяющее повысить шансы приживления зародышей.

## Инфаркт миокарда

### Пять периодов развития инфаркта миокарда.

чательно формируется зона погибшей сердечной мышцы, и на месте некроза начинается образование рубца. Именно в это время возможно появление грозных осложнений: нарушения сердечного ритма, развития сердечной недостаточности.

- ✓ Подострый период продолжается около 8 недель. За это время полностью формируется и уплотняется рубец.
- ✓ Постинфарктный период длится 6 месяцев, в течение которых должна произойти стабилизация состояния больного. В

этом же периоде возможны повторный инфаркт миокарда, возникновение стенокардии напряжения или сердечной недостаточности.

**P.S.** Большое значение имеет диагностирование заболевания на ранних стадиях. Ограничить площадь омертвления сердечной мышцы и снизить вероятность осложнений можно только в первые 6 часов.





**Что нужно знать о тромбах**

При тромбозе в кровеносных сосудах формируются сгустки крови - тромбы. Этот процесс может происходить в венах и артериях. Однако, где бы ни застрял тромб, он способен полностью или частично остановить движение крови. Это не сулит ничего хорошего.

Ничуть не лучше, если тромб оторвется и вместе с током крови попадет в другие части организма. Например, если его занесет в легкие, возникнет тромбоэмболия легочной артерии - состояние, которое требует немедленной медицинской помощи. Если же кровяной сгусток попадет в мозг, может случиться инсульт. Вот почему нужно как можно больше знать о тромбозе.

**Тромбоз до поры может быть бессимптомным**

Чаще всего при тромбозе поражаются ноги. Человек при этом может испытывать чувство тяжести, распирающей боли по ходу вены. Нога отекает и увеличивается в размере, кожа краснеет и становится синюшной. В общем, пропустить такое сложно.

Однако тромбозы бывают и в других местах, в том числе в глубоких венах. В этих случаях болезнь часто протекает бессимптомно. Люди даже не догадываются о формирующихся тромбах. Единственное спасение - профилактика.

**По статистике, каждый четвертый житель планеты - в группе риска по тромбозу. Как возникает это состояние и можно ли от него защититься?**

**Густая кровь опасна**

**P.S.** Вишня, клюква, черника, ман-дарины, малина и имбирь разжижают кровь. Полезны также клубника, шпинат, гречка, помидоры и шиповник - они укрепляют стенки сосудов.

**Операции, травмы и авиаперелеты сгущают кровь**

Во время травм и хирургических вмешательств организму приходится сгущать кровь, чтобы залатать поврежденный сосуд и предупредить кровопотерю. А густая кровь - это риск тромбообразования. Особенно если травмы или операции тяжелые.

Также тромбозу способствует венозный застой, который может возникнуть при сидячем образе жизни, частых авиаперелетах, длительных переездах в автобусе или автомобиле. Если предстоит долгий перелет, не берите билет у окна, иначе большую часть путешествия вы проведете неподвижно. Садитесь у прохода - волей-неволей придется вставать, пропуская соседей. Тем самым вы разгоните кровь, снизив риск тромбообразования.

**Болезни, провоцирующие образование тромбов**

Это лишний вес (при серьезном ожирении вероятность образования тромба возрастает в 5 раз), ишемическая болезнь сердца, гипертония, варикозное расширение вен, нарушение обмена веществ, гормональные изменения, связанные с бере-

менностью и приемом оральных контрацептивов.

Кроме того, тромбозы отмечаются у онкобольных. Это связано с тем, что опухоли выделяют особые вещества - прокоагулянты, способствующие формированию тромбов. Вероятность тромбозов увеличивает и противоопухолевая терапия, поэтому онкобольные должны получать и препараты для профилактики тромбоэмболии.

**Вредные привычки действительно вредят**

Доказано, что тромбы у любителей сигарет появляются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Поэтому, если вы еще не бросили курить, бросайте! От других вредностей - алкоголя, копченой, острой и соленой пищи - тоже лучше отказаться. Все это увеличивает вязкость крови.

**Дефицит жидкости - причина тромбоза**

Тромб может появиться из-за нехватки воды в организме, поэтому больше пейте. Если нет медицинских противопоказаний, например проблем с почками, в сутки выпивайте 1,5-2 литра. Утром - стакан воды, на ночь - стакан воды и по стакану между приемами пищи в течение дня.

**Движение - жизнь**

Умеренная нагрузка - утренняя зарядка, ходьба, плавание - только на пользу. Старайтесь больше двигаться и на работе - чаще меняйте позу, вставайте с места, прогуливайтесь по коридору.

**ПОДАГРА - ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ?**

**?** *Моей сестре поставили диагноз подагра. Возможно ли избавиться от болезни или это на всю жизнь?*

*Лариса*

Полностью избавиться от подагры невозможно. Но мирно с ней сосуществовать, сведя к минимуму мучительные приступы, - задача реальная. При одном условии: как можно быстрее начать лечение. Благодаря лекарствам, которые эффективно снижают уровень мочевой кислоты и улучшают

ее выведение, шанс вернуться к полноценной жизни получили сотни больных. Да, принимать их придется пожизненно, но по сравнению с перспективой быть прикованным к постели эта жертва не такая уж тяжкая.

Важно при подагре соблюдать диету. Из рациона исключить богатые пури-

нами мясные супы, субпродукты, жирные сорта рыбы, некоторые овощи (щавель, шпинат, спаржа, брюссельская и цветная капуста, бобовые), алкоголь, крепкий чай, кофе, пряности, острые закуски. Так же нужно больше пить - 1,5-2 л в сутки, в том числе фруктовые, ягодные, овощные соки и щелочные минеральные воды. Ощелачивая мочу, они помогают выводить мочевую кислоту из организма.

Без лечения и строгих ограничений в питании пациент с подагрой может стать инвалидом. Острые приступы будут повторяться все чаще, захватывая все большее количество суставов ног и рук. Постепенно они начинают деформироваться. К тому же хронический избыток мочевой кислоты в крови повышает артериальное давление и нарушает функцию почек.

**Ревматолог, врач высшей категории**



# ПАНАРИЦИЙ: КАК НЕ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ПАЛЬЦА

**Это острое гнойное воспаление тканей на кончике пальца руки или ноги. Нередко оно сопровождается появлением подкожного гнойника, особенно если панариций расположен возле ногтя.**

## В народе его называют волосом

Развивается панариций так: вначале - воспаление поверхностных тканей пальца, по коллагеновым волокнам инфекция быстро проникает вглубь и образуется что-то вроде гнойного стержня - «волоса». Продвижение «волоса» внутрь способно вызвать серьезные осложнения. Воспалительный процесс может повредить кровеносные сосуды. Из-за этого кровоснабжение кончика пальца ухудшается или вовсе прекращается. Это чревато некрозом (отмиранием) тканей. А значит, пострадавшие фаланги пальцев придется ампутировать.

Еще трагичнее, если инфекция распространяется на кость внутри пальца. В ней тоже начинается нагноение - остеомиелит, то есть полное разрушение костной ткани.

В некоторых случаях инфекция попадает в кровь и становится причиной смертельно опасного сепсиса (заражения крови). Так что к панарицию надо относиться максимально серьезно.

## Как распознать панариций

Не каждое воспаление кончика пальца опасно. С поверхностными царапинками и мелкими повреждениями организм легко справляется самостоятельно. Заподозрить развитие острого и глубокого воспалительного процесса, с которым иммунной системе справиться тяжело, можно по таким симптомам:

- ✓ кончик пальца, особенно в зоне поражения, отекает. Кожа на нем натягивается, становится твердой;
- ✓ вы ощущаете пульсирующую боль;
- ✓ место отека краснеет, становится горячим;
- ✓ под кожей просвечивает «карман», полный густой желтовато-белой жидкости - это гной;

✓ по мере того, как панариций развивается, кончик пальца начинает неметь;

✓ при попытке согнуть палец чувствуется боль.

## Что делать, если он уже появился...

Иногда воспаление проходит само собой. В течение 2-3 дней натянутая кожа лопается, гной вытекает, начинается процесс восстановления. Возможно, у вас инфекция пройдет по такому же оптимистичному сценарию. Но учтите, что панариций - это рулетка: в любой момент воспаление может зайти слишком далеко.

Ни в коем случае не выдавливайте гной самостоятельно: вы можете повредить кровеносные сосуды, проходящие рядом, и инфекция попадет в кровь. Немедленно отправляйтесь в ближайший травмпункт или к хирургу, если:

✓ боль в пальце резко усилилась, ее стало сложно терпеть;



✓ замечаете, что от места воспаления по коже начали распространяться красные полосы. Это первый признак заражения крови;

✓ появилась лихорадка - температура тела поднялась выше 37,8°C.

Вообще медики рекомендуют не рисковать и обращаться за помощью (к терапевту, хирургу, в травмпункт) сразу же, как только вы заметили гной на пальце. Это самый быстрый рецепт избавиться от панариция.

## Какое лечение назначит доктор

Если нагноение еще не произошло, доктор назначит мазь с антибиотиком, которая остановит воспаление. И еще он может порекомендовать теплые солевые ванночки: они тоже помогают справиться с инфекцией.

Если внутри пальца уже появился гной, понадобится выполнить дренаж. Хирург обезболит палец, сделает на нем небольшой разрез, удалит скопившиеся гнойные выделения и обработает рану, потом наложит повязку и расскажет, как часто надо менять ее и чем обрабатывать рану, чтобы ускорить заживление.

## Важно!

**Если на коже появились некрасивые темные пятна, то есть пигментация, значит, кожа исчерпала свой «лимит» облучения. И таким образом она говорит об этом. Пигментные пятна образуются чаще всего после многолетнего облучения кожи солнечными лучами - значит, человек не применял солнцезащитные кремы. Ультрафиолетовое излучение опасно в любую погоду и любое время года. Снег и вода могут усиливать повреждающее воздействие солнечных лучей до 90%, отражая их. Особенно опасны они для водителей-дальнобойщиков и пилотов. У них в 2 раза чаще развивается меланома - рак кожи. Все потому, что одежда, оконные стекла и даже облака - не лучшая защита от злых солнечных лучей.**

## Откуда берется эта дрянь

Обычно воспаление на пальце вызывает золотистый стафилококк. Вообще-то он живет на коже и слизистых и у здоровых людей. Но когда попадает под кожу, микробы начинают активно размножаться. Так возникает гнойник. Под кожу стафилококки могут попасть через ранку, даже самую маленькую: вместе с занозой, укусом, порезом, проколом. Поэтому старайтесь не травмировать руки и стопы. Если вам предстоит физическая работа, например надо напилить дров, убрать мусор или сухую траву, наденьте защитные перчатки и закрытую обувь.

**P.S.** Если случилось пораниться, обязательно промойте ранку теплой водой с мылом и обработайте ее любым аптечным антисептиком: хлоргексидином, зеленкой, йодом или водным раствором фурацилина.





## Шиповник для здоровья

**Шиповник ценится в народной медицине за высокое содержание витамина С. Его в этих плодах в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне.**

Кроме этого, в состав шиповника входят витамины Е, Р и К. Шиповник - это просто кладезь полезных веществ. В его составе есть яблочная и лимонная кислота, пектин, ликопин, кальций, железо, магний, соли калия, фосфор, марганец, эфирное масло.

Для лечения и профилактики заболеваний можно использовать свежие и высушенные плоды шиповника. Из свежих ягод готовят соки, настои, отвары, чай, сиропы. Чай из шиповника обладает противовоспалительным свойством, он отлично тонизирует и укрепляет организм, положительно воздействует на нервную систему, нормализует процессы обмена веществ. Его полезно пить при скле-

ротических заболеваниях, при недугах печени и желудочно-кишечного тракта, а также болезнях сердечно-сосудистой системы. Шиповник - отличное мочегонное и желчегонное средство.

Шиповник полезен при беременности. Настои и отвары с шиповником позволяют будущим мамам легче перенести приступы токсикоза, способствуют повышению уровня гемоглобина и предупреждают развитие анемии. Травяные сборы и чаи на основе плодов шиповника укрепляют снижающийся в процессе беременности иммунитет женщины, что сводит до минимума риск вирусных и простудных заболеваний.

Шиповник собирают перед наступлением холодов, так как при замораживании ягоды теряют свою целебную силу.

Ягоды сушат при комнатной температуре или с помощью сушилки, а затем хранят в полотняных мешочках или закрытых стеклянных емкостях не более двух лет в сухом прохладном месте. Цветки шиповника также обладают целебными свойствами, их также используют для приготовления бодрящего витаминного чая.

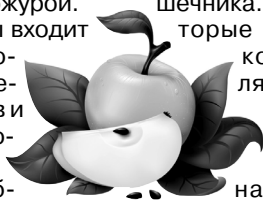
Настой цветков шиповника - отличное освежающее средство для лица.

Для приготовления целебного чая из ягод шиповника поместите в термос 1 ч. л. измельченных ягод, залейте стаканом крутого кипятка, дайте средству настояться несколько часов. Пейте такой напиток по половине стакана до еды несколько раз в день. Настой можно хранить в холодильнике не более двух дней, после этого он теряет все свои лечебные свойства.

## ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ С КОЖУРОЙ

Эксперты из Корнельского университета (США) советуют людям кушать яблоки с кожурой. В состав кожицы входит значительное количество незаменимых витаминов и 10 химических соединений, обладающих способностью убивать раковые клетки.

Тритерпеноиды, уникальные соединения,



останавливают развитие метастазов рака молочной железы, печени и кишечника. Вещества, которые содержатся в кожуре, укрепляют иммунную систему и положительно сказываются на продолжительности жизни человека. Эксперты рекомендуют съедать в день как минимум 2 яблока.

Непрекращающиеся споры о пользе или, напротив, о вреде для нашего здоровья куриных яиц вполне обоснованы. Одна часть специалистов уверена в том, что куриное яйцо является идеальным завтраком, а другая часть уверена, что яйца - вредная пища, поскольку содержит много холестерина.

Израильские ученые в результате проведенных

## Качество и полезные свойства яиц зависят от корма кур

экспериментов пришли к выводу, что и одно, и второе утверждение имеют право на существование. Качество куриного яйца напрямую связано с пищей, которой питалась курица, снесшая яйцо. Израильские ученые установили в ходе ряда ис-

## Меньше калорий - дольше жизнь

Специалисты из Вашингтонского университета провели исследование, в котором приняли участие 24 взрослых человека возрастом более 50 лет, которые на протяжении 6 лет ограничивали калорийность своего рациона питания.

Ученые определили температуру их тела и сравнили ее с температурой других добровольцев такого же пола и возраста,

входящих в контрольную группу. Выяснилось, что у тех, кто во время эксперимента ограничивал свои аппетиты, температура тела уменьшилась. А при постепенном понижении внутренней температуры тела, происходящем вследствие ограничения в еде, протекающие в организме процессы проходят наиболее эффективно, в результате чего продлевается и время жизни.

меньше оксидативного вреда.

Если курица питалась правильной пищей, то вы можете смело употреблять ее яйца, не боясь за то, что этим вы способствуете повышению содержания в организме холестерина или снижению липопротеина. Правда, как правило, такие «полезные» яйца обычно имеют и более высокую стоимость.



## ТЫКВЕННОЕ МАСЛО С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ванию холестериновых бляшек в сосудах, снижают артериальное давление.

✓ **Головной мозг.** Омега-3 жиры питают мозговые клетки и поддерживают эластичность сосудов, поставляющих кровь к мозгу.

✓ **Печень.** Полезные жиры и антиоксиданты защищают клетки печени от токсинов - алкоголя, никотина, химических добавок.

✓ **Мочевой пузырь.** Укрепляя мышцы и капилляры, продукт повышает эластичность стенок мочевого пузыря и предотвращает недержание мочи. Это особенно актуально для женщин в послеродовом периоде и во время менопаузы.

✓ **Скелет.** Витамин А укрепляет кости и предупреждает потерю костной массы в период менопаузы.

✓ **Глаза.** В составе тыквенного масла содержится зеаксин - вещество, защищающее зрение от ультрафиолетовых лучей.

✓ **Нервная система.** Семена тыквы - отличный источник аминокислоты триптофана, которая преобразуется в организме в гормоны «хорошего настроения» и «здорового сна» - серотонин и мелатонин.

✓ **Кожа.** Масляные аппликации дают хороший результат при лечении хронических кожных заболеваний, в том числе, псориаза и экземы. Нанесение тыквенного масла на садины и раны способствует их быстрому заживлению.

**В**ысокая пищевая ценность и широкий спектр лечебно-профилактического действия тыквенного масла объясняются его оптимально сбалансированным биохимическим составом, отличающимся высоким содержанием легкоусвояемых белков, витаминов (А, Е, F, В1, В2, В3, В6, В9, С, Р, Т, К), макро- и микроэлементов (более 50) и других необходимых для здоровья человека биологически активных веществ (фитостеролы, фосфолипиды, флавоноиды, хлорофилл и др.).

Этот ценный натуральный продукт оказывает лечебное воздействие на следующие органы и системы:

✓ **Желудочно-кишечный тракт.** Жирные кислоты снимают внутренние воспаления, устраняют изжогу и несварение. Неоценима помощь масла в борьбе с паразитами.

✓ **Сердечно-сосудистая система.** Фитостеролы тыквы препятствуют образо-

## Настойка от подагры

**М**ой муж страдает от подагры уже много лет. С возрастом рецидивы болезни участились. Врачи говорят, что причина этого недуга в отложении солей мочевой кислоты. Зная причину болезни, легче бороться с ней. Я нашла очень эффективный рецепт домашнего лекарства для очищения суставов от этой самой мочевой кислоты. Муж доволен результатом лечения этим средством, так как его самочувствие намного улучшилось.

Поэтому всем, кто страдает от подагры и вообще от суставных болей, рекомендую приготовить это лекарство. Перемешайте 500 г пропущенного через мясорубку репчатого лука, 100 г меда и 600 мл сухого белого вина. Поставьте банку с этой смесью в темное прохладное место. Мы живем в частном доме, поэтому мое лекарство настаивается в подвале. Можно держать настойку и на нижней полке холодильника. В процессе настаивания банку с лекарством периодически встряхивайте. Через неделю процедите настойку и принимайте ее по 1 ст.л. трижды в день.

*Нина*

## ЧЕРНИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ САХАРА В КРОВИ

**В** листьях черники находится вещество, которое существенно понижает содержание сахара в крови. Я узнала об этом из одной утренней передачи. Скажу честно, я не запомнила название этого вещества, но это и неважно. Главное, теперь я знаю, что листья и ягоды черники помогают нормализовать уровень сахара в крови.

Из листьев черники я готовлю отвар. Делаю я

это так: 1 ст.л. измельченных листьев заливаю 2 стаканами крутого кипятка, кипячу 4 минуты, процеживаю отвар и пью его по полстакана за 15 минут до еды.

А лекарство из ягод я готовлю следующим образом: 1 ст. л. сухих ягод заливаю стаканом воды и кипячу 15 минут. Пью черничный отвар по 2 ст.л. 2-3 раза в день за 10 минут до еды.

*Мария*

## Подорожник против туберкулеза

**Е**сть множество серьезных болезней, от которых вряд ли спасет народная медицина. Но природные средства могут стать отличными помощниками для традиционных лекарств.

Хочу поделиться своим рецептом от туберкулеза, который значительно умножает эффективность лекарств, назначаемых в этой ситуации врачами.

Заварите 1 ст. л. сухих листьев подорожника стаканом кипятка и настаи-

вайте все это 2 часа под крышкой, после чего процедите настой. Больной должен принимать это лекарство по 1 ст. л. за 20 минут до еды 4 раза в день.

Настой подорожника следует употреблять курсами по 10 дней с недельными перерывами, пока не наступит улучшение.



*Елена*





## ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЖЕЛУДКА?

Для людей с заболеваниями органов ЖКТ была разработана специальная диета - стол №1, но сегодня этот подход к питанию считается устаревшим. Что нового внесли диетологи в питание, полезное для здоровья желудка?

**Ж**ирные, острые и жареные блюда желудок способен переварить, но последствия могут быть не самыми приятными, вплоть до изжоги, расстройства пищеварения и болей в эпигастрии. Чтобы избежать дискомфорта и сохранить органы ЖКТ здоровыми, стоит соблюдать правила дробного питания, снизить потребление алкоголя и кофеина и включить в рацион продукты, которые защитят слизистую ЖКТ.

### Мед

В народной медицине мед и другие продукты пчеловодства используют для лечения заболеваний желудка. Доказано, что мед уменьшает боли при язве и других болезнях ЖКТ, стимулирует выработку желудочного сока и облегчает состояние при гастрите. Также этот продукт содержит лактобактерии и бифидобактерии, ферменты и антиоксиданты.

Мед помогает избавиться от изжоги при сниженной кислотности желудка, если принимать его малыми дозами - не более 1 ч. л. три раза в день. Однако в случае повышенной кислотности он, напротив, может усилить проявления изжоги за счет стимуляции выработки соляной кислоты.

### Льняная каша

Желеобразная консистенция такой каши создает на стенках желудка защитный барьер, который снижает риск воспаления и мешает кислой среде раздражать пораженные участки при их наличии.

Сварите или замочите семена льна в горячей воде, чтобы получить отвар, богатый не только полезными микроэлементами, но и веществом,

которое помогает при лечении язвенной болезни и гастритов. Оно препятствует избыточному выделению желудочного сока, снимает воспаление, устраняет боль.

Известно антимикробное действие льна и его способность бороться с вирусами. У льняной каши практически нет противопоказаний, однако при болезнях печени и почек перед приемом рекомендуется проконсультироваться у врача.

### Кисель

За счет однородной структуры кисели легко усваиваются, обволакивают слизистую, ощелачивают кислую среду желудка, снимают боль. Благодаря крахмалу, кисель замедляет всасывание жиров и снижает уровень холестерина.

Наилучший вариант для здоровья желудка - злаковый кисель. Он богат витаминами группы В, калием и метионином - аминокислотой, необходимой для синтеза сложных липидов. Гороховый кисель содержит большое количество лизина и витамина А. Ягодные кисели являются источником витамина С, который укрепляет иммунитет, помогает бороться с вирусами, снижает воспаление и улучшает пищеварение.

❖ **К стоматологу лучше всего идти во второй половине дня. Ближе к вечеру зубные нервы не так чувствительны, как утром.**

❖ **Похудение уменьшает симптомы недержания мочи у женщин.**

❖ **При заболеваниях желудочно-кишечного тракта вместо чая и воды пейте настой чаги (березового гриба).**

**Желудок любит легкую быстроусвояемую пищу, желательную в вареном, паровом или тушеном виде.**

### Геркулес

Как и кисель, геркулесовый отвар, овсяная каша обладает желеобразной структурой, поэтому бережно воздействует на слизистую желудка, не травмируя ее. Овсянка способна нейтрализовать слишком агрессивное влияние соляной кислоты, а входящие в ее состав вещества оказывают антимикробным действием.

Кроме того, овсянка - источник легкоусвояемой клетчатки, которая мягко очищает ЖКТ от шлаков, избавляет от спазмов и болей.

✓ **При выборе крупы обращайте внимание на время приготовления. Хлопья «без варки» и каши «минутки» большой пользы не принесут. Настоящая геркулесовая каша требует варки не менее 15-20 минут.**


### Брокколи

В 2009 году американские ученые провели исследование, которое доказало пользу брокколи для желудка. Участников разделили на две группы, одна из которых ежедневно съедала 250 г брокколи вдобавок к обычному меню. В ходе исследования ученые заметили, что у участников этой группы значительно снизились воспалительные процессы в желудке.

Ученые предположили, что дело в особом веществе сульфорафан, которое в большом количестве содержится в спаржевой капусте. Оно обладает выраженным антимикробным действием на организм и снижает численность бактерий хеликобактер пилори в желудке.

Именно их избыточный рост принято считать причиной развития гастрита и язвенной болезни. Также доказано, что регулярное употребление этого овоща является профилактикой рака желудка.

# Отдыхай!

|  |  |  |                                |                                       |                                       |   |  |  |   |  |                                      |  |   |   |
|--|--|--|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|--|--------------------------------------|--|---|---|
|  |  |  |                                |                                       |                                       | Межпа-<br>лубное<br>прост-<br>ранство   |  |  |   |  |                                      |  |   |   |
| Преувеличение<br>художника             |  | Сказка,<br>где "тя-<br>нут-потя-<br>нут" |                                | Грузовик<br>из Чехии                  |                                       |  |  | "Жест"<br>крыльями                     |   | Природа<br>для ху-<br>дожника              |                                      |  | Шипова-<br>тый гриб                           |   |
|  |  |  |                                |                                       |                                       |   |  |  |   |  |                                      |  |   |   |
| Главный<br>бог у<br>римлян             |  | Деньги<br>(разг.)                        |                                | Письма-<br>мусор по<br>Интерне-<br>ту |                                       |   |  | Шустрый<br>прише-<br>лец из<br>космоса |   | Бетонное<br>убежище                        |                                      |  | Дерзость,<br>наглость                         |   |
|  |  |  |                                |                                       |                                       | Стол, где<br>тискал<br>самое<br>место   | Детская<br>игра                        |  |   |  |                                      |  |   |   |
| Сирий-<br>ский<br>столичный<br>град    | Перво-<br>бытная<br>ячейка                 |  | "Высту-<br>пает,<br>будто ..." |                                       |                                       |   | Некогда<br>русский<br>город в<br>Китае | Рыба-<br>ползун из<br>Индии            |   |  |                                      |  |   |   |
|  |  |  | Добавки к<br>пище              |                                       | И Прок-<br>лова, и<br>Соловей         |   |  |  |   | Ботаника<br>или ки-<br>бернети-<br>ка      |                                      |  | Оправ-<br>датель-<br>ный факт                 |   |
| Опреде-<br>литель<br>номера<br>(аббр.) |  |  |                                |                                       |                                       |   | Плодо-<br>родная<br>почва              | Нотный<br>знак<br>(отмена<br>диеза)    |   |  |                                      |  |   |   |
| Пушкин в<br>Царском<br>селе            |  | Город в<br>США                           |                                | Армей-<br>ская пока-<br>зуха          | Грече-<br>ская бук-<br>ва             |   |  |  |   | Тип бе-<br>ломор-<br>ской ла-<br>дья       |                                      |  |   |   |
|  |  |  |                                |                                       |                                       |   | Ясель-<br>ный кол-<br>лектив           | Звук<br>включин                        |   |  |                                      |  |   |   |
| Судья у<br>мусуль-<br>ман              |  | Створка<br>шкафа                         |                                | Горячее<br>нутро<br>Земли             |                                       |   |  |  |   | Тянушка<br>"Кис-Кис"                       |                                      | Шам-<br>панское<br>"Мадам<br>..."      |   | Древне-<br>сканди-<br>навское<br>сказание |
|  |  |  |                                | Байка от<br>Бажова                    |                                       |   |  |  |   | Воспе-<br>вший пар-<br>ня чер-<br>нокожего |                                      |  |   |   |
| Курорт на<br>Украине                   | Пас или<br>... в пре-<br>ферансе           |  |                                |                                       |                                       | Избира-<br>тельная<br>мест-<br>ность  |  |  |   |  |                                      |  | Возбуж-<br>дение, не-<br>истовство<br>(разг.) |   |
|  |  | Важней-<br>шая из<br>артерий             |                                | Редкозе-<br>мельный<br>металл         |                                       |   |  | "Испаре-<br>ние" веса<br>товара        |   | Резуль-<br>тат кон-<br>такта с<br>кипятком |                                      |  |   |   |
|  |  |  |                                |                                       | Задняя<br>часть те-<br>ла лоша-<br>ди | Кубок по-<br>бедителю<br>как наг-<br>рада   |  |  |   |  | Рогатый<br>скот в<br>Азии,<br>Африке | Шапочка<br>с кисточ-<br>кой у<br>турка | Материал<br>для ичи-<br>гов                   |   |
|  | Интона-<br>ционная<br>пауза                |  |                                |                                       |                                       |   |  | Главное<br>помеще-<br>ние хра-<br>ма   |   |  | Бра-<br>зильская<br>денежка          |  |   | Персонаж<br>пьесы<br>"Вишне-<br>вый сад"  |
|  |  |  |                                | Приши-<br>беевский<br>чин             |                                       |   |  |  | Край реки<br>для при-<br>чала ко-<br>раблей |  |                                      |  |   |   |
|  | Реклам-<br>ная рас-<br>крутка вы-<br>боров | Строй-<br>тельный<br>материал            |                                |                                       |                                       |   |  |  |   |  |                                      |  |   |   |
|  |  |  |                                | Его череп<br>в руках<br>Гамлета       |                                       |   |  |  |   | Боевой порядок<br>пехоты                   |                                      |  |   |   |
|  | "У поганых болот<br>что-то ... встают"     |  |                                |                                       |                                       |   |  |  | Остров в<br>Охотском<br>море                |  |                                      |  |   |   |



Лицо с обложки

МОНИКА  
БЕЛЛУЧЧИ:

## «Я НЕ ХОЧУ СНОВА БЫТЬ ЮНОЙ»

Актриса Моника Беллуччи уже несколько десятилетий считается одной из самых красивых и желанных женщин мира, однако поверить в то, что в конце сентября ей исполнилось 60 лет, все равно сложно. Итальянка, с детства мечтавшая походить на своих кумиров — Софи Лорен и Сильвану Мангано, — своей цели добилась. При этом актриса спокойно относится к собственной внешности и не боится стареть. А еще она принципиально живет не по правилам и никогда не жалуется на удары судьбы.

### «Я ВСТРЕТИЛА ПОТРЯСАЮЩУЮ ДУШУ»

В феврале 2023 года издание Paris Match сообщило, что Моника Беллуччи встречается с американским кинорежиссером Тимом Бертоном. Фотографию, на которой папарацци французского таблоида запечатлели двух знаменитостей, гуляющих рука об руку по Парижу, тогда опубликовали практически все мировые СМИ.

Журналисты, ссылаясь на анонимных инсайдеров, утверждали, что пара начала встречаться в 2022 году, после прошедшего в Лионе XIV кинофестиваля имени братьев Люмьер. Якобы Бертон сумел так сильно заинтересовать Моника разговорами о кино и искусстве, что с тех пор они неразлучны.

Однако Беллуччи упорно хранила молчание о новом романе, так как, наученная горьким опытом, предпочитала скрывать личную жизнь от посторонних глаз. Тем удивительнее было, когда в начале 2024 года она внезапно подтвердила, что состоит в отношениях с 64-летним Бертоном, и призналась, что очень счастлива.

«Что я могу сказать... Прежде всего я рада, что встретила этого человека. Это одна из тех встреч, которые редко случаются в жизни... Я знаю Тима, я люблю его и очень уважаю. Я встретила потрясающую душу. Теперь у меня роман с режиссером. Начинается еще одно приключение».

Актриса рассказала, что возлагает большие надежды на эти отношения, и добавила, что обожает сказочные миры, которые создает ее новый возлюбленный.

### МАЛЕНЬКОЕ ЧУДО РОДОМ ИЗ ИТАЛЬЯНСКОЙ ПРОВИНЦИИ

Жизнь Беллуччи тоже иногда напо-

минала сказку, полную удивительных случайностей. Родилась она в небольшом итальянском городке Читта-ди-Кастелло. Мать девочки Брунелла Бриганти, истовая католичка, наперекор воле родителей вышла замуж за мусульманина, да еще и эмигранта. Паскуале Беллуччи перебрался в Италию из граничащей с Ираном пакистанской провинции Белуджистан и на новом месте жительства сначала работал в сельском хозяйстве, а затем устроился в компанию, которая занималась грузоперевозками.

Заработанных мужчиной денег едва хватало, чтобы сводить концы с концами, но супруги очень любили друг друга и не обращали внимания на стесненное финансовое положение. Для полного счастья им не хватало только одного — ребенка, однако беременность все не наступала. Тогда Брунелла прошла обследование, после которого врач объявил, что она бесплодна.

Вопреки прогнозам медиков, произошло чудо, и 30 сентября 1964 года женщина родила Моника Анну Марию Беллуччи. Родители души не чаяли в единственной дочери и очень о ней заботились.

Моника всегда была хорошеньким ребенком, а к 12 годам так расцвела, что прохожие на улице оборачивались ей вслед. По словам ее отца, однажды с них даже не взяли оплату за ужин в ресторане, потому что хозяин заведения был потрясен красотой девочки. Впрочем, сама будущая звезда стеснялась такого повышенного внимания.

«Когда я на улице, на меня все смотрят. Мужчины смотрят, женщины смотрят, дети из школы смотрят. Мне стыдно», — как-то призналась Беллуччи отцу. Тот вздохнул и ответил: «Привыкай, дочка! На тебя будут пялиться всю твою

жизнь, так уж ты выглядишь».

Непросто приходилось Монике и в школе. Отбоя от поклонников у нее не было, зато одноклассницы, завидовавшие ее красоте и популярности у противоположного пола, устроили ей настоящую травлю. Впрочем, Беллуччи это не сильно расстраивало. Уже тогда, в 13 лет, она поняла, что «не нужно ненавидеть людей, которые завидуют, ведь они признают, что ты лучше».

«Было непросто: с каким бы мужчиной я ни заговорила, он намекал, что я должна с ним переспать. Для мужчин я была объектом вожделения, а для женщин — шлюхой», — Моника Беллуччи.

Вместо прогулок с друзьями Беллуччи предпочитала прилежно учиться. Мечтая вырваться из нищеты, она, помимо родного итальянского, овладела английским, французским и испанским языками, много читала и планировала после школы поступить на юридический факультет.

### ИЗ МОДЕЛЕЙ — ПРЯМИКОМ В КИНО

Свою мечту Беллуччи осуществила. Однако оплата обучения в Университете Перуджи была для ее семьи очень высокой, поэтому девушка в свободное от занятий время стала подрабатывать — сначала официанткой, а потом и моделью. Вскоре то, что начиналось как способ быстро разжиться деньгами, превратилось для нее в основной источник дохода.

Уже в 1989 году Беллуччи подписала контракт с агентством Elite Model Look и поехала покорять Милан. Яркая внешность и откровенная сексуальность молодой модели привлекли внимание кутюрье Доменико Дольче и Стефано Габбаны, и они на долгие годы сделали ее своей музой и лицом их бренда. «Я до сих пор высоко ценю мир моды и периодически сотрудничаю с брендами Dolce&Gabbana и Dior. Работа перед фотокамерой до сих пор доставляет мне такое же удовольствие, как и в первый день», — признавалась Беллуччи. В те годы она позировала для культовых фотографов Хельмута Ньютона и Ричарда Аведона и попадала на обложки топовых глянцевого журналов.

Несмотря на успешно складывающуюся модельную карьеру, Беллуччи хотела большего — сниматься в кино. И о своей цели никогда не забывала. Чтобы приблизиться к мечте, она начала брать уроки актерского мастерства и добиваться ролей на итальянском телевидении. Первыми ее проектами стали эпизодические роли в проектах «Взрослая любовь», «Злоупотребление» и «Упрямая судьба».

В 1992 году на знойную итальянку обратил внимание режиссер Фрэнсис Коппола и доверил ей пусть и крошечную, но важную роль одной из невест графа Дракулы в экранизации романа Брэма Стокера «Дракула».

«Я была на экране всего пару минут. Меня поставили на платформу под землей, накрыв атласным саваном, и я появилась из-под земли прямо между ног Киану Ривза», — впоследствии со смехом вспоминала актриса.

Прославила Беллуччи работа вовсе не в итальянском кино. Звездный статус, а заодно номинацию на престижную премию «Сезар» в категории «Самая многообещающая актриса» ей принесла работа во французской картине «Квартира».

Впоследствии в ее карьере были как мировые блокбастеры вроде «Астерикса и Обеликса: миссия Клеопатра», «Матрицы» и эпизода из саги о Джеймсе Бонде «007: Спектр», так и независимые европейские ленты. «Малена» Джузеппе Торнаторе, «Необратимость» Гаспара Ноэ, «Страсти Христовы» Мэла Гибсона — роли в этих проектах превратили Беллуччи в кинозвезду первой величины, но именно «Квартира» стала для нее во всех смыслах судьбоносной. Этот фильм принес ей не только первый успех, но знакомство с Венсаном Касселем, который стал ее мужем.

### **СЛИШКОМ СВОБОДНАЯ ЖЕНЩИНА**

Брак с французским актером стал для Беллуччи вторым. В первый раз она вышла замуж в 1990 году за модного итальянского фотографа Клаудио Бассо, которому позировала, когда принимала участие в съемке для рекламы нижнего белья и купальников.

«Мы снимали рекламу нижнего белья — он был талантливым фотографом, а там уж и до любви недалеко, как вы понимаете. У меня случилось все сразу: и первая настоящая любовь, и первая обложка», — Моника Беллуччи.

Они обвенчались в одной из церквей Монте-Карло, но следование этой важной для католиков традиции не помогло паре укрепить отношения. Стремительный брак распался всего через полгода, а Беллуччи до сих пор характеризует его как «полное разочарование».

Причиной развода де-юре стали пресловутые непримиримые противоречия, а де-факто — несовместимость характеров и неверность. Еще будучи замужем, Беллуччи закурила роман с итальянским актером Никола Фарроном. Эти отношения продолжились пять лет и распались после того, как она познакомилась с Касселем.

Актрисе было 32, когда в 1996 году ей предложили главную роль в ленте «Квартира». К тому моменту она снималась уже шесть лет, но все еще числилась в дебютантках. Кассель же был звездой французского кинематографа — годом ранее лента «Ненависть» с его участием стала большим кассовым и фестивальным хитом.

Сначала они друг другу совсем не понравились: Беллуччи сочла Касселя чересчур заносчивым, а ему она показалась очередной смазливой старлеткой, возомнившей себя актрисой.

Однако вскоре лед между артистами растаял, и к окончанию съемочного процесса они уже не могли расстаться. На церемонию вручения премии «Сезан» пара пришла держась за руки — скрывать отношения, плавно перетекшие с экрана в реальную жизнь, смысла не было. Однако Беллуччи сразу же выдвинула возлюбленному одно усло-

вие: у каждого своя жизнь.

Кассель потребовалось три года, чтобы уговорить Беллуччи выйти за него замуж. Только когда он попал в серьезную аварию и оказался на грани жизни и смерти, актриса согласилась узаконить их отношения.

«Я решила, что быть вдовой логичнее, чем бывшей любовницей. К тому же черный цвет идет любой женщине больше всех остальных», — Моника Беллуччи.

### **«ОСТАВАТЬСЯ СВОБОДНОЙ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ЛЮБИТЬ»**

Пожились актеры в сентябре 1999 года, но вместе жить так и не стали: она предпочитала проводить время в Риме, он — в Париже. Общим домом супруги не обзавелись за все годы брака. Они по-прежнему проводили вместе больше всего времени, когда снимались в одних и тех же проектах. Может, поэтому в их фильмографии 10 совместных работ.

Объясняя причины решения нежелания жить под одной крышей, Беллуччи заявляла, что никогда не была одержима брачными узами и идеей большого дома, куда вся семья возвращается вечером. «Рутину убивает страсть. Если мы с Венсаном начинаем скучать друг по другу, достаточно просто купить билет на самолет», — то и дело повторяла она любопытным журналистам.

В прессе тут же окрестили их отношения гостевым браком, но Беллуччи это нисколько не смущало. По ее мнению, отсутствие общего быта позитивно сказывалось на их с Касселем семейной жизни, ведь из-за того, что они проводили вместе мало времени, они просто не успевали ссориться и надоедать друг другу.

Кассель же на личные темы предпочитал не распространяться, поэтому поначалу казалось, что его вполне устраивали правила, установленные свободолюбивой женой. Однако все явно начало меняться, когда они решили обзавестись детьми.

Первая дочь пары Дева появилась на свет в сентябре 2004 года, за несколько дней до 40-летия Беллуччи. Материнство сильно изменило актрису. Они с Касселем даже на некоторое время перебралась в Лондон, подальше от любопытных глаз папарацци, чтобы спокойно проводить время друг с другом и с новорожденной дочерью.

Однако полностью отказываться от съемок в пользу тихого семейного счастья Беллуччи не спешила и спустя полгода вернулась к работе. В отличие от многих актрис, жалующихся на то, что после 40 лет они стали невидимками в мире кино, ее карьера достигла к этому моменту расцвета. Беллуччи снималась по всему миру и всюду брала с собой дочь. С мужем актриса виделась в лучшем случае несколько дней в месяц.

В мае 2010 года у пары родилась вторая дочь Леони, однако к тому моменту в их отношениях явно наметился кризис. Супруги все больше отдалялись друг от друга и в какой-то момент

буквально начали жить в параллельных вселенных: Беллуччи снималась в Рио, а Кассель предпочитал проводить время в Париже в компании молодых моделей.

Актриса была вынуждена признать, что их с мужем пути окончательно разошлись, и после 18 лет отношений подала на развод. Позднее она отмечала, что, хотя и была инициатором этого решения, далось ей это очень тяжело.

«Когда приходится с кем-то расставаться, это ведь не значит, что ты больше не любишь этого человека. Это значит, что вы больше не можете продолжать быть вместе».

Расстались бывшие супруги мирно и без взаимных обвинений уладили все вопросы за закрытыми дверями. Впрочем, Кассель утверждает, что «расстались» в отношении их пары — неверное слово. «Иногда браки распадаются, а люди не расстаются. Это как раз наш случай. Мы всегда будем вместе. И вовсе не потому, что у нас двое детей... Мы развелись не потому, что когда-то совершили ошибку. Наоборот, мы тогда поступили очень правильно. Но теперь правильнее развестись. Вот и все», — заявил он, когда все формальности были улажены.

### **ЗНОЙНАЯ ЖЕНЩИНА — МЕЧТА РЕЖИССЕРА**

После развода Беллуччи долгое время хранила молчание о своей личной жизни. Лишь в 2018 году она объявила, что состоит в отношениях с французским художником Николасом Лефевром, который был моложе нее на 18 лет. Расстались они спустя два года, а в феврале 2022-го стало известно о романе Беллуччи с Тимом Бертоном.

Они познакомились еще в 2006 году. Беллуччи была замужем за Касселем, а Бертон состоял в длительных отношениях с актрисой Хеленой Бонем Картер, с которой, что примечательно, жил в соседних домах, несмотря на совместных детей.

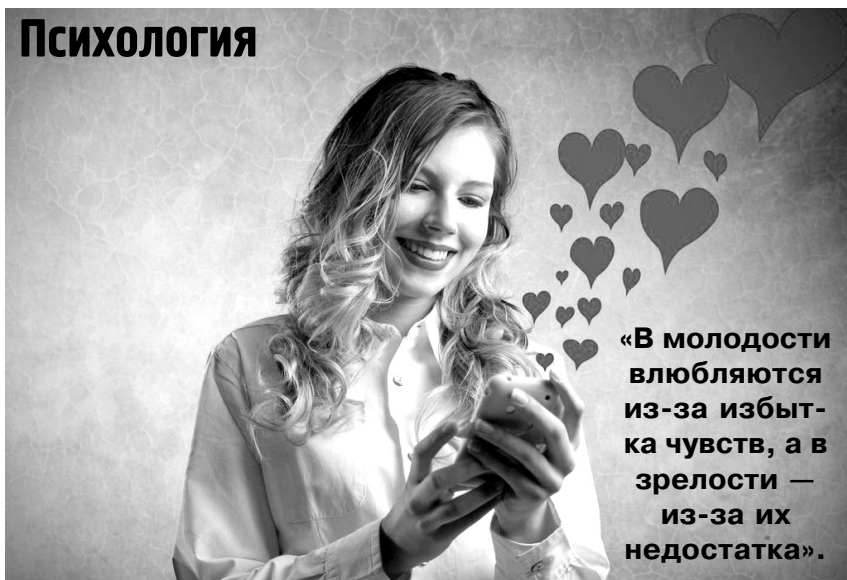
Много лет спустя их свел счастливый случай: сначала Беллуччи вручила Бертому награду за вклад в кинематограф на кинофестивале имени братьев Люмьер, затем они пересеклись на банкете, где и разговорились о кино и много смеялись.

Вскоре актриса стала новой музой Бертона: он снял ее в своем новом фильме «Биттлджус Биттлджус», и сегодня даже законченные скептики перестали сомневаться в искренности их чувств.

В свои 60 лет Беллуччи по-прежнему много снимается в кино и для глянца, начала играть в театре. Она остается одной из самых сексуальных женщин планеты и не жалеет о том, что ее красота постепенно увядает.

«Я родила первого ребенка в 40 лет, второго — в 45. Сыграла в «Бонде» в 50. И я не хочу, чтобы мне вновь было 20. В молодости у тебя есть «красота Дьявола», как говорят французы. Красота, которую не осознаешь. После 50 лет рождается красота другого рода, и она придает тебе силы».





**«В молодости влюбляются из-за избытка чувств, а в зрелости — из-за их недостатка».**

## ВЛЮБИЛАСЬ, НО НЕ В МУЖА...

**Иногда замужнюю женщину неожиданно настигает влюбленность к другому мужчине. Что делать — разрушить брак или отказаться от новых чувств?**

**О** мужских изменах в браке приходится слышать довольно часто. Но ситуация, когда неверна супругу женщина, тоже нередкая. Когда жизнь вроде бы сложилась, есть дети и муж, стабильность, на горизонте появляется другой мужчина, и женщину захлестывает волна эмоций.

### **РОМАНТИКА УШЛА, ЧТО ОСТАЛОСЬ?**

По статистике, причиной женской измены чаще всего становится сильная влюбленность. Когда жизнь прочно входит в колею, становится предсказуема до мелочей и женщина погружается в рутину, она словно забывает о себе. В ее распорядке не остается места для романтики и собственных нематериальных потребностей. Но потребности эти никуда не деваются, они лишь отходят на второй план. И тем громче могут заявить о себе, когда возникнет подходящая ситуация.

Женщина, которая совмещает работу и заботы о семье, привыкает быть только мамой и хозяйкой. И вдруг встречает человека, с которым она может быть в первую очередь просто женщиной - привлекательной, интересной, любимой. В ее жизнь возвращается страсть.

Те, кто испытал новую влюбленность, признаются, что это похоже на пробуждение после долгого сна. «Я чувствую себя, чувствую свое тело, нравлюсь себе. Во мне столько любви, столько сил, я буквально летаю», - именно так они описывают это состояние. Хочет-

ся жить и любить. И в такие моменты женщина, как правило, мечтает вовсе не о том, чтобы выйти за возлюбленного замуж, родить ребенка, завести собаку и вместе состариться. Все это в ее жизни уже есть. Ей хочется получить от мужчины внимание и восхищение. Именно в этом ее главная эмоциональная потребность.

Это желание усиливается, если появляется на фоне охладившихся отношений с мужем. Женщина редко получает от мужа цветы и объятия, не слышит комплиментов, постепенно начинает казаться, что любовь давно прошла, супругов связывают лишь дети, ипотека, в браке больше нет другого смысла.

### **ПРАВО НА СЧАСТЬЕ**

На волне эмоций многие женщины решаются на отношения на стороне. Такая влюбленность кажется более сильной, чем в ранней юности, а на контрасте с надоевшей повседневностью вызывает желание изменить свою жизнь.

Некоторые так и поступают: общаются мужу о новых чувствах и уходят к возлюбленному. Однако часто оказывается, что этот возлюбленный лишен многих положительных качеств, которыми обладает брошенный муж. Он может оказаться не таким надежным и неспособным дать ей стабильность и тихое семейное счастье. Это нередкий вариант развития событий, ведь главным в ее выборе была не оценка перспектив совместного будущего, а тот сложный гормо-

нальный коктейль, который создаст эмоциональную бурю, не позволяющую мыслить критически.

Некоторые женщины осознают важность имеющейся стабильности и не рубят сплеча. Довольствуются временным романом на стороне, причем делают это осознанно. Чаще всего такие отношения заканчиваются ничем. Проходит первый краткий период повышенной эмоциональности и, как говорят в народе, «открываются глаза». Появляется разочарование в новом избраннике, чувства уходят.

Многие и вовсе не решаются что-либо менять в жизни. Руководствуясь чувством долга перед мужем и детьми, боясь осуждения или неопределенных перспектив, они остаются в семье, не признаваясь никому в нахлынувших чувствах. Чтобы обезопасить себя от измены, женщина может свести на нет общение с понравившимся мужчиной.

### **КОГДА ТОРОПИТЬСЯ НЕ НАДО**

Каждая ситуация индивидуальна, и нет единого верного рецепта, как поступить. Случается, что брак действительно себя исчерпал, женщина в этих отношениях несчастлива и ее давно не связывает с мужем ничего, кроме чувства долга. В некоторых парах бывает, что нет и этого, а брак сохраняется формально, по привычке.

Если отношения осложнены постоянными конфликтами, возникшие чувства к постороннему мужчине оказываются не столько причиной, сколько поводом для развода. В такой ситуации новые отношения могут быть реальным шансом обрести счастье.

Но может быть иначе: брак стабильный, отношения устраивают, кроме отсутствия романтики. Вот тут есть смысл задуматься: а стоит ли все разрушать? За годы брака произошла притирка характеров, вы хорошо понимаете друг друга, смирились со многими недостатками. Это дорогого стоит, и уйти к человеку, которого вы совсем не знаете, может быть серьезной ошибкой. В этом случае можно посоветовать только не спешить и не совершать необдуманных поступков. Через некоторое время эмоциональная буря уляжется, и вы сможете посмотреть на ситуацию под другим углом.

Прежде всего стоит задать себе вопрос: кем я вижу нового избранника? Видите ли вы в нем будущего мужа, с которым готовы заново пройти все этапы построения стабильного брака, или только источник эмоций, которых вам не хватает? Во втором случае стоит попытаться восполнить этот пробел в уже имеющихся отношениях.



## ОН НАЗЫВАЛ ЖЕНУ КЛУШЕЙ, А Я ПОВЕРИЛА!

**Нередко мужчины, желая оправдать свои измены, обвиняют жену. Это она запустила себя, стала пассивной и не умеет заинтересовать... Но на деле все может оказаться иначе.**

**К**акой вы представляете себе типичную клушу? Я была уверена, что этим неприятным словом называют неинтересную женщину — неуклюжую, не ухаживающую за собой, простоватую. Но недавно мне представилась возможность поменять мнение.

Началось все с того, что я влюбилась. Будучи натурой романтической, не смогла пройти мимо нового мужчины в коллективе. Тем более он был хорош собой, галантен, хорошо воспитан и буквально боготворил женщин. Перед каждой открыл дверь, помогал донести тяжести до двери бизнес-центра, даже если «тяжестью» был небольшой пакет с бумагами.

Я стала жертвой его чар — как я думала, единственной. Конечно, первым делом я стала выяснять, что у него с семейным положением, так как кольца на пальце не обнаружила. Посодействовала специалист по кадрам. Говорит: женат, есть двое детей. Ну, прямо все по стандарту.

Сначала я расстроилась, но затем стала замечать, что Миша проявляет ко мне интерес. То подсядет за столик в офисном кафе, то вызовется помочь. Одним словом, я сама не заметила, как мы оказались в одной постели. Просто задержались как-то вечером в офисе, он вызвался меня проводить, а дальше все как в тумане.

Проснувшись на следующее утро я с тяжким чувством. Чужие мужья — не моя сфера интересов. Я искренне считаю, что в этом вопросе должна срабатывать женская солидарность. Но чувство вины глодало меня ровно до тех пор, пока Миша не успокоил. «Да какая жена... Так, клуша. Живу с ней из чувства долга. Дети держат. Никакого интереса и тем более любви давно нет. Ты бы ее видела — кому вообще она может понравиться».

У меня аж камень с души упал! Раз любви нет и супруга не ахти, получается, я из семьи вроде как никого не увожу. Даже больше, спасаю мужчину от несчастливого брака. Настроение поднялось, вина отступила.

Следующие два месяца были беззаботными и счастливыми. Я была уверена: вот-вот любимый бросит супругу и станет моим полноценно. Но ситуация, как это ни странно, не менялась. Тут во мне разыграло любопытство. Я стала интересоваться у коллег, видел ли кто-нибудь Мишину жену. И не нашлось ни одного человека, который подтвердил бы ее невзрачность.

Я полезла в социальные сети. Но там на запрос по фамилии (она, к счастью, была редкая) мне выпали одни красотишки. «Эти явно не подохо-

дят под описание», — решила я. Но успокоиться не смогла. Я должна была увидеть эту женщину, узнать соперницу («Хотя какая она мне соперница?») в лицо. И вскоре мне представился такой шанс.

Я прогуливалась по торговому центру и вдруг заметила знакомое лицо. Мой ненаглядный Михаил стоял в магазине товаров для дома и с улыбкой выбирал постельное белье. Рядом находились двое симпатичных мальчишек и... жена.

Я долго разглядывала ее, не желая признавать, что это и есть та самая «клуша». Высокая, статная женщина в темно-зеленом платье-футляре, на невысоких каблучках. Хорошая фигура, укладка. При этом она не выглядела высокомерной. Наоборот, постоянно улыбалась, мило щебетала с детьми, приобнимала мужа. А тот, как любовно заглядывал ей в глаза, гладил по руке и кивал, что бы она ни сказала.

Сначала я хотела остаться незамеченной, но потом азарт забурлил в крови. Я как бы невзначай зашла в тот же магазин. Миша меня заметил. Как же у него выпянулось лицо! Спустя секунду ступора он начал глазами подавать мне знаки. По-моему, хотел сказать: «Сделай

вид, что мы не знакомы, я тебя умоляю».

Не тут-то было! Я подошла и поздоровалась, представившись коллегой. Мишу прошиб пот. Оказалось, его жену зовут Светлана и она премилая женщина. Если бы она однажды узнала о любовных авантюрах своего супруга, то непременно подала бы на развод и нашла себе куда более подходящий вариант. Мой испуганный любовник явно не соответствовал этой прекрасной женщине.

Не подходил он и мне. После этой встречи Миша исчез из моего поля зрения. На работе он тоже не появлялся, а потом я узнала, что этот трус написал заявление об увольнении. «Еще бы, и здесь на следил...» — с усмешкой заметила специалист по кадрам. От нее же я узнала, что была далеко не единственной пассией нашего «альфа-самца».

Как же жалко мне стало нас, женщин! Прекрасные, достойные лучшего, образованные и хозяйственные, мы порой вынуждены терпеть рядом с собой жалких созданий, которые и мизинца нашего не стоят! Я еле сдержала себя, чтобы не разыскать Светлану снова и не открыть ей на все глаза. Не ради мести, а из женской солидарности.

**Наталья**



## Женские судьбы



### ТЕРПЕНИЕ ЛОПНУЛО!

**Брак певицы Алсу преподносился зрителям одним из самых крепких в российском шоу-бизнесе. Но летом этого года он дал трещину. Оказалось, муж изменял ей долгое время. Гордая Алсу терпеть этого не стала...**

**В** разное время к Алсу относились по-разному. Сначала не принимали, называли «нефтяной певицей» (ее отец в прошлом нефтяной магнат), прочили скорый закат карьеры. Потом полюбили, оценив ее воспитанность и мягкость. Неудивительно, что, узнав о романе ее супруга на стороне, общественность встала на сторону певицы.

#### МЕЖДУ ЛОНДОНОМ И МОСКВОЙ

До девяти лет будущая знаменитость жила в небольшом городке Когалым Тюменской области. На лето приезжала к бабушке в Башкирию. Здесь, в небольшой деревеньке Уяндыково, детям было привольно. Вместе с друзьями Алсу купалась в речке, гуляла в поле и даже пасла коров.

На севере семья оказалась из-за работы отца. Но уже в 1992 году Сафины переехали в Москву, и снова по службе главы семейства — его назначили вице-президентом нефтяной компании «Лукойл».

Музыкой Алсу увлеклась в пятилетнем возрасте. Ей подарили фортепиано, взяв обещание непременно научиться играть. Слово сдержала. А когда поступила в музыкальную школу, ездила на занятия через весь Когалым — настолько велика была тяга к музыке.

В столице Алсу продолжила заниматься музыкой и вокалом. Но московский период продлился не-

долго. Вскоре она отправилась в Лондонский колледж, где изучала математику и бизнес, а также занималась рисованием. Оказалось непросто: язык она знала плохо, общение со сверстниками было скудным.

Несмотря на неплохие перспективы в туманном Альбионе, за границей Алсу не осталась. Вскоре поступила в ГИТИС и стала обучаться актерскому мастерству. Казалось бы, музыка отошла на второй план, но нет.

Однажды девушка отправилась в летний лагерь в Швейцарских Альпах. Ее ровесники, обладающие талантами, выступали на сцене. Сама же Алсу стеснялась, ее буквально силком вытащила петь подруга. Для публики она исполнила песню Уитни Хьюстон I will always love you. Этот хит стал отправной точкой в карьере будущей звезды.

#### ВТОРОГО ШАНСА НЕ БУДЕТ!

Вскоре после удачного вокального дебюта состоялся свадьба брата Алсу Марата. Родные попросили «что-нибудь спеть», и одна из подруг семьи, присутствовавшая на торжестве, посоветовала показать ее знаменитому продюсеру Валерию Белоцерковскому. Услышав голос Алсу, продюсер тут же воскликнул: «Она — золото!» С тех пор продюсерский центр «Мегаполь» стал ее вторым домом. Для дебюта нужен был настоящий хит. И

здесь наставники не ошиблись, выбрав песню «Зимний сон».

На момент старта музыкальной карьеры девушке было всего пятнадцать лет, и она с трудом пробиралась сквозь дебри шоу-бизнеса. Но после второго хита — песни «Иногда» — даже закоренелым скептикам пришлось признать, что на небосклоне шоу-бизнеса загорелась новая звезда.

На первых порах Алсу столкнулась с жесткой критикой. Говорили, что у нее нет голоса, а на сцену ее вывел отец-олигарх. Однако Ралиф Рафилович с супругой, напротив, настаивали на том, чтобы дочь получила образование и только потом думала о будущем. Но она слушать не стала.

Сама Алсу понимала: второго шанса стать знаменитой у нее не будет. И решила использовать данную ей возможность по полной. В 1999 году вышла первая пластинка начинающей певицы под названием «Алсу». За полгода было приобретено 700 000 копий сборника. Девушка выступала с концертами в российских городах, но в мечтах уже грезила о международной славе.

#### ДОЛГОЖДАННАЯ ЛЮБОВЬ

В мае 2000 года певица Алсу закрепила свой успех, заняв на «Евровидении» почетное второе место: на тот момент выше нее никто из российских исполнителей не поднимался. Позже она записала англоязычный альбом, начала выступать за границей, успела сняться в кино, спела дуэтом с Энрике Иглесиасом и Джоном Бон Джови. Ни у кого уже не оставалось сомнений в ее таланте.

Именно в этот момент, находясь на пике карьеры, Алсу решила выбрать... любовь. Получив воспитание в татарской семье, она мечтала о надежном муже и детях. В какой-то момент отец пошутил: «Надо познакомить тебя с хорошим татарским парнем!» Потом пытался сватать ее однофамильцу, теннисисту Марату Сафину. Не вышло. Была и самостоятельная попытка найти любовь. Еще в Лондоне она пару лет встречалась с неким Павлом. Но когда начались гастроли, молодой человек стал ревновать возлюбленную. Этого она не потерпела.

Мужчину своей мечты Алсу встретила в апреле 2005 года. Она вместе с подругой отправилась на двойное свидание. Избранником оказался бизнесмен Ян Абрамов. С ее стороны это не было любовью с первого взгляда, но молодой человек Алсу приглянулся. Весь вечер Ян остроумно шутил, чем и заинтере-

ресовал в итоге девушку. Общение растянулось на пять часов. Впрочем, и все последующие свидания были продолжительными. Влюбленные подолгу гуляли по городу, говорили обо всем и ни о чем. Официантам в ресторанах приходилось дожидаться, когда парочка наговорится вдоволь и заметит, что заведение давно закрыто.

Не прошло и полугода, как Абрамов сделал Алсу предложение. Сама девушка к тому моменту тоже понимала, что Ян — «тот самый». Она видела в нем отца своих будущих детей, и это стало решающим.

Свадьбу сыграли с размахом. Торжество прошло в концертном зале «Россия» в «Лужниках», а свидетельством о браке молодожены получили из рук самого мэра города Юрия Лужкова. Родные не покупались на подарки, вручив молодым ключи от загородного дома в Подмосковье и дорогую иномарку.

### НА ПЕРВОМ МЕСТЕ СЕМЬЯ

Ради семьи Алсу, не задумываясь, поставила карьеру на паузу. «Моя семья в приоритете, я никогда не буду заниматься музыкой в ущерб ей», — объявила она. И уже в сентябре 2006 года родила мужу дочь Сафину.

Перед появлением на свет ребенка супруги прошли мусульманский обряд никах. Загвоздка заключалась в том, что Абрамов был иудеем. Его вероисповедание чуть не стало камнем преткновения еще при заключении официального брака. Но тогда на это решили закрыть глаза, хотя религиозные бабушки Алсу сильно переживали по этому поводу.

Теперь же ради любимой Ян решил надеть татарскую тюбетейку и соблюсти все обычаи. Рожде-

ние дочери окончательно скрепило семейный союз. Сафина появилась на свет в голливудском госпитале, где рождались многие дети зарубежных звезд.

Ради малышки певица решила на год остаться за океаном, но потом все же вернулась в Россию. Спустя два года она родила дочь Микеллу, но уже в Тель-Авиве. Алсу была по-настоящему счастлива. В их доме звучали детский смех и звуки музыки. Оказалось, Ян отлично играет на фортепиано. Нередко пара устраивала для домашних концерты: муж садился за инструмент, жена пела.

Пара смотрелась удивительно гармонично. Он — с характером, она — мягкая и терпеливая. Благодаря женской мудрости Алсу был погашен не один семейный конфликт. Но главное, Абрамов был не против, чтобы она занималась музыкой. Даже после рождения в 2016 году сына Рафаэля певица не пропала со сцены.

В 2018 году Алсу отыграла юбилейные концерты в честь 20-летия творческой деятельности. В 2019-м отправила дочь Микеллу на конкурс «Голос. Дети». Правда, без скандала не обошлось. Девочка конкурс выиграла, но позже оказалось, что семья искусственно накручивала голоса. Последовало — разбирательство, титул у девочки отобрали... Алсу повела себя достойно. Она призналась в том, что накрутка была, и взяла вину на себя. «Мы, родители, хотели как лучше...» А ведь Микелла действительно росла музыкально одаренной девочкой! Хорошо, что конфликт не заставил ее изменить свои планы на будущее.

Одним словом, много лет семья Абрамовых демонстрировала счастье и взаимопонимание. Красивая

картинка начала рушиться несколько лет назад.

### ПРИМИРЕНИЯ НЕ БУДЕТ!

Уже в 2022 году поползли слухи о том, что Ян Абрамов — не такой уж примерный семьянин. О его изменах судачил весь шоу-бизнес, но до поры до времени Алсу удавалось пресекать кривотолки. Вскоре терпение закончилось.

В мае 2024 года стало известно, что певица подала на развод. И если сначала о его причинах она не распространялась, то позже не выдержала. Алсу косвенно подтвердила связь мужа с моделью Анастасией Решетовой. Под записью девушки в социальной сети о том, что она никогда бы не посмотрела в сторону женатого мужчины, певица оставила лаконичный комментарий: «Врет».

Сначала Абрамов пытался вернуть супругу, предлагая ей помириться. Алсу ответила категоричным отказом. Позже мужчина пытался разойтись с ней по-дружески, предложив отступные — целых 2,5 миллиарда рублей. Многие тогда не понимали, почему и на это певица не согласилась. Позже стало ясно: сумма слишком мала.

Десять миллиардов рублей — именно столько рассчитали адвокаты звезды и заявили в своем имущественном иске. После такого хода Ян больше не заикался о примирении. В августе 2024 года пару развели, но вопросы имущества и воспитания совместных детей им придется решать еще долго. Квартира в Москве, квартира в Лондоне, дом в Подмосковье, поместье в Крыму — и это далеко не полный список того, чем владела семья Абрамовых в браке. Один особняк на Рублевке чего стоит! Его супруги построили в 2013 году. Алсу лично работала над проектом. У входа разместила скульптуры, в зале утвердила колонны и лепнину, на потолке — хрустальные люстры, на стенах — дорогая мозаика. Кому теперь все это достанется?

Адвокат Абрамова намекнул, что певица давно занимается собственной личной жизнью, потому и не пошла на примирение. На это Алсу ответила категорично: «Я еще пока замужняя женщина и не смотрю по сторонам. Что касается мужчин, они всегда на меня смотрели и смотрят. Но мое сердце свободно».

Что на самом деле происходит в жизни звезды, никто не знает, кроме нее самой. Однако многие убеждены: развод ей пошел на пользу. Алсу расцвела! На светских мероприятиях стала появляться в более откровенных нарядах, улыбка не сходит с ее лица. Получается, все к лучшему?



**Сафина и Микелла - такие разные! Микелла увлечена музыкой, а ее старшая сестра хочет посвящать себя науке**



### ПИСЬМА ОТ ПАПЫ

**Говорят, горькая правда лучше сладкой лжи. Но порой люди решаются на обман, чтобы сохранить веру в хорошее...**

Когда мне было шесть лет, мои родители расстались. О причинах мне тогда не рассказали. Просто в один совсем не прекрасный день папа собрал чемодан и уехал.

Мама объяснила мне, что теперь он будет жить далеко-далеко, в другом городе. Изредка он присылал маме письма - и всегда вкладывал в конверт отдельное письмецо для меня. Писал, что любит, скучает и гордится моими успехами. К дню рождения и Новому году мама неизменно приносила с почты посылочки от него. Я очень берегла эти письма и хранила их в коробочке из-под конфет, часто перечитывала.

Прошло много лет. Недавно я помогала маме делать ремонт, и мы перебирали семейный архив. Вдруг из одного фотоальбома выпала старая открытка. Когда я подняла

ее, мама с грустной улыбкой сказала, что эту открытку мой папа подарил ей в самом начале отношений.

Я читала текст на обратной стороне и чувствовала, как из-под моих ног уходит пол. Ведь папин почерк я знала очень хорошо, а на этой открытке почерк был совсем другой...

Так я узнала, что мама все детство писала мне письма «от папы», чтобы дочка не чувствовала себя брошенной. Обман, скажете вы? Да. Но этот обман был совершен из любви. И отчасти благодаря этим письмам я выросла такой счастливой и уверенной в себе.

Маме я ничего не сказала о своей догадке и просто молча обняла ее.

Алена

### ПЕРЕДАЙТЕ ДОБРО ДАЛЬШЕ!

Однажды я гостила у своей тети в небольшом английском городке. Во время прогулки зашла в магазин купить бутылочку воды. Однако на кассе случилось непредвиденное: моя карточка не сработала, и я не смогла ничего оплатить. Расстроенная, я была готова выйти из магазина, как вдруг стоявшая за мной женщина протянула свою карту и расплатилась за мою покупку. Я поблагодарила ее и попросила номер телефона, чтобы вернуть деньги. Однако женщина лишь улыбнулась и ответила загадочной фразой: «Just pass it on! (Просто передайте дальше!)».

Потом мне тетя объяснила: «Понимаешь, здесь это довольно распространено. Оказываешь кому-то услугу и говоришь: «Передай дальше». Человек пойдет и тоже кому-нибудь поможет. Так по цепочке мы можем делать мир чуточку лучше».

Я осталась под большим впечатлением от этой истории. Мне кажется, это так прекрасно - делать добро, не ожидая благодарности, а передавая добрые дела дальше.

Ирина

### ПРОВЕРКУ ПРОШЛА

Мы были с мужем в гостях. Зашел разговор об отношениях. Женщины сетовали, что мужа не знают о своих женах самых простых вещей — например, какие цветы она любит. Мужья жаловались, что жены их критикуют. И тут мой супруг сказал: «Я знаю свою жену. Она любит розовые тюльпаны. Верно, любимая?» Я улыбнулась в ответ и кивнула. Думаю, в этот момент все женщины почувствовали легкий укол зависти. Но никто из них не знал, что я чувствовала на самом деле... Ведь он ответил неправильно. Просто сказать об этом вслух я не смогла - не хотелось ставить его в неловкое положение. В конце концов, с кем не бывает!

Дома он увидел вазу с моими любимыми герберами. Хлопнул себя по лбу и воскликнул: «Точно, ты же любишь эти цветные ромашки! С чего я взял, что тюльпаны... Спасибо, что не рассказала всем, как я ошибся. Я очень это ценю».

Елена

### СЕСТРА - ПРЕДАТЕЛЬНИЦА

У меня был молодой человек, с которым мы встречались три года. За это время у нас появились общие друзья, и в том числе с ним подружилась моя младшая сестра.

С моей стороны были сильные чувства, и когда он признался, что встретил другую девушку, это был удар. Я тяжело пережила это расставание, много плакала сестре, она меня поддерживала, даже пообещала тоже прекратить с ним общение.

Спустя почти год произошло неожиданное. Сестре исполнилось 25, и она решила отметить свой день рождения «с размахом», пригласила много гостей. В разгар веселья вдруг явился мой бывший. Он поздравил сестру, а на меня - ноль внимания. Я чуть не заплакала от обиды. Отозвала сестру в сторону и спросила, зачем она его пригласила. «Ну он ведь мой друг. Это же вы с ним расстались, я здесь ни при чем. Смотри на жизнь проще», - посоветовала она.

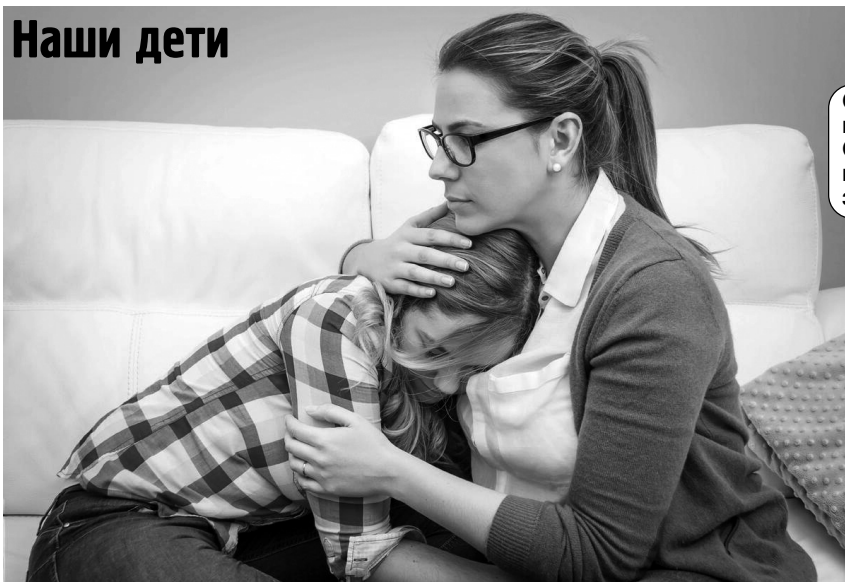
Кажется, я больше не смогу доверять своей сестре как раньше. Ведь она предала меня.

Анна



## Ваш любимый сканворд

|                                    |   |                            |                                       |                                 |                             |                         |                                      |                                   |                               |
|------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| Вид<br>верх ез-<br>ды              | Солда-<br>тик                           |                            | "Жироф-<br>ле-Жи-<br>рофля",<br>автор |                                 |                             |                         | Длинно-<br>шеее                      |                                   | Он кар-<br>ман не<br>тянет    |
| ↓                                  | Не при-<br>зано<br>цер-<br>ковью        |                            | Шек-<br>спир, ко-<br>роль             | Бистро                          | Одни ...<br>да кости        |                         |                                      |                                   |                               |
| ↖                                  |   |                            |                                       |                                 | Затаен-<br>ная ...          | Метал-<br>лург.<br>печь |                                      | Выпиво-<br>ха с<br>фонтан-<br>ки  |                               |
|                                    | Заклю-<br>чение                         |                            | Танец в<br>кабаре                     | "Накану-<br>не", ге-<br>рой     |                             |                         | ↓                                    | ↓                                 |                               |
| ↖                                  |   |                            | ... Кристи                            | Неудача,<br>неуспех             | Услов-<br>ный сиг-<br>нал   |                         |                                      |                                   |                               |
|                                    | "Дон..."<br>- эпопея<br>Д. Бай-<br>рона | "Урожай"<br>рыбака         |                                       |                                 |                             | Контора<br>фирмы        | Банкрот-<br>ство                     | ... Кэм-<br>пбелл                 |                               |
| ↖                                  | ↙                                       |                            | Божница                               | Покой-<br>ник                   |                             |                         | ↓                                    | ↓                                 |                               |
| Индий-<br>ская<br>физкуль-<br>тура | Висячая<br>лежанка                      |                            |                                       |                                 | Шарапов<br>по пас-<br>порту | ... сам<br>скажется     |                                      |                                   |                               |
| ↙                                  | ↓                                       |                            | Тор-<br>жеств.<br>стих                |                                 |                             | ↓                       | Дугооб-<br>разное<br>перекры-<br>тие | Наглец                            |                               |
| Группа<br>бегущих                  |   |                            | Отнюдь<br>не поль-<br>за              | Казнь за-<br>родыша             |                             | Спортив-<br>ный бег     |                                      |                                   |                               |
| ↓                                  | Грузин-<br>ский<br>Ваня                 | Негр (ус-<br>тар.)         | Супру-<br>жеская<br>...               |                                 |                             | ↓                       | Аграрий<br>Тувы                      | Костяная<br>часть<br>Бабы-<br>Яги |                               |
|                                    | Угрюмый<br>человек                      |                            |                                       | "... Горь-<br>кого"<br>(группа) |                             |                         | ↓                                    | ↓                                 | Бегемот<br>(у Булга-<br>кова) |
| ↖                                  |   |                            | Войско<br>(устар.)                    | Архар                           |                             |                         |                                      |                                   | ↓                             |
|                                    | ... лапчатый                            | Стрель-<br>ба, ми-<br>шень |                                       | Вкусная<br>свининка             | Крупа из<br>крах-<br>мала   |                         |                                      |                                   |                               |
| ↖                                  |   |                            | Доку-<br>мент<br>зрелости             |                                 |                             |                         |                                      |                                   |                               |



**Около 11% детей в возрасте младше 18 лет страдают депрессией. Однако чаще всего они слышат от взрослых: «Хватит жаловаться, займись чем-нибудь полезным!»**

# У РЕБЕНКА ДЕПРЕССИЯ Как распознать?

**Подростковая депрессия часто маскируется под трудности переходного периода. Как не просмотреть опасные симптомы?**

**П**ереходный возраст неспроста называют трудным. Резкая смена настроения, характер портится, происходит снижение мотивации... Родители привыкают качаться на эмоциональных качелях вместе с подрастающим чадом и могут не обратить внимания, когда эти качели оказываются не частью пубертата, а заболеванием.

### ЭТО НЕ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ?

Родителям рекомендуется внимательно наблюдать за поведением ребенка, даже если оно не вызывает тревоги и выглядит как обычные подростковые перепады настроения. Выявить настоящую клиническую депрессию даже у взрослых — сложная задача. Мы привыкли так называть состояние, когда человек мрачен, испытывает апатию и тотальное разочарование, его ничто не радует и не мотивирует. Однако человек в депрессии может быть активен, особенно это характерно для подростков. А что еще косвенно укажет на депрессивное расстройство?

**Нарушения сна** - как повышенная потребность в сне, так и бессонница.

**Замкнутость.** Нежелание выходить из дома, общаться даже с друзьями -стораживающий симптом.

**Соматические проявления** — резкость или заторможенность, частые недомогания.

### ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

В период пубертата идет серьез-

ная гормональная перестройка. Происходит половое созревание, меняются тело, голос, созревает психика. В этот период для подростка характерны поиск себя и своего места в мире, попытки философствовать, рассуждать на тему смысла жизни, смерти. Ребенок знакомится с собой новым. Начинаясь в этот период сепарация от родителей - тоже сложный процесс. На этом фоне происходит переоценка ценностей, может значительно измениться круг общения и интересов.

Между тем ребенок сталкивается с неприятием его взросления. Для родителей он все тот же малыш, которого нужно контролировать. В школе от него все так же требуют успеваемости. Впереди экзамены и выбор профессии. Кроме того, в этот период подростки чаще всего проживают первую влюбленность, зарождающийся интерес к сексуальной стороне жизни. У многих появляются комплексы по поводу внешности.

Далеко не сразу даже внимательные родители склонны обращать внимание на признаки депрессии. Как правило, их принимают за проявления лени, эмоциональные качели, упрямство, обесценивание и стремление к сепарации.

Что видят родители? Перепады настроения, иногда полярные (от «всех люблю» до «оставьте меня в покое!»), безынициативность, апатию, потерю прежних интересов. Успеваемость в школе часто падает. Родители воспринимают это рез-

ко негативно и вместо необходимой поддержки начинают воспитывать чуждо нотациями. Все это не лучшим образом сказывается на нестабильном состоянии подростка. Ему начинает казаться, что он остался один на один со взрослым миром.

Родители не склонны понимать, что причиной ночных бдений со смартфоном может быть не зависимость, а страх оставаться наедине со своими мыслями, ведь выговориться ему некому. Даже такие важные симптомы депрессии, как компульсивное переедание или, наоборот, отказ от еды, многие воспринимают как нормальные изменения.

### ЧЕМ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ?

В этот период единственное, что нужно ребенку, это понимание и безусловное принятие. Родителям следует понять: крайности и ошибки, которые совершает ребенок в этот период, это не испорченность, а попытки найти выход из состояния, которое его тяготит. Если родители пытаются «воспитывать», запрещать и навязывать, читают нотации, они становятся врагами. От них хочется скрывать все, что происходит в душе и в жизни. А поскольку сам он пока не умеет справляться с кризисными состояниями, то ищет выход где придется. Это могут быть алкоголь, курение, наркотические вещества, сомнительная компания - все, где можно получить поддержку и принятие.

Родители должны быть на стороне ребенка, а не против него. Дайте ему увидеть и поверить, что в семье его принимают и любят, а его состояние временно. Не заставляйте его заслуживать вашу любовь.

### Комментарий специалиста

### САМИМ НЕ СПРАВИТЬСЯ!

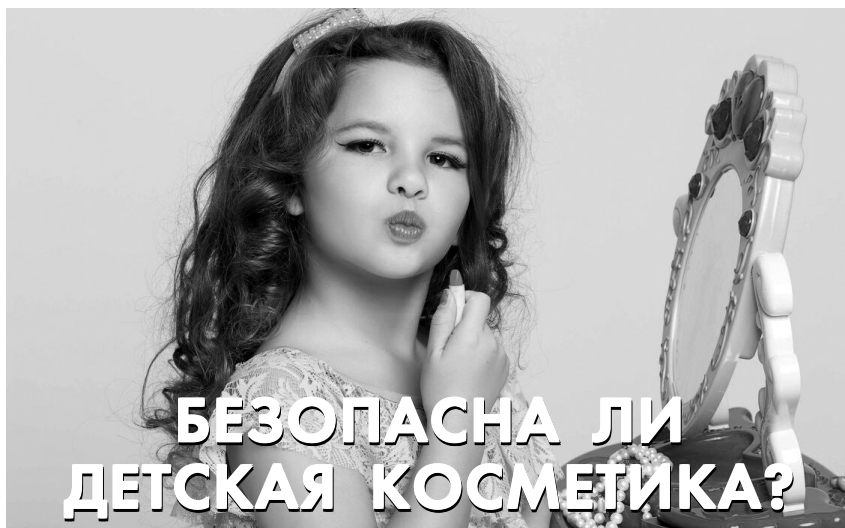
**Если вы заподозрили признаки клинической депрессии у ребенка, обратитесь к специалисту. Своевременно начатое лечение эффективнее, а кроме того, оно может в будущем предотвратить хроническую форму депрессии. В противном случае может возникнуть затяжная депрессия, опасная обострениями, при которых ребенок может обратиться к селфхарму (преднамеренное повреждение своего тела — порезы, расцарапывание кожи, уколы) вплоть до попыток суицида.**

**К**осметикой «как у мамы» многие девочки начинают интересоваться уже с трех лет. Однако кожа детей такого возраста в несколько раз тоньше кожи взрослого. Агрессивные вещества с легкостью проникают внутрь и могут нанести вред.

Согласно правилам, вся детская косметика должна проходить обязательные тесты и соответствовать санитарно-эпидемиологическим нормам. Однако на практике в составе таких средств можно найти и токсические красители, и синтетические отдушки, и даже примеси алюминия.

Косметика контактирует не только с уязвимой детской кожей. Например, облизав губы, накрашенные помадой, ребенок позволяет химикатам попасть на слизистые и даже в желудок. Как результат, могут возникнуть аллергическая реакция, высыпания, реакции со стороны ЖКТ.

Можно ли найти среди декоративной косметики для девочек безопасные варианты? Да! Обычно в их состав входят натуральные экстракты, масла, иногда даже SPF-защита. У производителя имеются все необходимые сертификаты безопасности.



**На крупных маркетплейсах сегодня можно найти немало вариантов детской косметики. Но можно ли детям пользоваться такими средствами?**

Качественные средства имеют легкую текстуру, полупрозрачны (так как в них мало пигмента) и легко смываются водой. После их применения на коже не остается покраснений и раздражения.

Но даже к безопасной косметике лучше не привыкать. Психологи

настаивают: для формирования правильной самооценки важно объяснять девочке, что она красива сама по себе, без использования декоративных средств. А детскую косметику можно оставить «для особых случаев» - например, дня рождения.

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ПЕДИКУЛЕЗА В САДУ И В ШКОЛЕ?

При педикулезе на теле ребенка могут паразитировать сразу несколько видов вшей. Это не только неприятно, но и опасно: вши могут быть переносчиками серьезных заболеваний - сыпного тифа, например.

Однако в детском коллективе, после того как заболевает один ребенок, быстро заражаются и все остальные. Вши быстро перемещаются между малышами при непосредственном контакте. Но избежать их появления возможно.

Прежде всего стоит объяснить ребенку, что нежелательно пользоваться чужими личными вещами - резинками, расческами и заколками, а также давать кому-либо свои. То же самое касается головных уборов. Если у девочки длинные волосы, имеет смысл в

саду и в школе заплетать косы.

Если вы заметили вши у своего ребенка, стоит рассказать об этом в родительском чате. Стесняться не нужно: все давно знают о том, что вши могут завестись даже у самого чистоплотного ребенка. Зато ваш сигнал поможет другим детям.

Время от времени для профилактики осматривайте голову сына или дочери на предмет появления вшей или гнид (яйца вшей). В этом поможет специальный частый гребень. Чаще всего паразиты локализуются на затылке и висках. Чтобы избежать заражения, следует мыться раз в неделю, регулярно менять постельное белье, ежедневно надевать чистую одежду, а также расчесывать волосы. Личные вещи следует осматривать.

## ХОДИМ К ВРАЧУ БЕЗ ИСТЕРИК

**Многие дети боятся людей в белых халатах и истерикой сопровождают любую медицинскую процедуру. Спокойно, ситуация поправима!**

• Заранее расскажите, что будет происходить в кабинете. Зная, что его ждет, малыш будет меньше тревожиться. Во многом помогут и тематические детские книги (медицинские энциклопедии для дошкольников). В них авторы рассказывают, для чего нужны прививки, почему болит горло, зачем принимать лекарства, как лечат зубы и т.п. Информация доносится с помощью картинок и

понятных простых объяснений.

• Если ребенок идет на укол или прививку, не стоит обманывать, что больно не будет. Попробуйте сказать правду, но мягко: «Будет неприятно, но продлится недолго, и я буду рядом с тобой».

• Не запрещайте ребенку плакать. Если ему страшно, некомфортно, то через слезы он легче выразит эмоции и быстрее успокоится.

• Установки «Будь сильным и смелым!» вынуждают ребенка соответствовать неким стандартам. Не стоит к ним прибегать.

• Попробуйте заинтересовать малыша тем, что будет происхо-

дить. «Смотри, какая интересная у доктора жидкость в шприце. А какой необычный инструмент лежит на столе!»

• Обеспечьте ребенку комфортную обстановку. Возьмите с собой воду, салфетки, легкий перекус, любимую игрушку малыша, книжку, чтобы почитать ее и отвлечь от неприятного.

• Никаких запугиваний вроде: «Будешь плохо себя вести — врач положит тебя в больницу!» Наоборот, создайте образ доброго доктора, который стремится помочь ребенку.

**Но самое главное - будьте уверены и спокойны сами. Ведь малыш чувствует настроение мамы и невольно копирует его.**



## Моя работа



# ТЯЖЕЛЫЕ БУДНИ Если на работе стрессы

**Около 40% людей регулярно испытывают на работе стресс. Приходя домой, они чувствуют себя уставшими и измотанными. Есть ли выход?**

**Е**сли работа занимает львиную долю нашего времени. От того, насколько мы удовлетворены ею, зависит и общее эмоциональное состояние. Можно ли изменить ситуацию, если вас преследуют дедлайны, задачи и недовольство начальника?

### СПЛАНИРОВАТЬ ЗАРАНЕЕ

Планирование — прекрасная возможность справиться с хроническим стрессом на рабочем месте. Особенно оно важно для перфекционистов и людей с повышенным уровнем тревожности, которые привыкли выкладываться в работе на 100%.

Заведите ежедневник, в котором в начале рабочей недели будете планировать свои задачи. Некоторым больше нравится делать это в электронном виде на телефоне.

Завершенные пункты непременно вычеркивайте или выделяйте цветом, чтобы к концу дня вы видели, как много успели сделать, и похвалили себя за результат.

### ЗАБОТА О СЕБЕ

Отдавая все силы работе, можно забыть про базовые потребности — хорошо выспаться, вовремя поесть, провести время с близкими. Но если не пополнять свой эмоциональный сосуд, то сил и на работу не останется.

Заведите себе правило работать на максимуме утром и днем, а вечера посвящать общению и приятным хобби. В выходные планируйте поездки, вылазки за город, посещение музеев, завтраки с подругами в кафе.

Тогда в будни у вас появится мотивация работать — достаточно лишь представить, как вы вознаградите себя за трудолюбие. В моменты отдыха организм сможет отдохнуть и перезагрузиться, избавляясь от негативных эмоций.

### УБОРКА В ИНФОПОЛЕ

Порой мы не замечаем мелких стресс-факторов, которые окружают нас на рабочем месте. Например, бардак на столе, который не позволяет вовремя найти нужные бумаги и отвлекает во время выполнения важных задач.

То же самое касается той информации, которую мы регулярно в себя впускаем. Так, многие предпочитают в обеденный перерыв просматривать новости. Концентрируясь на негативе, они запускают выброс гормонов стресса в кровь, а потом испытывают упадок сил и раздражение.

Окружение также влияет на эмоциональный баланс. Чем больше мы общаемся с неприятными людьми, тем больше получаем отрицательную энергию. Старайтесь ставить перед собой невидимый экран, если речь идет о вынужденном диалоге по работе. А в личной жизни убирайте из своего инфополя тех, кто вам неприятен.

### ВЫБРОС ЭМОЦИЙ

Зачастую не удается сбросить негативные эмоции на работе, и приходя вечером домой, мы продолжаем «держаться планку». В итоге негатив копится внутри и может вылиться наружу в виде болезней, мышеч-

ных зажимов и эмоционального упадка.

Позвольте себе освобождаться от накопившихся негативных впечатлений. Отличные способы — спорт, бег, велосипед, бокс (да-да, женщинам тоже можно!). Через тело легче избавиться от тревоги. Секс также отличный вариант для поддержания эмоционального баланса.

- **Хотя бы раз в месяц отправляйтесь на массаж всего тела. Мастер снимет зажимы и подарит расслабление.**

### КОРОТКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Несколько грамотных практик помогут вам в моменте избежать стресса или справиться с его последствиями.**

**Если список дел бесконечен.** Выпишите все задачи на лист бумаги. Поставьте таймер на 30 минут и в течение этого времени интенсивно занимайтесь делами, не отвлекаясь. Далее дайте себе 10 минут отдыха. Повторите практику. В периоды отдыха не берите в руки гаджеты.

**Нужна блестящая идея.** Работайте над поставленной задачей до тех пор, пока не поймете, что дошли до своего максимума. В этот момент сделайте перерыв на 30-60 минут. Можно поспать, прогуляться, помедитировать — одним словом, расслабиться. Обычно в такие минуты и случается мозговой прорыв.

**Все плохо, очень плохо.** Конец дня, а у вас ощущение, что за сегодня не удалось сделать ничего? Не уходите из офиса, напоследок сделайте что-то, что удастся вам лучше всего, чтобы услышать похвалу — от самой себя или окружающих.

**Когда на вас кричат.** Начальник не в духе, и вы попали под раздачу? Сместите фокус его внимания. Предложите выйти из помещения и обсудить все снаружи, выпить кофе или возьмите в руки лист и записывайте все, что вам говорят. Сложно ругаться и кричать на того, кто фиксирует каждое твоё слово.

- **Мы привыкли ругать себя на работе: «Опять ничего не успела!» Идите от обратного — похвалите, подбодрите. «Да, сегодня я сделала не все, но многое. Какая я молодец!»**

### РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ НЕ ОТКЛАДЫВАЯ

Ощущение тревожности часто возникает, когда остаются незакрытыми волнующие вопросы. Поругались с коллегой? Не усугубляйте проблему. В ближайшее время расставьте все точки над i: извинитесь, предложите решение. Действуйте, а не смакуйте свои негативные эмоции!

**П**осле появления профессии «переворачиватель пингвинов», которая востребована на станциях в Антарктиде, уже не стоит ничему удивляться. Задача этих людей — поднимать пингвинов, которые, находясь неподалеку от взлетно-посадочной полосы, могут засмотреться на самолет или вертолет и невольно кувырнуться. Но есть профессии, способные переплюнуть эту в своей необычности!

#### ПОЕСТЬ НА КАМЕРУ

Во время кризиса 1997 года в Южной Корее многие потеряли работу, а вместе с ней и возможность обедать с коллегами. Для корейцев эта часть жизни была очень важна. И тут появились желающие есть на камеру. За обедом человек включает такое видео, и у него создается впечатление присутствия сотрапезника.

Явление получило название «мокпан», или «мукбанг». А люди, которые им занимались, стали называться биджей. К ним предъявлялись высокие требования. Биджей должен быть стройным, симпатичным, при этом уметь поглощать огромные порции еды. В видео он не разговаривал, а лишь чавкал, причмокивал и издавал прочие неэстетические, но отчего-то притягивающие звуки. Иными словами, он вкусно ел!

В нашей стране, кстати, мукбанг тоже процветает. Правда, по ту сторону экрана чаще всего оказываются блогеры с лишним весом, которые в процессе еды не прочь поболтать о том о сем. Они получают деньги за просмотры в соцсетях. И вкусно, и прибыльно!

#### «Я ПОСТОЮ ВМЕСТО ВАС?»

В Советском Союзе культура очереди была развита чрезвычайно. Однако очереди и сейчас актуальны. Например, когда наступает «черная пятница», люди устремляются в офлайн-магазины за новинками и могут простоять в очереди несколько часов, а то и дней. Те, у кого есть лишние деньги, могут нанять тримидатора. Это человек, который займет очередь вместо вас и приобретет продукт без вашего участия. А вы сможете потратить время на что-то более полезное и важное.

#### КАКОЙ ВКУСНЫЙ КОРМ!

Мы слышаны о дегустаторах вин и продуктов питания для людей. Но задумывались ли вы о том, что кошачьи и собачьи корма тоже кто-то пробует перед тем, как пустить их в продажу?



## «И ЗА ЭТО ПЛАТЯТ?» НЕОБЫЧНЫЕ ПРОФЕССИИ, НА КОТОРЫХ НЕПЛОХО ЗАРАБАТЫВАЮТ

**Работа — это не всегда сложно, серьезно и трудозатратно. В мире достаточно профессий, глядя на которые, сложно всерьез поверить, что это настоящий труд.**

Такой дегустатор должен иметь образование в области ветеринарии или зоологии, разбираться в технологии производства кормов. Более того, у него должны быть развиты рецепторы, чтобы различать ингредиенты в корме. Похрустев очередными подушечками, дегустатор дает им оценку и указывает, что можно улучшить.

#### «ВСТАТЬ, СУД ИДЕТ!»

Некоторые судебные процессы весьма интересны. Но далеко не на всех можно присутствовать и вести съемку. В Америке свободная видеозапись в суде запрещена. Но как же общественности узнать, что происходит внутри?

К счастью, есть специальный человек — судебный художник. Он может присутствовать на заседании и делать эскизы с участников. Газеты охотно помещают такие рисунки на свои полосы. Но не каждый художник может попробовать себя на этой должности, ведь рисовать требуется не просто хорошо, но и быстро.

#### ВНИМАНИЕ, АПЛОДИСМЕНТЫ!

Придя на концерт, балет или спектакль, будьте готовы к тому, что рядом с вами может оказаться... клакер. Не пугайтесь, это всего лишь подсадной человек, в обязанность которого входит в нужный момент хлопать в ладоши. Название профессии пришло к нам из французского языка и так и переводится — «хлопающий в ладоши».

В других странах клакеры более коварны. Они могут не только завести публику и побудить ее к бурному проявлению чувств, но и освистать происходящее на сцене. К счастью, в нашей стране подобное не встречается. А вот похлопать в ладоши, покричать «Браво» и иным образом выразить восторг — это всегда пожалуйста.

**Одна из редких профессий в Китае — обниматель панд. Среди задач — уход, кормление и забота о детенышах панд до двух лет. Зарплата начинается от 2 000 долларов.**



– Картинка немного расплывается, и это, возможно, пустяки.

– Все же попробуйте вспомнить, вдруг это важно.

– Мы с Дэниелом обычно играли в парке рядом с Шестой авеню, – начала она, подперев рукой морщинистую щеку и как будто пытаюсь восстановить в памяти прошлое. – Там мы ждали, пока наши матери вернутся с работы. Иногда туда приходила странная женщина и смотрела на нас. Она казалась чужой в этой рабочей части города – всегда была изысканно одета: платя, шляпки... Дама была достаточно дружелюбной, правда, говорила больше с Дэниелом, и мне она не нравилась. Мама учила меня не разговаривать с незнакомыми людьми. И потом, в ней было что-то пугающее.

– Что же именно?

– Трудно сказать, – Ева замялась. – Впрочем, женщине, должно быть, было просто жаль нас. Не знаю. Но даже спустя столько лет я не могу забыть ни ее, ни ее шляпу.

– Ее шляпу?

Ева кивнула и указала на рисунок.

– Кажется, я нарисовала перья, – сказала она. – Да, точно, так я изобразила перья на ее шляпе.

Я закончила записывать, потом нарисовала на странице огромный знак вопроса. И что мне с этим делать дальше?

Еву явно утомил наш разговор, поэтому я встала и собрала свои вещи.

– Большое вам спасибо за то, что поделились со мной воспоминаниями.

– Всегда рада, дорогая, – ответила Ева. – Надеюсь, вы раскроете эту

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

тайну, – пожилая женщина замолчала, склонив голову вправо. – Вы тоже мама, милая?

Я впервые после несчастного случая услышала этот вопрос. Я закусила губу. Не задумавшись, я ответила так, как подсказало мне сердце:

– Да, я тоже мама.

•••

Я редко работала по выходным, но в эту субботу я пришла в офис, надеясь, что в течение некоторого времени мне никто не помешает. Табличка на двери Этана оповещала, что он «На задании». Я проверила свой мобильный и увидела, что он снова пытался связаться со мной. Я бросила телефон в сумку, включила ноутбук и вернулась к документу, который начала печатать на пароме. Для меня было легче погрузиться в историю Дэниела и Веры, чем распутывать свою собственную.

Я откинулась на спинку кресла. Кто была та женщина в парке, о которой говорила Ева? И этот каменщик? Я вспомнила фамилию, которую записала в блокнот в кафе «Лаванто» неделей раньше, перелистала страницы и нашла ее: Иванов. По Интернету я зашла в архивы газеты и поискала эту фамилию. Появилось две статьи, обе из «Сизл Геральд». Я щелкнула по первому заголовку, который оказался строчкой из полицейского отчета: МУЖЧИНА ЗА РЕШЕТКОЙ ПО ОБВИНЕНИЮ В ДОМАШНЕМ НАСИЛИИ.

Степан Иванов, каменщик, был арестован и отправлен в тюрьму за то, что избил свою жену Арианну Иванову, которая заявила о повреждении головы и шеи.

Значит, этот каменщик был склонен к насилию. Я кликнула по следующему заголовку. ИВАНОВА ПОДОЗРЕВАЮТ В УБИЙСТВЕ. Я вздрогнула. «Полиция обвинила Степана Иванова в убийстве женщины, чье тело было найдено на прошлой неделе в озере Вашингтон. Каменщик Иванов был последним, кого видели с этой женщиной, которая, как предполагают, занималась проституцией».

Проститутка? Я снова вздрогнула. Если это и в самом деле была Вера, значит, ее жизнь сложилась крайне неудачно. Я покачала головой, не веря своим глазам. В этой истории должно быть что-то еще. Я вспомнила, как тетя Би предложила мне поговорить с ее подругой Лилиан. Может быть, у нее есть хоть какая-то информация. Я вбила в поисковую строку ее фамилию, и когда появился номер телефона, я на-

брала его. Мне немедленно ответил мужчина с густым рокошущим басом:

– Алло?

– Простите, я, вероятно, ошиблась. Я пытаюсь связаться с дамой по имени Лилиан Шарп.

– Это моя жена, – ответил мой собеседник. – Она дома. Как мне вас представить?

– Меня зовут Клэр Олдридж, я из газеты «Сизл Геральд».

– Здравствуйте, я Лилиан Шарп.

– Здравствуйте, миссис Шарп.

– Слушаю вас.

– Простите меня за беспокойство, но я работаю над очерком о маленьком мальчике, который пропал в мае 1933 года во время снегопада.

– Да.

– Вы помните?

– Не мальчика, о котором вы говорите, а буран. Все его помнят. Он просто обрушился на город. И это в мае! Почти такой же буран, какой был у нас на этой неделе. Такое странное совпадение.

– Да, действительно, – отозвалась я.

– Чем я могу помочь вам, мисс Олдридж?

– Я только что беседовала с вашей старинной приятельницей Би Ларсон, – произнесла я.

– Би?! Как она?

– Боюсь, не слишком хорошо. Сейчас она прикована к постели. У нее проблемы с сердцем.

– Благослови ее господь. Я должна навестить ее. Она по-прежнему на острове?

– Да, – ответила я. – Я вчера ездила к ее племяннице. Би сказала мне, что ваш отец был известным адвокатом в 1930-х годах.

– Это так. В те годы он вел несколько резонансных дел.

– Не было ли случайно среди них дела об убийстве Веры Рэй?

Лилиан вздохнула.

– Как бы мне хотелось вспомнить... Вполне возможно, хотя это имя мне ничего не говорит.

– Би упоминала архив вашего отца, – не отступала я. – Он случайно не у вас?

– У меня. Моя внучка Лиза потратила почти все прошлое лето, приводя его в порядок. Отец всегда докапывался до правды, как, судя по всему, и вы. Архив находится в нашем старом доме в Уиндермире.

Разумеется, я знала это место. Это был один из самых престижных исторических районов Сизла.

– Я там выросла, – продолжала Лилиан, – но теперь дом пустует. Мы с мужем живем в доме престарелых.



Но мне невыносима мысль о продаже старого дома. Я надеялась, что кто-нибудь из моих мальчиков поселится в нем, но у них другие планы. И я их не виню. Дом просто в ужасном состоянии, – женщина вздохнула. – Не слушайте мое ворчание. Если хотите, мы могли бы встретиться там завтра. Надеюсь, вас не испугает пыль и паутина. Там давно не убрали.

– Я была бы вам очень благодарна, – с радостью согласилась я.

– Часть архива мне пришлось отдать, но в гостевой спальне осталось несколько коробок с документами – все это Лиза решила сохранить. Будем надеяться, вы найдете там нужные бумаги.

– Огромное вам спасибо, – поблагодарила я Лилиан. – Могут ли я приехать завтра утром, скажем, в девять тридцать?

– Время выбирайте сами. Мы с мужем ранние пташки, встаем на рассвете. Адрес такой: дом 5985, бульвар Уиндермир. Это старый особняк в колониальном стиле, перед входом растет большая голубая ель.

– Отлично. – Я записала адрес в блокнот. – Встретимся завтра.

В сумке зажуужал мобильный. Только не это. Я достала телефон и открыла эсэмэс-сообщение от Доминика. «Как насчет совместного ленча на рынке в час?» Я улыбнулась и быстро написала ответ: «Буду стоять у первого прилавка с цветами. Захвати аспирин».

•••

Доминик ждал меня на углу рынка с букетом гортензий, завернутых в плотную коричневую бумагу.

– Это тебе, – сказал он и уложил огромную охапку на сгиб моей руки.

– Какие красивые. – Я чувствовала себя неловко, принимая их, особенно после вчерашнего вечера.

– Как твоя голова?

– Раскальвается, – ответила я.

Доминик вытащил из кармана пузрырек с лекарством.

– Держи. – Он протянул мне две белые таблетки.

Я запила их водой из бутылки, которую достала из сумки.

– Умираю от голода. Куда ты меня поведешь?

Он указал на блинную на другой стороне улицы. Мы с Этаном бывали там, когда я была беременна и требовала блинов.

– Как насчет «Ла Буш»?

Я пожалала плечами.

– Идет.

Мы перешли вымощенную булыжником мостовую. Мои каблукы то и дело проваливались. Мне нравилась архитектура этой части Сиэтла. Должно быть, именно так город выглядел в те времена, когда много лет назад через рынок проходили Вера и Дэниел.

Мы с Домиником устроились на стульях лицом к окну. Официантка приняла у нас заказ. Он выбрал блины с грибами, а я – с козым сыром и жареным красным перцем. Именно за такими блинами я много раз посылала Этана, когда беременность диктовала мне свои предпочтения в еде.

– Послушай, – обратилась я к Доминику, – прости меня за вчерашний вечер. Мне очень жаль...

– Незачем извиняться. И стыдиться тебе нечего.

– Думаю, есть, – сказала я. – Я замужем, а вела себя как...

– Ты вела себя как женщина, которой причинили боль, – ответил Доминик. – И кстати: мы не целовались.

Я наморщила лоб.

– Нет? Точно?

– Ты пыталась меня поцеловать, – улыбнулся Доминик. – И я даже подумывал о том, чтобы позволить тебе сделать это, но передумал.

Я выдохнула.

– А как твоя золовка?

Я не слишком хорошо помнила ситуацию, но обвиняющий взгляд Лесли отпечатался в моей памяти.

– Она никогда меня не любила.

– По-моему, она настоящая ябеда.

Я отхлебнула воды.

– Это точно. Лесли наверняка рассказала эту историю Этану и своим родителям во всех подробностях. Но в ее версии мы с тобой целовались всзос.

– Естественно, – усмехнулся Доминик.

Через несколько мгновений появилась официантка с нашим заказом. Я откусила кусочек блина. Смесь из поджаренного красного перца и теплого козьего сыра была такой же восхитительной на вкус, какой я ее запомнила.

Доминик промокнул губы салфеткой.

– Ладно, шутки в сторону. Как ты?

Я дернула плечом.

– Странное ощущение. У меня такое чувство, что приближается буря, большая буря, к которой я не готова. Мне кажется, что она разрушит мой дом, мою жизнь, все то, за что я так долго и так крепко держалась, с чем так тесно связана. Я понимаю, что это будет больно. – Я вздохнула. – После того, что я пережила за этот год, я не уверена, что мне хватит сил с этим справиться.

Доминик недоуменно посмотрел на меня.

Я еще не рассказывала ему о том несчастном случае. Я сцепила пальцы и глубоко вдохнула.

– Мы потеряли ребенка, – объяснила я. – Год назад.

Слова сорвались с моего языка прежде, чем я успела подумать.

– О, Клэр. – Глаза Доминика ста-

ли печальными. – Я даже не знаю, что сказать.

За окном по улице трусцой пробежала женщина. Ее «конский хвост» прыгал из стороны в сторону, пока сильные ноги несли ее через рынок, мимо газеющих туристов. Я проводила ее долгим взглядом, пока она не скрылась за углом. Мне хотелось встать, догнать ее и крикнуть: «Будь осторожна! Ты не успеешь даже глазом моргнуть, как у тебя могут отнять все, что ты любишь!»

Доминик открыл рот, собираясь заговорить, но звонок его мобильного первым нарушил тишину. Он посмотрел на экран, улыбкой извинился и сказал:

– Я должен ответить. Я сейчас вернусь.

– Не беспокойся. – Я снова принялась за свой блин.

Доминик вышел на тротуар, и я видела, как он поднес трубку к уху и принялся нервно ходить взад и вперед. С кем он разговаривает? Люди в кафе говорили громко, но так как окно было слегка приоткрыто, до меня долетали обрывки его фраз.

– Я не знаю... Видите ли, сейчас я просто не нахожу слов... Я понимаю, но я не планировал... Хорошо, я это обдумаю... Я позвоню вам... Да.

Я судорожно откусила кусок блина, когда он вернулся к стойке.

– Прости.

Я не могла сдержать любопытства.

– Что-то важное?

– Просто... моя сестра. Ей нужен деловой совет.

– О! – Его ответ ничего не прояснил, но я решила прекратить расспросы. Если у него есть секрет, когда-нибудь он мне его все равно откроет.

После ленча мы прогулялись по рынку, а потом остановились в парке над заливом. Я чувствовала аромат лосося, который жарили на ольховых дровах в ресторане по соседству. В соленом воздухе парили чайки, временами опускаясь совсем низко, чтобы подхватить кусочки еды и хлеба, которые бросали им туристы. Доминик прислонился спиной к парапету.

– Можем мы кое о чем поговорить?

– Конечно. – Я встала рядом, наши руки соприкоснулись.

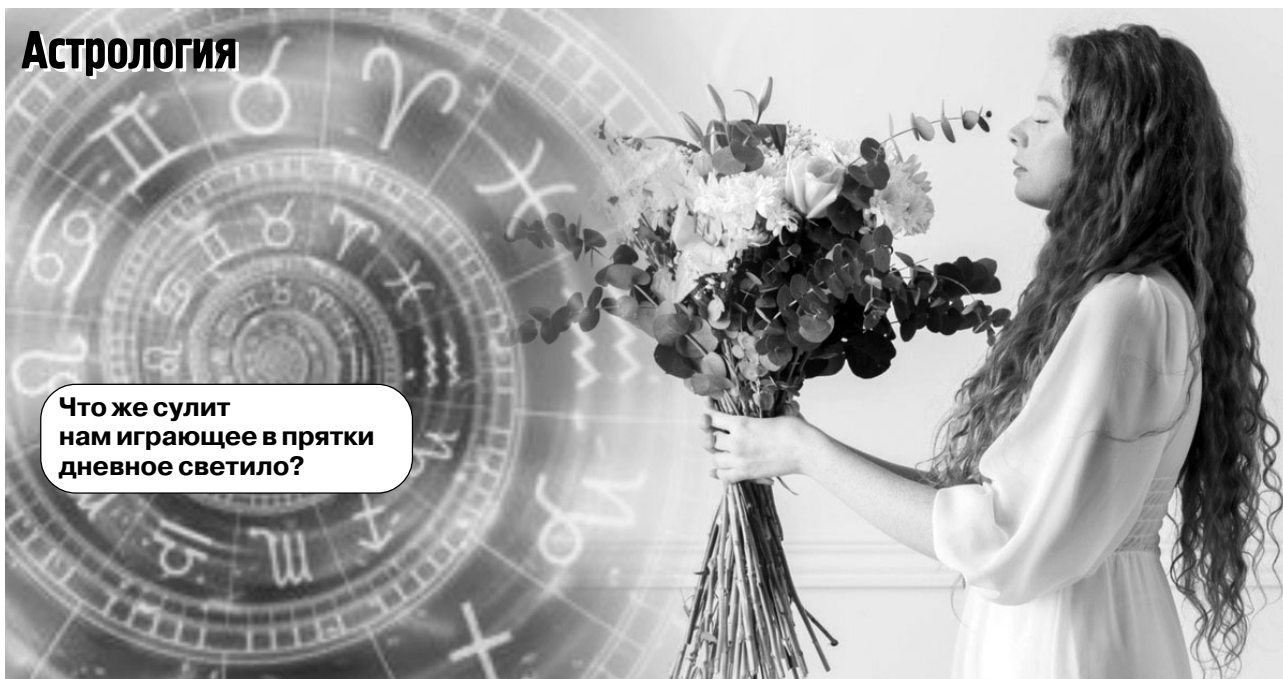
– Ты рассказала мне о том, что случилось, – начал он. – О ребенке.

Я посмотрела на него.

– Мне кажется, – Доминик провел рукой по волосам, пытаясь подобрать нужные слова, – это неправильно, что твоего мужа сейчас нет рядом с тобой после всего того, что ты пережила.

**Сара Джо  
(Продолжение следует).**

Что же сулит нам играющее в прятки дневное светило?



## ГОРОСКОП ЧУДЕС

Чтобы в вашей жизни произошло что-то волшебное, надо в это верить. И тогда чудо не заставит себя ждать! А вот какое именно - зависит от вашего Знака.

### ОВЕН

**Судьбоносные перемены.** Бывает, то, что раньше казалось черным, вдруг покажется Овнам белым, и наоборот. Это непременно внесет некоторую «смуту» и в профессиональную деятельность, и в личную жизнь. Знаковые встречи и обстоятельства могут вынудить представителей первого Знака поменять место жительства, вплоть до переезда в другую страну и кардинального изменения образа жизни в целом.

### ТЕЛЕЦ

**Невероятное везение.** Особенно в том, что касается карьеры. Продвижение по служебной лестнице, удача во всех начинаниях, появление в кругу близких друзей успешных и авторитетных людей. Но Тельцам следует быть внимательными: коллеги могут начать завидовать и вставлять палки в колеса. Также возможно получение богатого наследства, что способно вызвать зависть родственников.

### БЛИЗНЕЦЫ

**Дорогие подарки.** Близнецам трудно не симпатизировать. У них много друзей, подруг и поклонников. Именно от последних представители третьего знака часто получают такие подарки, о которых другие даже мечтать не смеют. Это и дорогие украшения, и машины, и даже недвижимость. Главное для «близняшек» - не забывать о благодарности и ценить то, что получают.

### РАК

**Впечатлительность.** Под действием сильного впечатления рожденные в разгар лета могут круто изменить свою жизнь. Увидев, услышав или прочитав что-то, Раки способны удивить окружающих решительными действиями и бесстрашием. При том, что они обычно достаточно робки и осторожны и редко решаются на кардинальные изменения. Для этого им нужна мощная «встряска».

### ЛЕВ

**Ответная щедрость.** Львы любят широкие жесты. Они готовы отдать все, что у них есть, близким людям, не ожидая ничего взамен. Но иногда они получают вдвое или втрое больше того, чем поделились. Часто это происходит перед праздником или другим важным днем: например, возвращаются долги, о которых Лев уже успел забыть.

### ДЕВА

**Неожиданный друг.** Девы привыкли во всем полагаться на себя и не жаловаться на трудности. Но иногда им тоже нужна помощь и поддержка. И вот тогда, когда они этого совсем не ждут, они встречают нужного человека. С ним представители шестого знака преодолевают самые сложные препятствия и проблемы. Нередко обретенный становится спутником жизни в виде друга или партнера.

### ВЕСЫ

**Обретение веры.** Казалось бы, что в этом чудесного? Для других знаков — может быть, но не для Весов. По-настоящему поверив во что-либо или просто в себя, они добиваются нере-

альных высот. И, как правило, проносят обретенную веру через всю жизнь, ни разу в ней не усомнившись. Для Весов верить - значит идти только вперед, ничего не опасаясь.

### СКОРПИОН

**Внезапное озарение.** Скорпионы могут долго стремиться к заветной цели, не находя верного пути. Это похоже на блуждание во тьме в поисках источника света. Но однажды их будто осеняет, и вся картина становится простой и понятной. Вместе с этим к рожденным в конце октября-ноябре приходят творческие и карьерные успехи.

### СТРЕЛЕЦ

**Интуиция.** В отличие от других знаков, у Стрельцов шестое чувство «включается» редко, но именно тогда, когда надо. Оно помогает им избежать всевозможных неприятностей и даже трагедий. Если они внезапно отказываются от поездки, крупной покупки или сделки - это не просто так. Интуиция оберегает от роковых ошибок.

### ВОДОЛЕЙ

**Вещие сны.** Когда представитель одиннадцатого знака рассказывает о своих снах, к нему стоит прислушаться. Часто Водолеи видят во сне решения проблем, о которых не задумываются наяву. Сновидения приносят им ответы на долго мучающие вопросы. Окружающим подобное кажется невероятным, но ведь такими и должны быть настоящие чудеса.

### РЫБЫ

**Ощущение потустороннего.** Рыбам часто встречаются призраки, фантомы и полтергейст. Да, эти чудеса довольно пугающие, зато они приносят массу впечатлений. Рожденным в начале весны дано воспринимать тонкие материи, видеть и слышать то, чего не видят и не слышат окружающие. А как относиться к этому чудесному дару - решать им самим.

**Д**ля здоровой и красивой кожи важна рутина. Базовый уход, как правило, состоит из четырех ступеней: очищение, тонизирование, сыворотка, увлажнение.

### ДЛЯ ХОРОШЕГО ТОНУСА

Тонизирование - второй этап после очищения кожи. Оно необходимо, чтобы увлажнить кожу, восстановить ее кислотно-щелочной баланс.

Если у вас нет купероза и кожа не очень сухая, используйте кубики льда. Они избавят от утренней отечности, сузят поры и улучшат микроциркуляцию крови. Двигайтесь по массажным линиям и долго не задерживайтесь на одном участке. В качестве SOS-средства подойдут обычные кубики льда, но если позволяет время - состав можно обогатить травами в простой пропорции: на 1 ст. л. сырья — стакан кипятка.

Для сухой кожи подойдут ромашка, мелисса, шалфей, петрушка, липовый цвет. Для нормальной - мята, подорожник, зверобой. Для жирной - полынь горькая, мать-и-мачеха, цикорий, цветки календулы. Также можно сделать лед на основе зеленого чая (он подсушит высыпания), молока (для увлажнения), арбузного сока (для улучшения цвета лица).

Отлично тонизирует кожу минеральная вода. Но прежде чем ее использовать, она должна выпустить газы. Уже через час можно протирать лицо смоченным в воде ватным диском. Для жирной кожи подойдет минерализация более 1500 мг/л, для нормальной - до 1500, для сухой - до 500.

### МАССИРУЕМ ПРАВИЛЬНО

Крем наносите плавными движениями по массажным линиям. Если у вас нет купероза и повреждений на коже, для массажа лица пригодятся простые ручные массажеры: ролики и скребки гуаша из натурального камня (авантюрина, кварца). Это поможет расслабить мышцы, улучшит тонус кожи, уменьшит носогубные складки, снизит отечность. Можно проводить массаж и по тканевой маске.

✓ **Массаж не выполняется на сухой коже: обязательно нанесите сыворотку или масло!**

Еще один нюанс - все движения выполняются только в одном направлении. Каждое должно повторяться не менее 5-7 раз. Движения мягкие, плавные, с легким нажимом по массажным линиям: от центра лица к его пе-



# РИТУАЛЫ КРАСОТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Чтобы лицо выглядело ухоженным, необязательно проходить дорогостоящие салонные процедуры. Регулярный домашний уход - вот что нужно вашей коже!**

риферии, а также сверху вниз. Перед процедурой скребок или роллер можно охладить - это поможет снизить отечность. Для эффекта расслабления, наоборот, можно положить гаджет в теплую воду на несколько минут. Массажу гуаша нужно уделять 10 минут в день. Через 2 недели периодичность можно снизить до 2-3 раз в неделю. После каждого использования скребок достаточно промыть теплой водой с мылом. Для лучшего эффекта используйте сразу оба бьюти-инструмента. Например, утром - охлажденный ролик, вечером - скребок.

### УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Необязательно экспериментировать со сложными составами, чтобы получить отличный результат: иногда достаточно открыть холодильник или кухонный шкафчик. Огурец поможет быстро успокоить и увлажнить раздраженную и сухую кожу. Нарежьте его тонкими ломтиками и приложите к лицу на 10-15 минут.

Патчи с зеленым чаем можно сделать самостоятельно. Вам понадобятся тонкие ватные диски и зе-

лениый чай без добавок (как листовый, так и пакетированный). Заварите чай, смочите ватные диски, положите на глаза на 10-15 минут. Смыть не нужно — достаточно нанести сверху сыворотку или крем. Эти патчи увлажняют кожу и снимают отеки.

Контейнер с чаем храните в холодильнике, используйте жидкость в течение 1-2 дней.

Лифтинг-маска с белком, содой и лимоном не только подтянет кожу, но и поможет осветлить тон, сузить поры.

Белок 1 яйца, 1 ч.л. соды и 1 ч.л. лимонного сока перемешайте миксером, нанесите на лицо кистью в несколько слоев. Оставьте на 20 минут, смойте с помощью силиконовой щеточки - так можно убрать ороговевшие частички кожи. В завершение нанесите тоник и сыворотку. Остатки маски храните в холодильнике и используйте в течение 3 дней. Маску можно использовать ежедневно.

✓ **Лед из крепкого кофе, сока лимона или грейпфрута даст омолаживающий эффект.**





## ЧТО ПОСАДИТЬ ПОД ЗИМУ?

**Посевы огородных культур чаще проводят весной. В питанной вешними водами, прогретой почве семя быстро прорастает. Но есть плюсы и у осенних посадок.**

При подзимнем посеве семена проходят естественную стратификацию, дружнее всходят, и растения получают более крепкими. А при весеннем посеве семена, нуждающиеся в стратификации, приходится выдерживать в холодильнике.

Посеянные осенью семена всходят раньше, а ранние всходы - это возможность опередить пик активизации многих вредителей и получить ранний урожай. Кроме того, на освободившихся после раннего урожая грядках можно провести повторные посевы и получить второй урожай. Также осенний сев позволяет освободить время, которого так не хватает весной.

### КАК ПОДГОТОВИТЬ ГРЯДКИ

Грядки для подзимних посевов готовят заранее, пока почва еще не промерзла. Выбирают освещенное солнцем место, не подтопляемое весенними водами. Хорошо, если оно будет приподнятым. Можно вообще сделать высокую грядку с органической подушкой, и тогда почва весной прогреется еще быстрее. Такие грядки идеальны для самых ранних холодостойких культур типа салата и укропа.

Почву можно удобрить компостом, — перепревшим навозом или калийно-фосфорным удобрением. Сразу же надо вскопать или прорыхлить грядку и прочертить бороздки - когда почва промерзнет, сделать это будет проблематично. В это же время заготавливают грунт для засыпки бороздок. Можно использовать смесь огородной почвы, торфа и песка. Если зимы в вашем регионе бесснежные, заготовьте лапник, опилки или другую мульчу для укрытия посевов.

Подготовленные грядки оставляют, пока не установится стабильно холодная погода с ночными заморозками: в зависимости от региона это может быть октябрь или середина ноября. Если ожидается потепление, подзимние посевы нужно отложить.

Семена не должны проклюнуться, иначе они погибнут. При затянувшихся дождях тоже лучше не сеять: в тепле семена могут прорасти, а в холоде — сгнить. По этой же причине их сеют только сухими, без предварительного замачивания. Так как часть семян зимой может заморозиться или сгнить, норма посева должна превышать обычную в 1,5 раза.

### ЧТО ПОСЕЕШЬ — ТО И ПОЖНЕШЬ

Для подзимнего посева подходят только холодостойкие культуры, желательно, чтобы они были предназначены именно для посева осенью (информация об этом должна быть на упаковке).

**Укроп.** Это растение прекрасно подходит для подзимнего посева, особенно сорта, устойчивые к пониженным температурам, - Грибовский, Витязь, Раннее чудо, Геркулес и т. п. Можно сеять укроп как в бороздки, так и веерно.

**Морковь.** Отлично растет при подзимнем посеве. Сеять нужно погуще и чуть глубже, чем при весеннем посеве. Из сортов подходят: Любимая мамочка, Витаминная, Несравненная, Забава и др.

**Кинза.** Выбирайте сорта, устойчивые к цветущности, — например, Янтарь, Венера, Шико, Тайга, Первенец.

**Петрушка.** Можно сеять осенью как листовую, так и корневую. Из листовых лучше выбирать сорта с крупными листьями: Кудрявая, Астра, Зеленый жемчуг.

**Свекла.** Выбирайте устойчивые к стрелкованию сорта (Подзимняя А474, Знатная хозяйка, Капитан, Холодостойкая-19 и пр.). В кислую почву перед посевом добавляют мел, известь или древесную золу. Высевают при -5-2°.

**Чеснок** высаживают за две недели до устойчивого похолодания (но если поторопиться, чеснок прорастет!). Заглубляют на 3-5 см, в холодных регионах допустима более глубокая посадка. Из сортов подходят Герман, Любаша, Антошка, Петровский и т.д.

**Листовой салат.** Высевают при -2-0° на глубину примерно 2 см. Для подзимнего посева можно взять такие сорта, как Зайчик, Рапсодия, Дубачок, Изумруд и пр.

**Лук-севок.** Как и чеснок, сажают за две недели до стабильных заморозков. Луковицы берут 1,5 см в диаметре. Сорта лучше выбирать устойчивые к стрелкованию - Шекспир, Буран, Радар, Ред барон.

**Лук-чернушка.** В отличие от севка, чернушку высевают по земле, прихваченной морозом.

**Пастернак.** Обычно эта культура всходит не слишком дружно, а естественная стратификация позволяет повысить всхожесть. Подходящие сорта: Студент, Круглый ранний, Кулинар и пр.

**Репка.** Подзимний посев позволяет избежать атаки крестоцветной блошки, но повышается риск раннего формирования цветоносов. Подойдут сорта Петровская 1, Белая ночь, Пелагея и др.

### ДЛЯ СПРАВКИ

Удивительная особенность аксолотлей в том, что это личинка амбистомы (мексиканской или тигровой), которая просто остановилась в развитии, не достигнув внешности взрослого животного. Синдейского языка науатль название «аксолотль» переводится как «водяное чудовище».

Амфибии, похожие на мультяшных дракончиков, чаще всего относятся к виду мексиканский аксолотль. Они имеют бело-розовую (альбиносную) расцветку, также встречаются золотистые, серые, черные, зеленые и пегие разновидности. Они вырастают до 30 см, а весят до 300 г. Живут они в среднем около 15-20 лет. Дракончик имеет перепонки на лапках и гребень на спине, который переходит в длинный плоский хвост, а его жабры похожи на причудливые щупальца по бокам головы.

### ПОЧТИ БЕССМЕРТНЫЙ

Аксолотль приобрел популярность благодаря игре «Майнкрафт». Считается, такого героя создатели игры добавили намеренно, чтобы привлечь внимание к этому животному, ведь оно находится на грани вымирания. Инопланетные и очень трогательные дракончики мгновенно стали очень популярны. И взрослые, и дети стремятся завести дома такое чудо. Тем более что трогательная внешность - не единственная его особенность.

Уникальная черта дракончика - умение восстанавливать практически любую часть тела, если вдруг потеряет ее. Не только хвост, но и лапки, жабры, глаза и даже части мозга... Благодаря особым запасам РНК процесс регенерации начинается сразу после травмы. Ученые пытаются проникнуть в тайну этого явления, ведь это сулит новые открытия в области человеческой медицины. Однако у этой суперспособности есть ограничение: аксолотли могут восстановить конечность не более пяти раз.

### ДОМИК ДЛЯ ОТШЕЛЬНИКА

Аксолотлям безопаснее жить в одиночестве. Вы можете подселить ему пару, соответственно удвоив объем аквариума, но нет гарантий, что они подружатся и не будут драться. А вот кого точно не стоит подселять, так это рыбок — мелких он проглотит, а крупные сами могут покусать его за жабры. Улиток тоже лучше избегать.

Аквариум для одной амфибии должен быть около 50 л. Для двоих понадобится уже 100 л. Не так уж мало! Его нужно оснастить компрессором, фильтром и системой охлаждения: вода должна быть прохладной, оптимально 16-18°. Ведь в дикой природе аксолотли живут в холодных озерах Мексики. Теплая вода для них опасна, т.к. создает риск грибковых инфекций.

Яркий свет аксолотлю не нужен - он живет в легких сумерках и ведет ночной образ жизни. Так что подсвечивать аквариум не придется. Малыш оценит



# ВОДЯНОЙ ДРАКОНЧИК АКСОЛОТЛЬ

**Эти маленькие саламандры с забавными «антенками» на голове, похожие на Лунтика, в последнее время очень популярны. Но содержать их в домашних условиях не так просто, как кажется.**

тенек, который создадут ему плавающие растения (ряска, пистия, сальвиния). Хорошо подойдут валлиснерия, элодея, мох, криптокорина. Не забудьте также установить в аквариуме искусственный грот или корягу, где дракончик сможет прятаться от света. Дно следует засыпать грунтом - выбирайте покрупнее, чтоб малыш его не проглотил. Также следите, чтобы грунт и весь декор в аквариуме были круглыми - острые края могут поранить нежную кожу или жабры питомца. Воду можно брать из-под крана. Только не забудьте выдержать ее при комнатной температуре в течение трех дней, чтобы хорошенько отстоялась. Время от времени (и почаще!) подменяйте воду.

### А ЧЕМ КОРМИТЬ?

Уж точно не растительной пищей! Оказывается, аксолотли - вполне себе мясоеды: любят рыбу, рачков, улиток (без панциря), морепродукты. В магазине можно приобрести готовый корм для аксолотлей (подойдет и для водных черепах). Время от времени можно угостить питомца сверчком, мотылем или дождевым червем.

Не забывайте про витаминные добавки для амфибий и рептилий - профилактику авитаминоза. Помните, что им категорически противопоказано мясо теплокровных животных (говядина, ку-

рица и т.д.). Малышей кормят раз в день, взрослых - раз в три дня. Кстати, без еды аксолотль может обходиться в течение 2-3 недель.

### КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА?

Аксолотли спокойные питомцы. Большую часть времени проводят, лежа на дне аквариума или зависая у поверхности воды. Если его потревожить, он просто уплывет. Чуть более активны аксолотли в ночное время.

Обратите внимание, если ваш питомец стал необычайно активен, мечется по аквариуму, это может означать, что ему не подходит вода. В этом случае нужно обязательно проверить качество воды с помощью специальных тестов, которые можно приобрести в зоомагазине.

Иногда можно встретить мнение, что аксолотли очень сообразительны и даже узнают хозяина. Увы, это не так. Как бы ни хотелось подружиться с этим домашним дракончиком, аксолотля можно лишь приучить брать корм с рук, но кто именно его кормит, ему будет абсолютно безразлично.

**✓ Брать аксолотлей в руки не стоит: амфибии дышат жабрами и на воздухе задыхаются. Кроме того, они холоднокровные — температура наших рук для них слишком высока.**

## Хозяйке на заметку



### КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ УБОРКУ?

Хозяйки бывают разные. Пока одни натирают до блеска каждый уголок своей квартиры, другие делают уборку раз в месяц и чувствуют себя прекрасно. Кто из них прав?

Уборка необходима не только для поддержания визуальной чистоты, но и для избавления от патогенных бактерий. Где стоит проводить ее чаще?

**Сантехника.** Из-за повышенной влажности в ванной комнате микроорганизмы размножаются быстрее. Дезинфекция ванны, раковины, унитаза необходима раз в неделю, но очищать их обычной тряпкой, смоченной в воде, рекомендуется ежедневно. Не забывайте

про шторку для душа: если не промывать ее раз в 2-3 недели, может образоваться плесень.

**Постельное белье.** Внешне оно может выглядеть чистым, но на поверхности скапливаются пыль и выделения человеческого тела. Они становятся идеальной средой для размножения микроорганизмов. Пылевые клещи - чуть ли не постоянные жители кровати. Чтобы их не было, необходимо стирать постельное белье еженедельно,

причем при температуре не ниже 60°.

**Губка для посуды.** Она впитывает в себя жир и грязь. Если не промывать губку тщательно и не выжимать еще тщательнее, бактерии быстро поселятся внутри. Для дезинфекции ее можно «чистить» в микроволновке — оставить внутри на 2 минуты при включенном режиме. Раз в две недели губку надо менять.

✓ **Некоторые губки продаются слишком большие, от этого — неудобные. Разрежьте ее на две части — будет экономия!**

**Дверные ручки.** На ручках скапливается огромное количество микробов. Обязательно протирайте их тряпкой, смоченной в дезинфицирующем средстве, особенно в период простуд.

**Полотенца.** На полотенцах могут жить стафилококк и кишечная палочка. Именно поэтому кухонное полотенце эксперты советуют менять чуть не каждый день или хотя бы несколько раз в неделю. Остальные - 1-2 раза в неделю.

**Мягкая мебель.** Очистить ее полноценно у хозяйки вряд ли получится. Максимум - удалить шерсть (при наличии домашних животных), загрязнения, пятна. Но внутри самого изделия скапливается много пыли. Рекомендуется 1-2 раза в год приглашать специальную службу, которая произведет химчистку мягкой мебели.

**Ковры.** Изделия без прорезиненной подложки можно стирать в стиральной машине. Крупные ковры очищать щеткой, специальными средствами. Раньше их выносили на улицу и тщательно выбивали пыль. Если у вас есть возможность повторить этот опыт - замечательно, особенно зимой. В остальных случаях раз в год коврам требуется химчистка.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный журнал*

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

#### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

##### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

##### СКАНВОРД НА СТР. 23

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|
| С | М | К | Р | А | К | Е | Т | К | А |   |  |  |  |
| М | А | Н | А | П | А | У |   |   |   |   |  |  |  |
| О | Р | З | Б | А | Р | О | К | К | О |   |  |  |  |
| К | А | П | Р | И | А | У | О | С | Т |   |  |  |  |
| И | Л | А | Н | Ч | И | Ш | А | К | Ч |   |  |  |  |
| Н |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Г | И | П | О | И | С | К |   |   |   |   |  |  |  |
| Г | И | П | С | Л | Р | А | С | И | С | Т |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| О | Ш | И | В | А | Н | П |   |   |   |   |  |  |  |
| Г | У | Л | В | Ы | Р | О | Б | О | Т |   |  |  |  |
| П | О | Л | Е | П | Р | О | С | Е | К | А |  |  |  |
| О | У | Д | А | Р | Ж | Г | Р |   |   |   |  |  |  |
| Ю | Р | Т | А | А | Р | О | С | Е | В | А |  |  |  |
| Ф |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Т | В | И | Д | А | К | Р | Т | О | Г | А |  |  |  |
| Ь |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |
| А | Р | Б | А | В | А | Т | И | Н |   |   |  |  |  |



## ТЫКВЕННЫЙ ЛАТТЕ

**Молотый кофе - 1-2 ч.л., вода – 50 мл, тыква (мякоть) — 100 г, молоко или сливки (от 20%) - 150 мл, молотая корица для украшения.**

Тыкву запекайте в духовке или отварите в небольшом количестве воды до мягкости. Измельчите блендером в пюре. Соедините воду и кофе, вскипятите, процедите. Молоко или сливки подогрейте почти до кипения, но не кипятите. Взбейте блендером или миксером до пышной пены. В бокал влейте кофе, выложите пюре и молочную пенку. Посыпьте корицей.

Второй вариант. В тыквенное пюре добавьте по одной щепотке молотой корицы, тертого шоколада или какао. Взбейте блендером. Далее готовьте по рецепту.



## НЕЖНЫЙ КАПУЧИНО

**Молотый кофе — 3 ч.л., вода - 100 мл, молоко — 100 мл, коричневый сахар — 1 щепотка, молотая корица - 1 щепотка.**

Соедините воду и кофе, вскипятите, процедите. (Можно заварить кофе и во френч-прессе.) Налейте кофе в кружку. Молоко подогрейте почти до кипения, взбейте миксером до пышной пены. Вылейте пенку на кофе. Соедините коричневый сахар и корицу, посыпьте напиток.

Второй вариант. Во время варки кофе добавьте 1 шт. гвоздики (специя) и палочку корицы. Снимите с плиты, оставьте на 5 мин., процедите.



## МАКИАТО

**Растворимый кофе - 5 ч.л., вода - 100 мл, молоко — 100 мл, горький шоколад (тертый) - 1 ч.л., какао — 1 щепотка и немного для посыпки, коньяк или ликер — по желанию.**

Вскипятите воду, добавьте кофе, горький шоколад и какао, тщательно перемешайте до растворения. На этом этапе можно добавить коньяк или ликер. Молоко подогрейте, взбейте блендером или миксером до пышной пены. Выложите на кофе. Посыпьте какао.



## АЙС-КОФЕ

**Молотый кофе — 3 ч.л., вода - 20 мл, молоко — 150 мл, мороженое пломбир — 50 г, лед — 2 кубика, сахар — 1 ч.л., карамель для подачи. Для второго варианта: молотый кофе — 3 ч.л., вода - 100 мл, молоко — 100 мл, лед - по вкусу. Для топинга: сливочное масло - 1 ст.л., сахар — 3 ст.л., молоко — 50 мл.**

Соедините воду и кофе, вскипятите, остудите. Добавьте 50 мл молока, 1 кубик льда и сахар, взбейте блендером. Соедините молоко, мороженое и кубик льда. Взбейте блендером до пышной пены. В стаканы выложите 1-2 ст.л. молочной пенки, влейте кофе, по желанию добавьте еще льда. Выложите оставшуюся пенку. Полейте карамелью.

Второй вариант. Растопите масло. Добавьте сахар. Помешивая, дождитесь, когда масса станет темно-коричневой. Влейте теплое молоко. Кофе залейте водой, доведите до кипения. Процедите, остудите. Влейте молоко, добавьте лед. Полейте топингом.



2009882682265