

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА ПЛЮС

№2

январь 2025

**Зимний  
огород**

стр.33

**Секреты  
перекусов**

стр.22

**Коллекция  
рецептов**

стр. 30, 31

**Если муж**

**младше**

стр.19

**История из жизни**

**Маятник судьбы**

стр.20, 21

**Элина Гейман:**

стр.16, 17

**“Нельзя отделять внешность от  
внутреннего мира человека”**

Цена:  
3 лари





# ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2025 ГОД

## ПОСТЫ:

- с 3 марта по 19 апреля – Великий Пост
- с 18 апреля по 11 мая – Лазарев Пост
- с 14 августа по 27 августа – Успенский Пост
- с 29 октября 2025 по 8 января 2026 – Рождественский Пост.

## ОДНОДНЕВНЫЕ ПОСТЫ

- Среда и пятница в течение года, за исключением случаев: «Адвент и Светлая седмица» (Рождественский сочельник (Почаевские Богоявления)
- 11 сентября – Успенские главы пророка Исаия Пророка
- 27 сентября – Воздвижение Креста Господня

## СПЛОШНЫЕ СЕДМИЦЫ

- (без постов)
- с 2 по 18 января – Светлая седмица
- с 10 по 16 февраля – Мучар и Фоминя
- с 24 февраля по 2 марта Сырная (Масленица)
- с 21 по 27 апреля Пасхальная (Светлая)
- с 9 по 15 мая Троицкая

## ДНИ ПОМИНОВАНИЯ

### УСОПШКИХ

- 22 февраля – суббота масленица
- 15 марта – суббота 2-й седмицы Великого поста
- 22 марта – суббота 3-й седмицы Великого поста
- 29 марта – суббота 4-й седмицы Великого поста
- 29 апреля – Радоница
- 9 мая – поминание усопших воинов
- 7 июня – суббота Троицкая
- 25 октября – Дмитриевская - родительская суббота



# ЦЕРКОВНЫЕ ПРАЗДНИКИ:

- 9 января – Рождественский сочельник
- 7 января – Рождество Христово
- 14 января – Обращение Господне
- 18 января – Богоявление (Крещение Господне)
- 27 января, 1 июля – День св. Николая
- 8 февраля – День св. Давида
- 12 февраля, 14 мая – День св. Царя Тихона
- 15 февраля – Сретение Господне
- 25 февраля, 13 апреля, 8, 26 октября – Преображение Господне
- 25 апреля – Воздвижение Креста Господня
- 27 апреля – Воздвижение Преподобной Богородицы
- 10 апреля – Покров Господень в Рязани, Варшаве и elsewhere
- 20 апреля – Пасха, Светлое Христово Воскресение
- 17 апреля – Красная Горка
- 19 апреля – Радоница, поминание усопших
- 4 мая – День св. Троицы
- 17 мая, 13 декабря – День св. Андрея Первозванного
- 29 мая, 19 декабря – День св. Николая
- 29 мая – Воздвижение Господне
- 4 июня – День св. Павлина «Павловский»
- 8 июня – День Светлой Троицы, Пятидесятница
- 9 июня – День Святого Духа
- 7 июня – Рождество Иоанна Предтечи
- 12 июня – День Симона и Иудея, апостолов Петра и Павла
- 25 июня – Имена Святой Матери «Почаевская»
- 2 августа – День св. пророка Исаия
- 9 августа – День св. Григория Великого
- 16 августа – Преображение Господне
- 26 августа – Успенские Преподобная Богородица
- 28 августа – Антонийский
- 11 сентября – Успенские главы пророка Исаия Пророка
- 14 сентября – Мучар и Фоминя - церковные сочельники
- 21 сентября – Рождество Преподобной Богородицы
- 27 сентября – День св. Каллиста
- 27 сентября – Воздвижение Креста Господня
- 28 сентября – Александритка
- 14 октября – Покров Преподобной Богородицы
- 15 октября – Мельхио Святителя
- 21 октября – Воздвижение Креста Господня
- 23 октября – Пасха
- 12 декабря – День св. Царя Василия Тихого
- 17 декабря – День св. Варлаама

## ЯНВАРЬ

ПН.	6	13	20	27	
ВТ.	7	14	21	28	
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	31
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

## АПРЕЛЬ

ПН.	7	14	21	28	
ВТ.	1	8	15	22	29
СР.	2	9	16	23	30
ЧТ.	3	10	17	24	
ПТ.	4	11	18	25	
СБ.	5	12	19	26	
ВС.	6	13	20	27	

## ИЮЛЬ

ПН.	7	14	21	28	
ВТ.	1	8	15	22	29
СР.	2	9	16	23	30
ЧТ.	3	10	17	24	31
ПТ.	4	11	18	25	
СБ.	5	12	19	26	
ВС.	6	13	20	27	

## ОКТАБРЬ

ПН.	6	13	20	27	
ВТ.	7	14	21	28	
СР.	1	8	15	22	29
ЧТ.	2	9	16	23	30
ПТ.	3	10	17	24	31
СБ.	4	11	18	25	
ВС.	5	12	19	26	

## ФЕВРАЛЬ

3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23

## МАЙ

5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

## АВГУСТ

4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

## НОЯБРЬ

3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

## МАРТ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

## ИЮНЬ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

## СЕНТЯБРЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

## ДЕКАБРЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	



## БЛЕЙК ЛАЙВЛИ ПОДАЛА В СУД НА КОЛЛЕГУ ПО ФИЛЬМУ «ВСЁ ЗАКОНЧИТСЯ НА НАС»

Драма «Всё закончится на нас» вышла в августе 2024 года и стала кассовым хитом, заработав в мире 350 миллионов долларов (при бюджете в \$25 млн). Экранизация романа Колин Гувер повествует о флористке Лили Блум, вступающей в абьюзивные отношения с нейрохирургом Райлом. Роль главных героев исполнили Блейк Лайвли и Джастин Бальдони.

После премьеры фильма в сети начала циркулировать

публично оскорбить и перефразировать историю в СМИ».

Также издание опубликовало предполагаемую переписку Джастина Бальдони с его публицистом Дженнифер Абель и кризисным пиар-менеджером Мелиссой Натан, именно она занималась пиаром Джонни Деппа во время судебных разбирательств с Эмбер Херд.

Из иска следует, что Бальдони обратился к Абель за



информация о том, что на съемочной площадке возникла напряженность и вражда между Блейк и ее коллегой Джастин. Известно, что даже было организовано собрание, чтобы обсудить накаленную атмосферу на съемках. Во время пресс-тура Лайвли и другие участники съемочной группы никак не контактировали с Бальдони.

На днях стало известно, что Блейк подала в суд на Бальдони за домогательства и клевету. Об этом сообщает The New York Times. Как пишет издание, в иске упоминаются многочисленные случаи, когда Бальдони заставлял Лайвли чувствовать себя некомфортно. В частности, мог без разрешения зайти в трейлер Лайвли во время грима и даже кормления грудью ребенка, когда она была обнаженной. Среди прочего, Джастин якобы показывал Блейк фото и видео обнаженных женщин, рассказывал о своей порнозависимости и сексуальной жизни, обсуждал гениталии актёров и членов съемочной группы, а также делал замечания по поводу её веса.

Адвокат Бальдони заявил, что обвинения актрисы являются «абсолютно ложными, возмутительными и намеренно непристойными с целью

«планом» на случай, если Блейк заблокирует его в соцсетях во время продвижения картины – у Джастина был повод переживать об этом, ведь ранее его уже заблокировал муж актрисы, 48-летний Райан Рейнольдс.

«План», согласно представленным NYTimes материалам, заключался в выгораживании Бальдони перед общественностью и аудиторией с помощью четко прописанного выбора позиции относительно фильма, основной темой которого является домашнее насилие.

Дальше, если вы помните, актрису начали осуждать за то, что она не уделяла должного внимания главной теме фильма.

Тут и подключилась Мелисса Натан.

«Мы можем похоронить кого-угодно», – говорится в одном из ее сообщений, после чего в СМИ начали всплывать старые интервью Лайвли, в которых она грубила репортёрам. В переписке Бальдони выступает как организатор всего этого. Пока неизвестно, какое решение примет суд, однако Бальдони уже столкнулся с последствиями скандала: с ним прекратило сотрудничество агентство WME. На сторону Блейк встала и Колин Гувер.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ЗВЕЗДА СЕРИАЛА «КОРОНА» ВАНЕССА КИРБИ ВЫХОДИТ ЗАМУЖ

Похоже, в новом году мы увидим еще одну звездную свадьбу. По информации Page Six, известная английская актриса Ванесса Кирби, звезда сериала «Корона», фильмов «Белая вдова» и франшизы «Миссия невыполнима» обручилась.

По данным издания, профессиональный игрок в лакросс Пол Рабил попросил Ванессу стать его женой после двух лет отношений. Впервые слухи о романе пары появились, когда они гуляли по Нью-Йорку в октябре 2022 года, держась за руки.

В ноябре 2023 года номинантка на «Оскар» и ее избранник официально объявили, что они действительно встречаются. Тогда 39-летний Рабил опубликовал милье фото и душевное послание, в котором говорилось:



«С той самой минуты, как мы впервые встретились в Де-Мойне, путешествуя по миру, жизнь с тобой стала гораздо лучше, осмысленнее и прекраснее».

УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ



## СУД БРАЗИЛИИ ОБВИНИЛ АДЕЛЬ В ПЛАГИАТЕ



Похоже, год для британской поп-дивы Адель завершился не слишком безоблачно. Знаменитость обвинили в плагиате и запретили распространение ее известной песни Million Years Ago, которая вышла в 2015 году.

Оказывается, на Адель подал в суд бразильский композитор Тонино Жераеса с просьбой пересмотреть сходство композиции артистки и его музыки на песню Mulheres, которая считается знаковой песней в Бразилии, передает The Guardian.

После проверки суд Рио-де-Жанейро стал на сторону композитора и вынес решение не только запретить

распространение песни 36-летней певицы, но и вообще удалить ее со всех музыкальных платформ по всему миру.

«Международные продюсеры и артисты, которые имеют бразильскую музыку «на своем радаре» для возможного паразитического использования, подумают дважды, учитывая это решение», — прокомментировал адвокат истца Фредимио Тротта.

Вместе с этим Тонино Жераеса требует выплатить ему \$160 тысяч моральной компенсации, ведь, по его словам, из-за плагиата он потерял немалую сумму роялти.

Кроме этого, бразильским филиалам Sony и Universal Music Group грозит штраф в \$8 тысяч «за каждый случай несоблюдения требований распространения». Однако музыкальные компании еще могут обжаловать это требование, уточняет издание.

Пока Sony и Universal Music Group, а также Адель не прокомментировали решение бразильского суда.

## АДРИАНА ЛИМА ВО ВТОРОЙ РАЗ ВЫШЛА ЗАМУЖ



Адриана Лима, наиболее известна как одна из ангелов Victoria's Secret, во второй раз вышла замуж. Ее избранником стал кинопродюсер Андре Леммерс.

Радостной новостью Лима поделилась на своей странице в Instagram, показав кольцо с крупным бриллиантом.

«Официально миссис Лима Леммерс», — прокомментировала кадр бразильская супермодель.

Когда именно влюблен-

ные поженились — неизвестно. Недавно они отдыхали в Абу-Даби.

Напомним, пара начала встречаться в 2021 году и долгое время держала свои отношения в секрете. В августе прошлого года у них родился общий сын Сиан. До этого 43-летняя знаменитость состояла в браке с баскетболистом Марко Яричем. В 2016 году они развелись. У экс-супругов есть две дочери — Валентина Лима Ярич и Сиенна Лима Ярич.

## НАОМИ КЭМПБЕЛЛ РАЗОШЛАСЬ С ДИДЖЕЕМ РАМПА

Наоми Кэмпбелл снова свободна. По информации The Sun, 54-летняя супермодель рассталась с 42-летним немецким диджеем Рампа после шести месяцев отношений.

По словам источников издания, причиной разрыва стало расстояние между влюбленными. Наоми живет в Нью-Йорке, Рампа большую часть времени — в Европе.

«Роман Наоми и Рампа был бурным, но теперь всё кончено. Они были по-настоящему влюблены друг в друга и хотели проводить каждую минуту вместе, что и делали довольно долго. Но жизнь внесла свои коррективы, оба были очень заняты. В конце концов они решили разорвать отношения, когда стало ясно, что не могут быть вместе. Поэтому Наоми прекратила с ним общение», — отменил инсайдер.

Сообщается, что влюбленные разошлись на положительной ноте, без скандалов и взаимных упреков. На данный момент модель сосредоточилась на своих делах.



Напомним, информация о романтической связи между Черной пантерой и Рампа появилась летом 2024 года. Пару застали за страстными поцелуями на вечеринке в ночном клубе на Миконосе в Греции. Ранее модели приписывали роман с директором кинофестиваля «Красное море» Мохаммедом Аль-Турки.

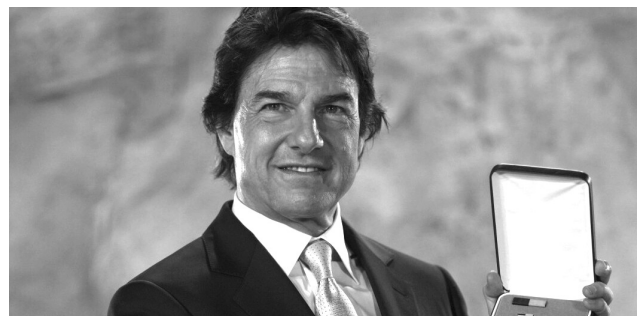
## ТОМ КРУЗ ПОЛУЧИЛ ВОЕННУЮ НАГРАДУ США

Голливудский актер Том Круз получил высшую гражданскую награду военно-морских сил США. Почетной наградой 62-летнего актера почтили за выдающиеся заслуги перед общественностью и вклад в ВМФ и Корпус морской пехоты, в частности за репрезентацию военных в фильмах, сообщает People.

Этой наградой обычно награждаются гражданские лица, которые совершили героические поступки или каким-то образом поддержали американский флот.

Так, роль в сиквеле «Топ Ган», который Том еще и спродюсировал, вызвал ностальгию у пожилых и интерес у молодежи к навыкам военно-морского флота. Также отметили образ военных в исполнении Круза в фильмах «Миссия невыполнима», «Рожденный четвертого июля», «Лучший стрелок» и «Несколько хороших парней».

«Я ценю преданность каждого военнослужащего, для меня большая честь представлять их», — прокомментировал актер.





# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## О пользе морской соли

**?** *Расскажите, пожалуйста, о пользе морской соли. Слышала, что ее можно применять для лечения. Но как и от каких болезней?*

*Нателла*



### Чем отличается морская соль от обычной

Рафинированная столовая соль, которой мы привыкли пользоваться, подсаливая пищу, - это на 99,9% хлорид натрия. В морской же соли содержится огромное количество необходимых для здоровья микроэлементов: калий, натрий, кальций, магний, железо, бром, йод, хлор, марганец, цинк, селен, медь, кремний. Все они очень нужны организму. Например, кальций принимает участие в свертывании крови, играет большую роль в заживлении ран и предупреждении появления инфекций; магний участвует в клеточном обмене и расслаблении мышц, обладает антиаллергическим действием. Недостаток магния ускоряет процесс старения...

### От каких недугов можно избавиться с помощью морской соли

Она действительно помогает справиться со многими заболеваниями, такими как гипертония, нарушение кровообращения, пародонтоз и зубная боль, артроз, ревматизм, радикулит, отеки, простуда, грипп, пневмония, бронхит, гайморит, ангина, аденоиды, запор, грибковые заболевания, отравления.

### Домашняя морская ванна

На полную ванну необходимо взять 1-2 кг морской соли. Лучше принимать ванны вечером, через 2 часа после ужина, за 1 час до сна. Принимают 10-15 ванн через день, по 10-15 минут каждая. Оптимальная температура воды - 36-37°C.

Для того чтобы освежиться и почувствовать себя бодрее, лучше принимать утренние ванны. Они должны быть прохладными - около 33-34°C. Лежать надо спокойно, расслабившись. Стараться, чтобы ноги были чуть-чуть выше туловища - это облегчает работу сердца.

Принимают также горячие ванны - около 37-42°C. Они эффективны при хронических заболеваниях почек, печени, при почечной колике, артритах, невритах и нервно-психических расстройствах. Принимают такие ванны 5-15 минут в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы и возраста. Главное, не переусердствовать - слишком горячая вода может отрицательно повлиять на сосуды и сердце.

### Растираемся морской солью

Растирания благотворно действуют на весь организм, предохраняют от простудных заболеваний, закаляют, улучшают кровообращение и укрепляют иммунную систему человека. Необходимо смешать 500 мл воды, 250 мл водки, 20 капель йода и 2 ст. ложки морской соли. Растирания проводят жесткой мо-

чалкой. После процедуры сразу надо одеться, не вытираясь.

### Морские ингаляции

Ингаляции с морской солью могут при болезнях носоглотки, бронхов, простудах, ОРВИ. Эффективны при лечении тонзиллитов, гнойных ангин, синуситов, ринитов и так далее. Ингаляции проводят 2 раза в день, утром и вечером, в течение 15 минут. На 1 л воды добавляют 2 ст. ложки морской соли и кипятят на медленном огне 5-7 минут. При заболеваниях носоглотки вдох надо делать через нос, а выдох через рот. При болезнях бронхов - наоборот.

### При экземе и грибка

Перемелите морскую соль и сухую траву солодки. Смешайте в равных частях, присыпьте полученной пудрой место поражения и нетуго прибинтуйте на 1 час. После того как повязку снимите, смойте остатки присыпки. Процедуру надо повторять три дня, затем перерыв на три дня - и снова в течение трех вечеров делайте присыпки.

### При грибковых поражениях кожи

Растворите 1 чайн. ложку морской соли в стакане воды. Обмывайтесь утром и вечером. Потом смоченную соевым раствором ватку приложите к месту, пораженному грибом, и оставьте ее до высыхания. Когда ватка высохнет, обмойте содовой водой (1 чайн. ложка соды на стакан воды). Повторяйте процедуру на ночь в течение десяти дней.

*Терапевт*



### Есть отличия

**- Антонина, расскажите, пожалуйста, что вообще понимается под компульсивным перееданием? Чем оно отличается от обычного переедания? От булимии?**

- Начну с того, что компульсивное переедание - это один из видов расстройства пищевого поведения. Чаще всего им страдают молодые люди и, в том числе, подростки. Женщин среди пациентов больше, чем мужчин. Компульсивное переедание тесно связано с психоэмоциональным состоянием: сильной усталостью, физическим или умственным истощением, стрессом, тревогой, которые человек не может разрешить естественным правильным путем.

Как правило, люди при компульсивном переедании едят в одиночестве, стараются так подгадать время, чтобы никто их за этим делом не видел. При этом поглощается действительно большое количество пищи до состояния, когда становится реально тяжело физически. Вплоть до боли в животе из-за перерастяжения желудка. Очень важное отличие компульсивного переедания от булимии: пациенты с этим расстройством не стремятся избавиться от съеденного и не вызывают у себя искусственно рвоту.

### Портрет пациента

**- Можно ли по каким-то признакам определить, что человек страдает компульсивным перееданием?**

- На самом деле, это очень сложно. Компульсивное переедание - расстройство в первую очередь психологическое. Пациенты с таким недугом тщательно скрывают свои нарушения и крайне редко признаются в проблемах. Многие ошибочно считают, что люди с компульсивным перееданием обязательно должны страдать ожирением. Да, оно действительно бывает у многих, но нередко

## КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ: ОПАСНОСТЬ ТАЙНЫХ ТРАПЕЗ

**К сожалению, мы все время от времени перееедаем. Ведь иногда так сложно отказаться от изобилия деликатесов за шведским столом или праздничных застолий в хорошей компании. Однако такие ситуации не относятся к нарушениям пищевого поведения.**

**Другое дело, когда переедание носит систематический характер и используется для снижения тревоги и стресса. Обсудили проблему компульсивного переедания с врачом-диетологом.**

встречаются пациенты с нормальной массой тела или даже ее дефицитом. Обычно люди с компульсивным перееданием активно транслируют обществу, что у них все хорошо. Даже, я бы сказала, избыточно хорошо. Приступы компульсива реализуются тайно. О них могут узнать по «большому секрету» разве что лечащий врач или очень близкий человек, которому пациент полностью доверяет. Родные могут заподозрить неладное по такому признаку: человек при них мало ест. Люди с компульсивным перееданием понимают, что они потребовали избыточное количество пищи и как бы наказывают себя за это последующими ограничениями в еде. Например, женщина целый день ела-ела-ела, пока никто не видит, а на следующий день отказывается и от завтрака, и от обеда, и от ужина под предлогом, что «не хочется». Уклоняясь от еды, она стремится компенсировать приступ переедания.

Таким образом, если человек регулярно не хочет разделять трапезу с семьей, коллегами или друзьями, отказывается от блюд, которые раньше ел с большим удовольствием, избегает разговоров о еде, но при этом активно набирает вес или теряет его, то нужно мягко предложить поговорить об этом. Спрашивать в лоб «какие у тебя проблемы с едой?» не стоит. Попросите поделиться проблемой. Проявите терпение.

### Ищем причину

**- В чем причина компульсивного переедания? Есть ли какие-то провоцирующие факторы?**

- В основе компульсивного переедания - невозможность или неумение противостоять стрессу и тревоге. То есть у человека с компульсивным перееданием есть какие-то внутренние конфликты, которые он не может разрешить естественным путем. Не может уйти с нелюбимой работы, выйти из травмирующих отношений в семье - с родителями, с супругом, с детьми.

Причем, как правило, это не какие-то острые события. Чаще всего причиной становятся длительно существующие невроты, какие-то затяжные ситуации, в которых человек месяцами и годами не может чувствовать себя в безопасности. Как следствие, человек прячется в состояние переедания. Пока он ест, он временно чувствует себя в безопасности, так как в нашем организме под воздействием еды вырабатывается гормон окситоцин. А задача окситоцина - формировать ощущение защищенности и стабильности.

Однако, когда процесс поглощения пищи прекращается, наступает осознание содеянного: «Что же я делаю? Зачем себе врежу? Неужели я себя самостоятельно убиваю? Так больше нельзя!». Ведь зачастую пациенты осознают, что с ними происходит что-то не то, что-то нездоровое. Они очень тревожатся за свое будущее, поскольку не в состоянии контролировать такое поведение. В результате, человек испытывает глубокое чувство вины, ведущее к резкому ограничению количества еды в последующие дни.

На фоне текущей травмирующей психоэмоциональной ситуации человек может иметь некоторые периоды затишья, без приступов переедания. Но его всегда может спровоцировать дополнительный стресс - переутомление, необходимость принять важное решение, обострение конфликта, ссора и т.д. Моральных сил на это уже не остается, и человек уходит, прячется в защитное переедание. Он просто не может, не умеет по-другому выбираться из этой груды проблем, которая на него наваливается.

### Секреты диагностики

**- Расскажите, пожалуйста, как диагностируют компульсивное переедание? Есть ли какие-то тесты, которые человек может пройти самостоятельно для самопроверки?**



- Да, кое-что из тестов в арсенале психологов и психотерапевтов имеется, но они достаточно сложные для самостоятельного выполнения. Однако можно задать себе вот такие вопросы:

✓ Есть ли у вас эпизоды, когда вы едите не потому, что голодны, а потому что пытаетесь заглушить тревогу и стресс?

✓ Стараетесь ли вы в эти моменты сделать так, чтобы вы находились в одиночестве и вас никто за едой не видел?

✓ Испытываете ли вы физический дискомфорт во время и после эпизода переедания? Есть ли у вас боли, тошнота, чувство распирания в животе, резкая слабость?

✓ Испытываете ли вы чувство вины, осуждаете ли вы себя после того, как случился эпизод переедания?

✓ Стараетесь ли вы избегать разговоров о еде? Пугает ли вас ваше физическое и психологическое будущее в связи с эпизодами переедания?

Если вы ответили утвердительно, то с большой вероятностью нарушение пищевого поведения есть.

## Решаем проблему!

**- Кто занимается проблемой компульсивного переедания? В чем заключается терапия этого расстройства?**

- Проблема компульсивного переедания должна решаться комплексно. Наилучшие результаты дает командная работа психотерапевта и врача-диетолога. Психотерапевт поможет справиться с психологическим дискомфортом, с существующей психологической травмой, которая спровоцировала компульсивное переедание. Он научит методам контроля своего психологического состояния, не прибегая к еде. А врач-диетолог, в свою очередь, поможет выстроить рацион и подобрать те продукты и блюда, на которые пациент соглашается без внутреннего протеста. То есть поможет вернуть нормальные отношения с едой, потому что, как правило, помимо компульсивного переедания у пациентов есть другие нарушения в пищевом поведении, которые очень сильно мешают вернуть баланс и создают порочный круг - закрепляют существующие проблемы.

## Не нужно тянуть время

**- Что может человек сделать уже здесь и сейчас, если подзревает у себя компульсивное переедание? А что делать бесполезно и не нужно?**

- Первое, что можно сделать, это найти достоверную информацию о компульсивном переедании и изучить ее. Это могут быть научные статьи

или книги. Понять и принять тот факт, что у вас может быть это расстройство. Также можно сразу обратиться к психологу, а еще лучше - к психотерапевту или врачу-диетологу, работающему с проблемами пищевого поведения.

Самолечение в этой ситуации, как правило, не приносит должных результатов. Однозначно могу сказать, что если дело дошло до компульсивного переедания, то прибегать из этого состояния самостоятельно можно, но очень-очень сложно и рискованно. В паре со специалистом это будет значительно быстрее и эффективнее.

Нужно понимать, что компульсивное переедание приводит к серьезным физическим и психическим расстройствам, и чем дольше пациент медлит с решением существующей проблемы, тем сильнее она будет расти и рано или поздно начнет тянуть за собой другие нарушения. Поэтому, чем раньше пациент обращается к специалисту, тем проще и быстрее ему будет с ней справиться. Но даже в случае своевременного обращения не нужно ждать, что результат будет сиюминутным. Придется настроиваться на не одну и не две консультации. Обычно требуется не менее полугода активной работы психотерапевта и диетолога, чтобы человек выбрался из своего замкнутого круга психологических проблем и нарушения пищевого поведения. Нередко требуется подключение и медикаментозной терапии.

## Темная лошадка

**- Чем опасно компульсивное переедание? Есть ли у него еще темные стороны, кроме лишнего веса или его дефицита?**

- Главная проблема в том, что при таком стиле питания человек недополучает многие важные питательные компоненты - макронутриенты, витамины, минералы и биологически активные вещества. Во время компульсива человек съедает столько еды, что его желудочно-кишечный тракт оказывается не в состоянии ее переработать, переварить и должным образом усвоить. А после эпизода переедания, в период голодания, пациент не получает нужного количества питательных веществ по причине их недостаточного поступления.

Кроме этого, люди, подверженные компульсивному перееданию, часто выбирают себе ограничивающий стиль питания. Они вычеркивают из своего повседневного меню не просто отдельные продукты, а целые категории продуктов. Например, переходят на вегетарианство, пере-

стают есть все продукты животного происхождения, и даже просто их упоминание вызывает у таких пациентов резкую негативную реакцию.

Все вместе приводит к тому, что у людей с компульсивным перееданием накапливаются дефициты различных питательных веществ. Это влечет нарушения гормонального фона, ухудшение внешнего вида кожи и волос, обострение различных хронических заболеваний. Мы часто наблюдаем у таких пациентов проблемы с желудочно-кишечным трактом, в частности, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, анемию. Кроме того, продолжающееся нарушение пищевого поведения ведет к усугублению психоэмоционального фона: чем дольше человек находится в этом состоянии, тем сильнее переживает о том, что не может контролировать ситуацию. Нарастающий невроз истощает физически и психологически. Если компульсивным перееданием не заниматься, не лечить, то оно может перейти в булимию. Булимия - более тяжелое нарушение пищевого поведения.

## И напоследок

**- Антонина, может быть, у вас еще остались какие-то мысли на эту тему, вспомнились клинические случаи, наблюдения, есть какие-то пожелания?**

- Мне хочется сказать вот о чем: самое сложное в решении проблемы компульсивного переедания - это убедить человека в том, что ему необходима помощь, что самостоятельно ему будет очень тяжело. Человек с компульсивным перееданием находится в постоянной тревоге. Он стесняется того, что с ним происходит, он уверен в том, что должен справиться со всем сам, боится «потерять лицо», старается создавать иллюзию благополучия перед обществом. Он не может не то что признаться, но даже намекнуть своим близким, что ему сложно и плохо. Даже тем близким, которые искренне его любят. Поэтому я считаю, что об этом важно говорить. Должны быть информационные ресурсы, на которых легко найти информацию о таких нарушениях, получить консультацию и помощь. В силу своей активной работы в соцсетях я постоянно наблюдаю такую ситуацию: люди не знают, куда им идти, к кому обращаться и что делать. Очень хочется, чтобы заработала горячая линия, на которой бы помогли людям с нарушением пищевого поведения. Я бы с удовольствием приняла в ней участие! Надеюсь, что мое интервью было кому-то полезным.



# КАКИЕ ВИТАМИНЫ НУЖНЫ БЕРЕМЕННЫМ?

**Даже правильное питание не может закрыть все потребности в микронутриентах. Для беременных женщин это особенно важно. Поэтому без дополнительной витаминной поддержки не обойтись.**

**В**о время беременности женский организм испытывает сильную нагрузку, а расход витаминов и микроэлементов возрастает. Прием витаминов в этот период и на стадии планирования поможет сохранить здоровье матери и малыша. Но важно правильно выбрать витамины, иначе вместо пользы можно нанести вред.

## Комплекс или по отдельности?

Часто врачи выписывают беременным мультивитаминные комплексы. В их составе бывает от 10 до 30 витаминов. Считается, что они универсальны, но это не совсем так. Во-первых, комплекс не учитывает лично ваши дефициты и потребности. Во-вторых, он хуже усваивается, чем препараты по отдельности.

Мультивитамины имеет смысл принимать женщинам с дефицитным питанием (например, вегетарианство), с сильным токсикозом, выраженным комплексным авитаминозом, с многоплодной беременностью. В остальных случаях стоит попросить врача назначить отдельные добавки на основе ваших анализов.

## Какие витамины выбрать?

Подбор витаминов должен проводиться индивидуально гинекологом, наблюдающим будущую маму. Но есть базовый список микроэлементов, которые чаще всего в дефиците у беременных женщин.

**Фолиевая кислота (B9).** Она участвует в процессе деления клеток и формирования нервной трубки,

из которой образуются головной и спинной мозг. Фолиевая кислота не синтезируется организмом, поэтому ее крайне важно принимать в первом триместре. Это препятствует развитию у плода таких патологий, как пороки сердца, пороки развития нервной системы, синдром Дауна.

По рекомендации ВОЗ, суточная норма – от 400 мкг.

Также стоит принимать B9 на стадии планирования беременности: у женщин это повышает шанс на зачатие, у мужчин – улучшает сперматогенез. Наиболее усвояемая форма B9 – метил фолат. Из природных источников B9 подойдут – шпинат, печенька, мясо птицы, орехи.

**Омега-3.** Полиненасыщенные жирные кислоты (в первую очередь омега-3) необходимы для правильного развития мозга и мышц ребенка, его иммунной системы, органов зрения и нервной системы. Исследования доказали: если мама принимала омега-3 во время беременности, риск развития СДВГ и аллергии у малыша ниже. Ненасыщенными жирными кислотами богаты жирная рыба (например, скумбрия), льняное масло, печень трески.

**Железо.** Железо участвует в транспортировке молекул кислорода к клеткам. К третьему триместру количество крови у женщины увеличивается вдвое, а значит, потребность в железе возрастает. Его нехватка грозит гипоксией плода и слабостью мамы, а в будущем – нарушениями развития у ребенка. При этом анемия беременных – распространенное явление. Оно диагностируется у 65% будущих мам. Многие женщины уже имеют сильную нехватку железа на момент зачатия. А некоторые не могут принимать препараты железа из-за проблем с ЖКТ и побочных эффектов – рвоты, болей в животе, тошноты. В этом случае стоит выбирать хелатные формы железа и включить в рацион железосодержащие продукты: субпродукты (особенно печеньку), яичные желтки, гречку, овсянку, фасоль.

**Йод.** Дефицит йода наблюдается у 35%, но для беременной женщины и ее малыша крайне важно этот дефицит закрыть. Недостаток этого элемента может привести к нарушениям речи и слуха, задержке физического и умственного развития у ребенка. Беременным женщинам ВОЗ рекомендует употреблять 200 мкг йода, но точную дозировку должен назначить врач. Йод содержится в морепродуктах и водорослях, персиках, хурме.

**Витамин D.** Он играет важную роль в развитии костной ткани и сердечно-сосудистой системы у детей. Среди последствий дефицита витамина D во время беременности – задержка закрытия родничка и прорезывания зубов, рахит, повышенный риск переломов и разрушение зубов у мамы.

## Когда витамины не идут на пользу

Бесконтрольный и не согласованный с врачом прием добавок может привести к гипervитаминозу – избытку витаминов в организме. Симптомы передозировки можно спутать с токсикозом. Это тошнота, потеря аппетита, расстройство стула, мышечная слабость, головные боли, головокружения. А некоторые витамины (например, A, B6, D) обладают токсичностью при передозировке. Так, повышенные дозы витамина A в первом триместре могут стать причиной полидактилии (большее количество пальцев на руках и ногах), поликистоза почек, нарушений формирования ушной раковины у плода. Но во втором и третьем триместрах потребность в витамине A будет возрастать. Врач подскажет точную дозировку и поможет избежать гипervитаминоза.

Также есть нюансы, которые может учитывать только врач. Например, если в первом триместре плацента не полностью сформировалась, опасен избыток витамина C, железа.



**На медицинском языке слоновость называется лимфедемой. Это хронический отек тканей нижних конечностей, который происходит, когда нарушается лимфатическое русло.**

## Что такое слоновость

**Л**имфедема может быть первичной и вторичной. Первичная возникает при нарушении закладки и развития у плода лимфатической системы. Чаще это случается у девочек. Отек нижних конечностей при такой лимфедеме может начаться сразу же после рождения ребенка, а может и с подросткового возраста или с 35 лет. Вторичная лимфедема может быть и у мужчин, и у женщин старше 40 лет. Болезнь развивается, если появляется механическое препятствие, мешающее оттоку лимфы из нижних конечностей, а иногда и из верхних. Таким препятствием может стать злокачественная опухоль, воспаление лимфатических сосудов и узлов, травмы конечностей, повреждение лимфатических сосудов во время операции на венах.

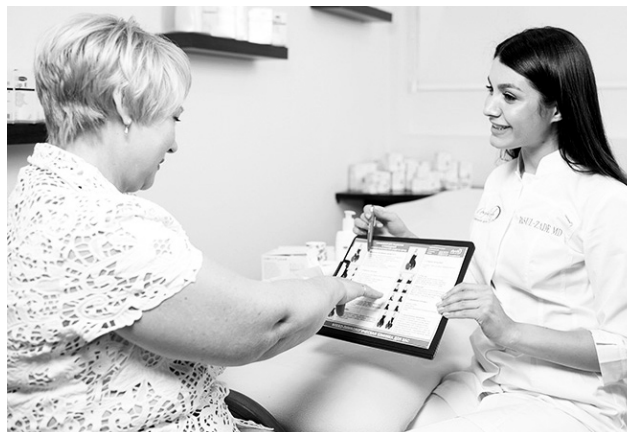
В отличие от отеков сердечного происхождения, при лимфедеме отек начинается со стопы и поднимается вверх, охватывая всю конечность. Отек вначале мягкий и оставляет после надавливания пальцем ямку или глубокую борозду от обуви. Отек при хронической венозной недостаточности напоминает лимфедемный, но он проходящий: то есть возникает после нагрузок, исчезает или уменьшается к утру и поддается лечению. Грозди расширенных венозных сосудов - частый спутник таких отеков.

Есть еще один вид отеков на ногах, который возникает при заболеваниях суставов и сопровождается всеми признаками воспаления: повышением температуры, болью в этом месте, ограничением движения в суставах и покраснением кожи вокруг них. В таком случае требуется противовоспалительное лечение.

Лимфедема течет по стадиям. При первой отек тканей непостоянный. При второй - стабильный. При третьей развиваются фиброзно-склеротические изменения тканей. При четвертой у человека появляется слоновость.

Успех лечения лимфедемы зависит от того, когда больной обратился к специалисту - лимфологу. Так, первая и вторая стадии поддаются консервативному лечению, при третьей эффект ниже. При четвертой стадии иногда предлагается оперативное удаление отечных тканей или наложение шунтов на лимфатические стволы. В любом случае эта проблема остается на всю жизнь.

Больному нужно запастись терпением, не отчаиваться и соблюдать все предписания врача. В программу лечения входит регулярный мануальный лимфодренаж (он же - массаж). Его проводит медработник со специальной подготовкой. Надо носить компрессионный трикотаж, выполнять лечебную физкультуру, при-



нимать препараты-лимфотоники типа «Детралекса». Аспирин, мазь «Гепатромбин» или «Лиотон» при лимфедеме не применяются.

Не надейтесь избавиться от лимфедемы, если не уменьшите нагрузку на ноги и не смените работу. Если нет возможности полностью исключить нагрузки, то во время работы надо делать хотя бы несколько пауз по 10-15 минут, а еще лучше лечь и слегка приподнять ноги. Для улучшения разгрузки лимфатической системы на ночь под ноги подкладывайте мягкий валик из большого полотенца. Нельзя долго сидеть положив одну ногу на другую - это приводит к застою лимфы. Нельзя носить слишком тесную одежду и обувь.

Первый этап лечения лимфедемы: две недели полупостельного режима, ноги в приподнятом положении, прием «Детралекса» и диета с ограничением соли. Перегрузка организма водой, спиртным, пивом приведет к увеличению объема циркулирующей лимфы и задержке ее в сосудах и узлах, а это непременно отзовется отеками.

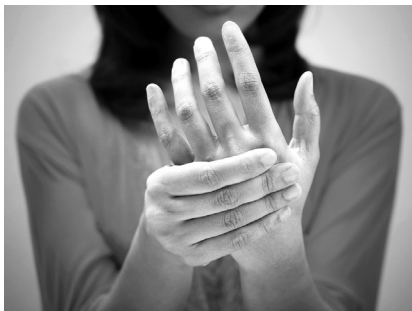
Второй этап длится 4 месяца. Рекомендуется носить компрессионный трикотаж 3-го класса, принимать «Детралекс», пла-

вать, ездить на велосипеде, соблюдать диету.

Третий этап проводится 2 раза в год по 3 месяца - то же, что и во втором этапе с подключением пневмокомпрессии. К сожалению, она имеется не во всех лечебных учреждениях. Эластичные бинты из-за малой растяжимости и неправильного наложения могут оказаться даже вредными при лимфедеме. Гораздо эффективнее действует трикотаж 3-го компрессионного класса из ткани плотной вязки. Чулки или гольфы надо подбирать при минимальном отеке конечности и в зависимости от высоты отека. Трикотаж надевается утром спустя 10-20 минут после подъема. Снимать его надо вечером за 1,5-2 часа до сна. Его заменяют по мере износа или подбирают новый, если объем конечности изменяется в ходе лечения. Стирать трикотаж надо в теплой воде с хозяйственным мылом, отжимая воду в кулаке.

Народные средства лечения травами для лимфедемы не годятся. Надеяться на них - значит терять время. Препаратов и пищевых добавок для «чистки» лимфатической системы современная медицина пока не придумала, а то, что предлагает реклама, научно не доказано.

**Лимфолог**



## ЕСЛИ НЕМЕЮТ РУКИ

**Нет человека, которому не было бы знакомо неприятное чувство покалывания в кистях рук, «мурашек», жжения или зуда, снижения чувствительности в конечностях.**

Причины онемения могут быть разными: от некомфортного спального места или длительного пребывания в неудобной позе до серьезных проблем с сердечно-сосудистой, эндокринной и центральной нервной системами, опорно-двигательным аппаратом. У водителей и офисных работников руки чаще немеют вследствие туннельного синдрома из-за защемления нерва, отвечающего за работу кисти и пальцев. Если регулярно сдавливается нерв в локтевой зоне, может возникнуть синдром кубитального канала. Сужение сосудов как результат гипотиреоза, сахарного диабета, ревматоидного артрита нарушает местное кровоснабжение, а

значит, и полноценное питание тканей в конечностях. Начали вдруг резко неметь пальцы на левой руке? Срочно обратитесь к врачу: это может быть симптомом ишемической болезни сердца, стенокардии, острого нарушения мозгового кровообращения, предынфарктного и предынсультного состояний. Онемение правой руки сигнал о проблемах с позвоночником (грыжа межпозвоночных дисков, остеохондроз). Порой так проявляют себя развивающийся рассеянный склероз, длительные стрессы, дефицит витамина B12.

К подобному состоянию способны также привести злоупотребление алкоголем, курение, недостаток в организме железа и гемоглобина. Нередко руки немеют у беременных из-за гормональных изменений и возросшей массы тела.

В любом случае при первых симптомах онемения лучше не медлить с походом к врачу.

Способы лечения будут зависеть от первопричин проблемы вам могут назначить неврологические и ультразвуковое обследования; сдать анализы крови для проверки уровня витаминов и наличия диабета; использование нестероидных противовоспалительных средств; физиотерапию; массаж. При хроническом онемении для снижения чувства тревожности дополнительно применяют антидепрессанты или седативные средства.

Чтобы снизить риск онемения кистей, регулярно делайте перерывы при работе за компьютером, давайте сильную физическую нагрузку мышцам рук и шеи, следите за осанкой.

### Говорят, что он снимает боль...

**?** *Слышала, что при болях в спине и суставах надо регулярно есть холодец. Но как часто? Каждый день или раз в неделю?*

**Л. Жихарева.**

В холодец есть вещества, похожие на те, из которых состоят хрящи. Но увлекаться этим блюдом не стоит, особенно людям старшего возраста. В холодец, помимо полезных веществ, есть и немало вредностей: тугоплавких жиров, холестерина. Значит, при его регулярном, еженедельном употреблении может нарастать лишний вес, ухудшаться состояние сосудов. Такое питание плохо скажется на состоянии печени и почек. Поэтому для поддержки спины и суставов лучше принимать лекарственные препараты, содержащие хондроитин и глюкозамин. Их главная цель - поставлять строительный материал для хряща и тем самым поддерживать его рабочее состояние. Лечиться этими средствами нужно длительно: курсы терапии рассчитаны на месяцы.

### Покемарим?

Слово «сиеста» у нас часто прозвучит с иронической усмешкой мол, занятие лежебок. Хотя, например, для итальянца или испанца послеобеденный сон традиция, уходящая корнями во времена Древнего Рима. Да и британский премьер Уинстон Черчилль даже в военные годы не изменял привычке поспать после обеда.

В принципе ничего зазорного в сиесте нет: к 13-14 часам в организме падают уровень кортизола, мышечная и интеллектуальная активность, требуется «перезарядка». В ряде средиземноморских стран рабочий день делят на две части с учетом времени на дневной сон (например, до 13.00 и после 15.00).

#### В чем достоинства сиесты!

- ✓ Такой непродолжительный сон повышает синтез гормонов радости, эндорфинов и серотонина приходит в порядок нервная система, добавляется бодрости организму, растет продуктивность в работе. Даже 20-минутный дневной сон поднимает производительность труда эффективнее, чем две чашки крепкого кофе.
- ✓ Послеобеденный отдых способ-



ствует росту концентрации, улучшает память, повышает скорость реакции.

✓ Сокращается риск развития инфарктов и инсультов, сахарного диабета, нервного истощения и депрессии. Укрепляется иммунитет.

Есть у этой традиции и минусы:

✓ сдвигается график сна и бодрствования, что может привести к ночной бессоннице;

✓ закрытые «на сиесту» магазины, кафе, учреждения здравоохранения доставляют жителям бытовые неудобства;

✓ если человек использует время сиесты лишь для продления обеденного перерыва, возрастает угроза переизбытка и набора лишнего веса. В любом случае оптимальная длительность сиесты 30-40 минут. Проспите дольше проснетесь разбитым, с головной болью и плохим настроением.



**Сердечно-сосудистые заболевания нередко вторичные, вызванные сахарным диабетом.**

## Диабет и сердце

Это происходит по ряду причин:

✓ Высокий уровень сахара в крови повреждает кровеносные сосуды.

✓ Повышенное кровяное давление дополнительно нагружает сердце и сосуды.

✓ Дислипидемия нарушение жирового обмена, включая высокий уровень LDL (плохого) холестерина и низкий уровень HDL (хорошего) холестерина, а это в разы увеличивает риск атеросклероза.

✓ Избыточный вес частый спутник диабета, что также негативно сказывается на работе сердца.

✓ Курение.

**Важно!** Один из первых симптомов поражения сердца у пациентов с сахарным диабетом тахикардия покоя, когда пульс учащается до 90 и более ударов в минуту. Такое состояние требует самого серьезного внимания: высок риск летального исхода. Медлить не стоит, вызывайте скорую помощь.

Факторы риска при диабетах 1-го и 2-го типа

могут различаться.

**При диабете 1-го типа** сердечно-сосудистые заболевания развиваются на фоне высокого кровяного давления или повышенного уровня холестерина.

**2-й тип** связан с инсулинорезистентностью, когда клетки организма не реагируют должным образом на инсулин. Он часто сопровождается ожирением, гипертонией и дислипидемией, что в совокупности значительно увеличивает угрозы сердцу и сосудам.

### Профилактика и лечение

1) Контроль уровня сахара в крови: поддержание уровня глюкозы в пределах нормы ключевое требование для предотвращения осложнений.

2) Сбалансированная диета, контроль веса и умеренная физическая нагрузка.

3) Регулярный мониторинг артериального давления и уровня липидов поможет выявить проблемы на ранней стадии.

4) Медикаментозная терапия.

## КАШЕЛЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ

**Кашель часто донимает в холодную погоду.**

**Но иногда он не связан с простудными заболеваниями. В чем же причина?**

**Аллергический кашель** всегда связан с воздействием на организм условий окружающей среды. Например, человек вдыхает домашнюю пыль, пыльцу растений, мельчайшие частички бытовой химии. В этом случае кашель сопровождается слезотечением, чиханием, заложенностью носа. Редко бывает температура. Первая помощь: исключите действие аллергена, примите антигистаминный препарат.

**Утренний кашель.** Это даже не кашель, а покашливание с небольшим количеством мокроты. Часто сопровождается одышкой после физических нагрузок. Такой кашель бывает у курильщиков. Если не отказаться от вредной привычки, со временем может развиться хроническая обструктивная болезнь легких.

**Сухой, навязчивый кашель без мокроты.** Появляется внезапно после приема какого-то нового лекарства. Он может быть побочным эффектом лечения. Часто его вызывают сердечно-сосудистые препараты. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, он подберет другие.



**Сердечный кашель.** Его могут вызвать сердечная недостаточность, порок, аневризма аорты. Часто сопровождается отеками ног. Беспокоит, в основном, в лежачем положении. Кашель влажный, с сильными хрипами. Обычные средства от кашля не помогают. Обязательно надо обратиться к кардиологу!

**Кашель с привкусом горечи во рту, изжогой, ощущением комка в горле.** Так проявляется рефлюкс: кислое содержимое желудка попадает в бронхи и раздражает их слизистую. Лечите гастрит, болезни пищевода.

**У детей кашель может быть связан с аскаридами,** которые часть жизненного цикла проводят в легких. Кашель сухой, на его фоне могут возникнуть расстройства пищеварения. Требуется консультация паразитолога.

**Кашлем проявляются хронический ринит и гайморит.** Слизь из носа, стекая по глотке, попадает в бронхи и вызывает легкий, но постоянный кашель. Отхаркивающие средства не помогают. Чтобы избавиться от кашля, надо вылечить нос.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Пусть коллеги-диетологи забросают меня тапками, но я поддерживаю Ольгу! Здоровому организму нужны не модные жесткие диеты, а сбалансированное питание, которое нравится данному конкретному человеку.

Что касается пельменей отличное блюдо! Пусть захлабываются слюной адепты раздельного питания, яростно убеждая нас в несовместимости белков и углеводов! А мы им ответим конкретикой. Во-первых, вкусно, а если с маслицем и со сметанкой очень вкусно! Во-вторых, сотни раз говорили: нет «чистых» белковых,

## Еда в удовольствии

**У нас в семье любят пельмени, хотя сегодня многие пугают их вредом для здоровья. Я в таких случаях всегда привожу пример своего отца: он десятилетиями ел пельмешки со сметаной, с уксусом, со шкварками и дожил до 92 лет в здоровом уме и на своих ногах. Чего и нам всем желаю.**

**Ольга**

жировых или углеводных продуктов! Разве что растительное масло (98% жира), рафинированный сахар (почти 100% углеводов) и белок куриного яйца. В нашем организме не синтезируются «изолированные» ферменты для переваривания белков-жиров-углеводов, все идет «в комплекте».

Одно но! Наши отцы, деды и прадеды восполняли пельменями энергию, которую тратили, занимаясь физическим трудом, а не валялись днями на диване! И ни один пельмень не «откладывался» на животе, не «шатался» по сосудам вредным холестерином!

Если почитать некоторые «здоровые» журналы, можно

заблудиться в определении «полезных» и «вредных» продуктов и есть-то будет нечего! К счастью, присутствие в нашем рационе сала, копченой колбасы, майонеза или кофе еще не делает питание однозначно ведущим к ожирению и болезням. Все дело в количестве того, что мы едим. А риск набрать лишние килограммы возникает даже от суперполезных продуктов! Например, многие обильно сдобряют салат растительным маслом, полагая, что оно менее калорийное, чем сметана. Хотя в 1 ст. л. масла 17 г жира и около 170 ккал, а в сметане (10%) 1,6 г жира и около 21 ккал. Ну и удовольствие от еды тоже добавляет здоровья!

## Чеснок поможет

✿ Для изгнания глистов свежеприготовленный сок чеснока принимайте по 10-15 капель с теплым кипяченым молоком 2-3 раза в день натощак.

✿ При болезнях легких, сопровождающихся выделением обильной гнойной мокроты, отварите головку чеснока в 100 г сливок и принимайте в течение дня в 2 приема.

✿ Чтобы усмирить энтероколит, отварите 10 зубчиков чеснока с 250 г картофеля и принимайте в течение дня.

✿ При одышке и болях в сердце перемелите 5 головок чеснока и 5 лимонов, смешайте с 0,5 л меда. Настаивайте неделю в темном и прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 месяца.



## Самое полезное варенье

✓ **Из облепихи.** Эта ягода богата витамином С, который необходим организму в зимние холода для укрепления иммунитета. Также облепиха богата фитонцидами отличными противомикробными веществами.

✓ **Из черноплодной рябины.** Во-первых, эта ягода укрепляет иммунитет. Также она помогает легче справиться с нервным напряжением и стрессами. Варенье из черноплодки понижает давление.

✓ **Из клюквы.** Такое варенье понижает давление и вредный холестерин. Оно полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях, предотвращает появление язвы желудка.

✓ **Сливовое варенье.** Эти фрукты богаты витамином Р, который поступает в организм только извне. Варенье из слив укрепляет стенки сосудов и является прекрасным средством против тромбов.



# Можно ли пить сырые яйца?

**Даже среди врачей сложно найти единодушное мнение по этому поводу.**

**У** сырых яиц есть некоторые преимущества. Из них лучше усваиваются витамины А, В, Е, D, РР. В то же время уровень железа, йода, марганца, калия и кальция в продукте зависит больше от корма птиц и региона выращивания, а не от термической обработки. В сырых яйцах больше холина, благотворно влияющего на здоровье сердца и мозга. Они помогают усмирить кашель, восстановить севший голос, убрать першение в горле...

Но практически все преимущества обнуляются из-за риска получить заражение сальмонеллезом. Ежегодно им заболевают около 33 тысяч, в их числе около 17 тысяч детей. К тому же яйца могут быть несвежими и без термической обработки станут источником вредных бактерий.

Часто можно услышать, что перепелиные яйца безопаснее куриных. Считается, что у перепелок более высокая температура тела, 42°C, и они не болеют сальмонеллезом. Действительно, они не болеют, но могут быть носителями и распространителями опасных сальмонелл. Поэтому употреблять любые сырые яйца опасно. Причем,



если выбирать между домашними и магазинными, стоит склониться в пользу последних (меньше риск наличия сальмонеллы).

В любом случае перед употреблением яйца надо тщательно мыть. Если же исключить риск заражения и вероятность развития аллергии на яичный белок, сырое яйцо идеальный по усвоению продукт.

Можно съедать от 2 до 9 яиц в сутки. Два яйца в сутки это профилактика проблем с холестерином и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Уже давно понятно, что холестерин в еде и холестерин в крови показатели, напрямую не связанные между собой. Наоборот, желток яиц оказывает мягкое желчегонное действие и помогает печени и желчному пузырю выводить лишний холестерин. В целом же важно следить за количеством чистого белка, которое поступает в организм. Если в течение дня ели мясо, рыбу, птицу, количество яиц стоит уменьшать.

**Врач-гастроэнтеролог**

## Сам себе доктор

# ИДЕАЛЬНОЕ БЛЮДО ПРИ ОБОСТРЕНИИ ГАСТРИТА

**Кисель из овсяных хлопьев благотворно действует на работу желудка, кишечника и печени.**

**П**оэтому его считают идеальным диетическим блюдом для профилактики обострений гастрита и язвы. Ценность киселя в том, что он поддерживает полезную микрофлору кишечника и помогает бороться с дисбактериозом.

Лучше всего готовить кисель по старинному рецепту. Овес или овсяные хлопья залейте водой обычной температуры

в пропорции 1:1. В банку или кастрюлю положите кусок черного зачерствевшего хлеба. Смесь оставьте в теплом месте без доступа света на одни сутки. По истечении этого времени слейте жидкость и прокипятите ее. Одну-две столовые ложки той смеси, которая осталась на дне банки, используйте для закваски следующей порции лечебного киселя.



**Свекла полезна в любом виде, но в свежавыжатом свекольном соке витамины и минералы находятся в концентрированном виде.**

## СВЕКОЛЬНЫЙ СОК ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

✓ Такой напиток выручит при сильной усталости, авитаминозе, недостатке гемоглобина, запорах, атеросклерозе, гипертонии. Свекольный сок снижает риск развития рака и поддерживает организм во время химиотерапии (уменьшает неприятные симптомы). Незаменим он и при первых признаках простуды, помогает организму оперативно справиться с болезнью, а также поддерживает здоровье печени.

✓ Относиться к нему нужно как к настоящему лекарству! Дело в том, что чистый свекольный сок

очень насыщенный. Поэтому, если неправильно его применять, можно обжечь слизистую, столкнуться с тошнотой и рвотой, раздражением кишечника, проблемами с почками. Поэтому при первом приеме смешайте свекольный сок с морковным в соотношении 1:10 (можно с яблочным, томатным)! Если нет повышенной кислотности, постепенно (в течение двух недель) можно увеличивать количество свекольного сока: 1:7, 1:5, 1:3. Дозу «красного лекарства» прибавляйте, ориентируясь на собственные ощущения. Важно:



при приготовлении сока сначала выжмите корнеплоды свеклы, чтобы сок отстоялся пару часов, и только потом добавляйте сок морковки. При гипертонии пейте отстоянный сок свеклы с ложечкой меда. Лучше всего употреблять сок свеклы в первой половине дня за 20 минут до еды или в перерывах между приемами пищи. В течение нескольких первых дней пьют небольшую дозу – от 1 чайной ложки до 50 мл. Постепенно

можно увеличить объем до 200 мл в сутки.

✓ Свекольный сок нельзя употреблять в течение длительного времени. Обычно курс длится 2 недели, потом нужно сделать перерыв. Перед тем как начинать пить сок, нужно проконсультироваться с врачом, так как у лечения свекольным соком много противопоказаний, например гипотония, мочекаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, подагра...



## Завариваю чай из хвои - укрепляю иммунитет

Каждый год начинаю пить хвойный чай. Заливаю стакан еловых иголок 3 стаканами крутого кипятка, че-

рез 3-5 минут сливаю горячую воду, а хвою промываю холодной. После вливаю к ней 3 стакана холодной воды, добавляю 2 ст. ложки лимонного сока. Настаиваю в темном месте 2 дня, периодически помешиваю, затем процеживаю. Полученный настой пью теплым по полстакана 2 раза в день перед едой. Можно приготовить витаминное снадобье по

другому рецепту. Залить 4 стакана хвои 2,5 л кипятка, варить 30 минут, настаивать 2 часа. После процедить, добавить по вкусу мед, клюквенный сок или капустный рассол. Разлить по бутылкам и хранить в холодильнике. Пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Берегите себя и будьте здоровы!

Нина

Раньше я никогда столько тыкв не сажала, а тут не знаю, что на меня нашло – выпала целая горсть семечек подсолнечника и горсть тыквенных семечек. Вот и вырастила себе на голову целый воз тыкв.

Ела свой урожай активно: и каши варила, и тушила тыкву, и сок отжимала – пила его с морковным и яблочным соками.

Но моим коронным рецептом стала запеченная тыква. Ничего сложного: вырезала отверстие в небольшой тыкве поглубже в том месте, где у нее хвостик, наливала меди ставила в разогретую духовку. Томила 5 часов. Получа-

## НЕ УСПЕЛА ДОЕСТЬ ТЫКВУ, КАК КАМУШКИ ИСЧЕЗЛИ

**Два года назад у меня уродилось много картошки. В позапрошлом году я объедалась огурцами. А в прошлый год посадила штук тридцать тыквенных семечек и обеспечила себя тыквами на полгода вперед.**

лось тающее во рту блюдо.

Оказалось, что я с помощью тыквы растворила камушки в желчных протоках. УЗИ показало, что камни стали меньше, и меня это заинтересовало. Стала читать про нее и нашла рецепт, похожий на мой, но с одним отличием

испеченную тыкву надо ставить в холодильник, за 30 минут до еды брать по 1 ст. ложке тыквы и каждый день съедать, пока камни не исчезнут. Тогда я стала есть тыкву до еды, при этом периодически готовила тыквенный сок и запекала тыкву в духовке на



обед и ужин. Я еще не успела доесть все свои тыквенные запасы, а камушки все исчезли.

Врачи не верили, что мне помогла всего лишь тыква. Но им пришлось признать факт, что камней-то нет!



### Не поднимайтесь, а спускайтесь по лестнице

Никакие призы в виде здорового сердца и отличной фигуры не заставят человека каждый день заползать вверх по лестнице. Потому что это как минимум долго и утомительно. Но мало кто знает, что сбегать вниз по лестнице так же полезно: в этом случае идет нагрузка на мышцы и сосуды.

### Пишите алфавит зажатым в зубах карандашом

Шея человека, который тесно дружит с компьютером, проявляет свое недовольство то болью в плечах, то жалобным хрустом при повороте головы. Чтобы сделать шею приятной, хотя бы один раз в день зажимайте карандаш в зубах и пишите им в воздухе перед собой алфавит от А до Я. Шейный отдел позвоночника будет от этого в восторге.

## Для здоровья и долголетия

### Полощите рот морской водой

Купите морской соли, ежедневно утром или вечером высыпайте 1 ст. ложку в стакан теплой воды и полощите раствором горло. Зубы, миндалины и слизистая носоглотки будут счастливы: кариесу, ангине и ОРЗ теперь намного сложнее атаковать их.

### Становитесь на четвереньки

Встаньте на четвереньки, максимально выгните спину и в течение 2 минут совершайте плавные круговые движения тазом. Наградой за это упражнение будет здоровая поясница.

### Обливайте ноги холодной водой

Перед сном обливайте ноги до колен холодной водой с помощью душа. Одной минуты вполне хватит. Так вы, во-первых, быстрее и крепче заснете. Во-вторых, окажете нужное внимание венам нижних конечностей.

### Скрючивайте и перекашивайте все

Примите максимально неудобную позу, скрючивая, напрягая и перекашивая у себя все, что только возможно: спину, ноги, руки, шею, губы, пальцы. Причем нужно так постараться, чтобы каждая мышца вашего тела стала возмущаться и вопрошать: «Ты что творишь?!» И чем страннее

ваши ощущения, тем больше «ленивых» мышечных волокон вы задействовали, а ведь они спокойно живут в вашем теле, почти ничем себя не обременяя. В таком виде нужно продержаться одну минуту.

### Прислонитесь к стенке спиной

Постарайтесь прижать к ней спину и оба плеча. Теперь, сохраняя этот выпрямленный вид, отойдите от стены, возьмите книжку, положите на голову и попытайтесь десять раз присесть так, чтобы источник знаний не упал на пол. Как ни странно, даже такое упражнение окажет небольшой, но благотворный эффект на осанку, которая так важна для позвоночника.

### Закрывайте глаза!

Самый идеальный отдых для наших глаз — это дать им возможность ничего не видеть. Закройте глаза и приложите руку ко лбу таким образом, чтобы она прикрывала глаза, не касаясь при этом век. Дождитесь, пока прекратят ползать всякие разные буйные узоры и теперь попытайтесь представить, что смотрите на черный бархат. Через пару минут вы сможете снова работать за компьютером — глаза немного отдохнули.

### Пощипывайте свои уши!

На мочке уха расположены 11 точек, которые ответственны за сердце, глаза, зубы, печень и так далее. Массаж ушей считается великолепным способом борьбы с мужской импотенцией.

## РЕШАЙТЕ САМИ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ

### Какие болезни грозят любителям спиртных напитков, если они не знают меры.

**Депрессия.** После того как организм переварит спиртное, настроение может ухудшиться. Со временем клетки мозга начинают погибать или работать неправильно. Это может привести к развитию психических заболеваний, включая депрессию.

**Ожирение.** Алкоголь прямой путь к набору лишних килограммов не только потому, что он очень калорийный. Просто человек не замечает, сколько ест. А закуски стимулируют аппетит еще больше.

**Потеря памяти и деменция.** Из-за употребления спиртного могут появиться провалы в памяти и деменция. Да, она бывает не только старческой! Французское исследование с участием 57 тысяч человек показало, что более 60% случаев деменции у тех, кто часто употребляет алкоголь.

**Инфаркт.** Даже если с сердцем проблем нет, любители алкоголя сильно рискуют получить инфаркт. У тех, кто пьет мало, но часто, риск тоже большой.

Это связано с повышением артериального давления.

**Кардиомиопатия.** Со временем сердечная мышца слабеет. Это состояние называют алкогольной кардиомиопатией: сердцу становится сложнее перегонять кровь по телу. В итоге усталость, проблемы с дыханием, судороги в конечностях, а затем отказ внутренних органов.

**«Жирная» печень.** Именно печень перерабатывает все вредности из пищи и напитков. Из-за долгого воздействия вредных веществ клетки печени замещаются жировыми. Это приводит к алкогольному гепатозу и циррозу печени.

**Панкреатит.** Это сложное заболевание, которое ведет к диабету и раку поджелудочной железы. Чрезмерное употребление алкоголя не единственный провокатор, но риск повышает.

**Рак.** При частом употреблении алкоголя растет риск развития рака груди, печени, гортани. Исследование показало, что 13% случаев рака связаны с алкоголем. Когда он расщепляется, то превращается в том числе в токсичное вещество ацетальдегид.

**Пневмония и туберкулез.** Алкоголь действует на иммунную систему. Это делает организм более восприимчивым к вирусам и бактериям, что приводит к воспалению легких и туберкулезу.

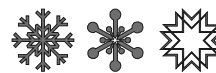


Сказочный кот-гипнотизёр		Бог в индуизме и брахманизме		Закуток в амбаре хлебороба		Певец ... Сташевский		Зло, которым не поминуют	Фасоль по-грузински		Скелетная ось		Герой сказа Н. Лескова
	↗					Уменьшение, убыль	↙					Сверло с Т-образной ручкой	Связанное со звуком
Дикий олень - канадец		Кавказец-скиалец		Тянучая конфета	↗				Самый лучший человек	↗			
	↗					Малолетние люди	→				Рукотворный дождь	→	
Совокупность сведений	→	Валенки на кожаной подметке					↙	Любитель порезвиться	Окруженные крепости	→			
	↙	Восточный царь		У него всё из рук валится		Путь судна от поворота до поворота	→			↗	Огород с деревьями		Кривляка (разг.)
	↙					Чистая победа в борьбе		Подсобка крестьянина	Ответ на вопрос	↗			
		Не реверс и не гурт	↗						Подставка документов по УК		Запах, радующий нос		Работник сыска
		"Огурец", скрещенный с розой	→	Финская баня					Громкий плач	↙			
	↙					Клязник в малышовой группе		Самый опасный плод в мире					
		"Шпингалет"	↙						Печенье к пиву	→			Приток Оки
	↗					Семена после отжима масла	→	Неисчислимое количество		↗			Негроидная общность
Звук в ладошках		Полный порядок в бухгалтерии	→										
	↗			На них встаёт лошадь		Лагерь, зона (офиц.)	→						
Учительский вуз (разг.)	↗					Самое начало ручья			Итальянская сударыня				
Зодиакальное созвездие		Короткий поединок шахматистов		Государств. язык Индии	→								
	↗					Созвездие южных широт		"Кусочек" спектакля			Геометрическое тепло		
"Избавление" от продукции		На базаре уместен	↙										
	↗					Источник дневного света	→						
Текст для кинозрителя		100 на 100 метров	→										

☺ ☺ ☺  
**Объявление в баре. "Посетителей, выпивающих с целью забыть свои проблемы, просим оплачивать спиртное вперед".**

☺ ☺ ☺  
**Вовочка:**  
 - Мама, у Деда Мороза есть жена?  
 - Нет.  
 - А дети?  
 - Тоже нет.  
 - Тогда откуда же у него внука Снегурочка?

☺ ☺ ☺  
**Дачники в электричке хвастаются друг перед другом:**  
 - Вот у меня выросло яблоко, положил я его на табуретку, сломалась табуретка, такое большое!  
 - Это что. Я свое яблоко положил на стол - развалился стол!  
 - А у меня выросло яблоко, так я его положил на телегу...  
 - И что - сломалась телега?  
 - Нет, но вылез червяк и сожрал лошадь!



# ЭЛИНА ГЕЙМАН:

## “Нельзя отделять внешность от внутреннего мира человека”

Она выходила на подиум в показах Юдашкина и снималась в кино. Но оставила все ради семьи, а также музыки, которая способна исцелять. Как это изменило жизнь Элины Гейман?

**- Элина, вы и блогер, и мама пятерых детей, и певица... Но о чем вы мечтали в детстве?**

- Мама однажды спросила меня: «А кем ты хочешь стать, когда вырастешь?». Я, не задумываясь, ответила: «Королевой всех стран!». Букву «р» я на тот момент еще не выговаривала, но в решении не сомневалась. В каком-то смысле я всю свою жизнь и иду за той детской мечтой, с той лишь оговоркой, что для меня важно не управлять людьми, а направлять их — через красоту, творчество.

**- В детстве вы занимались пением, рисованием и даже легкой атлетикой. Это был ваш личный выбор или родителей?**

- Я очень благодарна маме за то, что она никогда ничего не навязывала, но всегда поддерживала любые мои затеи. Когда я начала учиться в художественной школе, мне было 8 лет. Дорога туда занимала около часа, и мы с одноклассницами ездили сами. Сейчас, конечно, такое сложно представить, но в то время у детей было больше самостоятельности. Еще я очень любила петь. Сколько помню себя,

выступала при каждой возможности — в детских лагерях и на школьных праздниках. Мне часто говорили, что у меня хорошо получается, и советовали заняться музыкой серьезно.

**- Но вы выбрали модельную школу...**

- Это неслучайно. За любовь к разноцветным нарядам одноклассники меня называли хамелеоном. Я просто обожала наряжаться! И когда в модельной школе объявили набор, стала уговаривать маму меня туда отвести. На конкурсе было много красивых взрослых девочек, мне же было всего 12 лет. В 14 я получила свой первый рекламный контракт в Японии, заработала первые деньги. И закрутилось. До сих пор помню те ощущения, которые испытывала, например, когда шла по подиуму на показе Юдашкина. Это было время, полное эстетики и красоты, сплошной восторг!

**- Почему вы не стали продолжать модельную карьеру, ведь вам предлагали сотрудничество крупнейшие агентства Таиланда, Китая, Москвы?**

- Ну, во-первых, работа модели не такая простая, как кажется. Постоянные кастинги, съемки, макияж и смена причесок по несколько раз в день. Волосы и кожа на это сразу реагировали. Добавьте к этому постоянные перелеты и переезды... В 18 лет меня накрыла депрессия — я видела, что мои коллеги уходят из профессии достаточно рано. В этой сфере первостепенное значение имеют качество тела и внешность, но жизнь не стоит на месте, рано или поздно мы все взрослеем и меняемся. Кто-то набрал лишний вес и не смог вернуться в форму, кто-то потерял былую красоту, результат в таких случаях всегда один — в профессии тебе больше нет места. Конечно, были и есть исключения. Но я говорю о подавляющем большинстве. Я ощутила чувство безысходности от мысли о том, что рано или поздно с модельной карьерой придется завязать. А что дальше? И я решила продолжать развиваться уже в актерской сфере, поступила во ВГИК.

**- А ваши представления о том, что такое женская красота, с тех пор сильно поменялись?**

- Когда я начинала работать моделью, стандарты были достаточно однотипными: слишком худые девушки с классическими красивыми чертами. Сейчас же я вижу разнообразную красоту, не концентрируюсь на каких-то отдельных чертах лица или частях тела. Пришло понимание, что красота — относительное понятие. Нельзя отделить внешность от внутреннего мира человека, всегда будешь воспринимать все в целом.

**- Почему решили поступать во ВГИК?**

- Так посоветовали родственники. Забавно, что до этого я поступила на факультет дизайна в Лондоне, но волею судьбы не смогла туда уехать. И тогда мои близкие сказали, что ничего интереснее, чем актерское образование, для девочки нет.

Мастера у нас были удивительные, до сих пор вспоминаю их мудрые наставления. И учеба очень интересная: мы освоили все виды классических и современных танцев, сценический бой, фехтование, историю театра и кино, пересмотрели кучу потрясающих фильмов мировой классики, много пели и занимались актерским мастерством. Ребята, с которыми я училась, все были классные, мы постоянно креативили. При этом учиться было непросто. Выходных почти нет — все свободное время занимали подготовки к выступлениям и репетиции.

**- Кто-то из ваших однокурсников состоялся в профессии?**



- Многие. Кто-то сейчас служит в театре, кто-то снимается в кино, другие преподают. Иногда смотришь фильм или сериал и встречаешь знакомые лица.

**- А какие на тот момент были актерские амбиции у вас?**

- Я помню, как во время учебы на первом курсе случилась встреча с невероятной женщиной — к нам приходила Людмила Гурченко. Она сказала тогда, что каждый студент, учащийся на актерском, втайне мечтает получить «Оскар», а потом сталкивается с реалиями жизни и понимает, насколько все сложнее. И я согласна с ней. Мне нравилась актерская профессия, но с появлением семьи и детей пропала возможность уделять достаточное количество времени съемкам.

**- Профессиональное увлечение музыкой тоже появилось в студенческие годы?**

- Да, у нас на курсе почти все пели. И я начала заниматься вокалом. Пела много, пробовала разные направления в музыке. Спустя какое-то время решила попробовать создавать музыку самостоятельно. Мне это очень понравилось.

**- Как из популярной музыки вы пришли к исцеляющей? Что это вообще такое, как это работает?**

- Я всегда увлекалась темой здоровья, даже отучилась на нутрициолога. И в какой-то момент в разговоре с моей подругой, врачом, узнала, что в Америке среди медиков популярна тема исцеляющей музыки. Я начала обучение, которое меня сильно впечатлило — результаты были просто потрясающими. У пациентов уходили нервные расстройства, панические атаки, излечивались депрессии, появлялась радость в жизни, повышался иммунитет. Суть процесса основана на научной теории о том, что каждый звук имеет свою вибрацию. Эти вибрации могут влиять на каждую клетку и перенастраивать их. Проверить легко: поставьте любимую песню и понаблюдайте за своим состоянием. В этом смысле музыка — прекрасный инструмент, который может моментально менять наше настроение. А исцеляющая музыка еще и влияет на излечение тела и души. Есть определенные инструменты, которые работают наиболее эффективно в процессе, но в методике, по которой я работаю, мы используем голос.

**- Год назад вы выпустили альбом мантр — что вас к этому подтолкнуло?**

- В процессе моего хилинг-обучения пришло понимание, что мне бы хотелось исполнять осмысленную музыку. Каждое слово, каждый

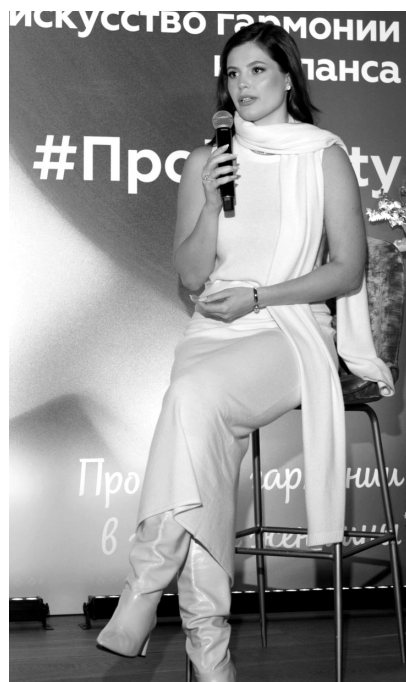
текст, который мы слышим или произносим, оставляет след в нашей жизни. Когда я пою песни, они становятся частью меня, получается некое программирование — изо дня в день. Поэтому я и обратилась к древним молитвам и мантрам, чтобы, слушая музыку, развиваться духовно.

**- Мантры и аффирмация в последние годы стали очень популярны. Как не дойти в этом опыте до фанатизма?**

- Нужно понимать, что вы делаете и для чего. Какова ваша цель? Чего хотите добиться? В моей практике были случаи, когда мантры срабатывали не так, как того хотел практикующий. Все потому, что это инструмент, который реально может изменить жизнь человека. И когда мы ставим запрос, пространство не всегда реализует его именно тем путем, который мы представляем. Поэтому к этой технике нужно относиться со всей серьезностью.

**- Расскажите о личных медитациях, как они работают? С какими запросами к вам приходят? И как такие медитации помогают лично вам?**

- Личная медитация работает по принципу, схожему с действием аффирмаций. Вы повторяете свою личную фразу регулярно на протяжении некоторого времени. Здесь важно не пропускать практику, чтобы сознание приобрело устойчивую трансформацию. А запросы очень разные — от обретения внутренней силы, свободы, до раскрытия творческого потенциала и возможности выйти замуж, забеременеть.



**- Вы мама пятерых детей. Как сочетаете дела семейные с личным развитием?**

- Я распределяю свое время, определяя, что для меня важно в данный момент. Несколько лет назад я делала специальные упражнения на эту тему. Выписала свои основные роли и ценности, а напротив них — действия, которых они требуют. Сейчас я периодически сверяюсь со своим планом, анализирую, насколько качественно уделяю внимание той или иной части своей жизни. Так как я параллельно занимаюсь бизнесом, у меня достаточно много подчиненных и помощников, умею делегировать.

**- Вы всегда мечтали о большой семье?**

- Да, с самого детства рисовала себе картину, как все собирается за одним большим столом — мама, папа, дети... К сожалению, в моем детстве было все иначе. Мама, конечно, сделала все возможное, чтобы я была счастлива, я всегда чувствовала океан ее любви, но осознание, что для ребенка важна именно полная семья, ко мне пришло очень скоро. Ведь семья создается для детей. Если честно, я не думала, что у меня будет пятеро малышей. Это заслуга моего мужа — с другим мужчиной я вряд ли на это решилась бы.

**- Как не провалиться в материнство и не забыть о том, что еще есть роль любимой женщины и любящей жены. Какие ваши лайфхаки?**

- Нужно всегда помнить об иерархии: на первом месте у себя — мы сами, на втором — партнер, а на третьем — дети. Проблемы начинаются, когда люди меняют эти пункты местами. Никто от этого не выигрывает. Это просто нужно понимать, держать фокус на своем наполнении и отношениях с мужем, даже когда есть маленькие дети. Только когда женщина внимательно относится к себе, появляется много любви, которую потом легко отдавать близким.

**- Что вам помогает оставаться в форме при такой занятости?**

- Я уже более пяти лет питаюсь по системе интервального голодания. Также стараюсь есть согласно всем общеизвестным правилам ЗОЖ. Ну и выстраиваю грамотно свой распорядок дня: хороший сон в правильное время — залог сил, красоты и здорового аппетита.

**- В чем для вас сейчас счастье?**

- В отношениях внутри моей семьи. В утренних чайных церемониях, которые я провожу наедине с собой (мой способ медитации). И в творчестве. Музыка наполняет мою душу.



## ДОЧКА СВЯЗАЛАСЬ «НЕ С ТЕМ»

**Она только о нем и говорит: самый умный, самый красивый... А вы – в штыки. Как быть, если бойфренд дочери вам категорически не нравится?**

Любой матери хочется, чтобы дочь не спешила взрослеть, а если и влюбилась, то в лучшего: образованного, перспективного, воспитанного, доброго, щедрого... И если хоть что-то выбивается из этого арсенала положительных качеств, вам кажется, что кандидат «не тот» и отношения пора прекращать. Вот только дочка вряд ли прислушается к такой радикальной точке зрения. У нее бабочки в животе и любовь всей жизни, а тут вы со своими нравочениями пытаетесь разлучить современных Ромео и Джульетту...

Для начала надо спокойно разобраться в ситуации и восстановить доверия между вами и взрослой дочкой. Так ваши шансы быть услышанной в разы повышаются.

### А ТОЧНО ОН «НЕ ТОТ»?

Не рубите сгоряча и разберитесь со своими эмоциями и ожиданиями. Честно ответьте себе: что именно не нравится вам в избраннике дочери и насколько это критично? Да, возможно, он не читал Шекспира в оригинале и не может отличить Моцарта от Бетховена, но эти критерии важны лично для вас, а не для вашей девочки. В этом случае самое разумное - воздержаться от оценок и просто понаблюдать за тем, как юный Ромео к ней относится. Проявляет заботу и нежность? Прекрасно! Значит, и волноваться не о чем. Вполне возможно, что со временем вы безоговорочно примете выбор своего чада, несмотря на то что поначалу мысль

об этом казалась вам абсурдной.

Бывает так, что родители не одобряют социальный уровень парня: работает в кафе, а не в IT-компании, ездит на каршеринге или вовсе без машины. Не спешите навешивать ярлыки и вспомните свой опыт: наверняка красивое жилье, достаток и статус появились у вас с мужем не сразу.

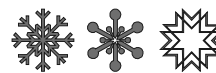
♦ **Просто дайте возможность молодым нарабатывать свой опыт. Да, ошибки неизбежны, но это их необходимый личный опыт.**

### КОГДА ОПАСЕНИЯ ОПРАВДАНЫ

Иногда материнское сердце действительно верно распознает «плохого парня», который способен нанести вред дочери. Когда стоит насторожиться? Грубо ответил старику, пнул кота, дал младшему брату подзатыльник - эти и подобные «звоночки» нельзя игнорировать.

Если вы слышите, что бойфренд что-то запрещает вашей дочери (краситься, общаться с подругами, носить мини-юбку), контролирует и проверяет ее смартфон и компьютер - это тоже тревожный знак. Неуважение к личным границам чревато конфликтами и может говорить о потенциальной опасности для дочери.

Что можно сделать? Важно действовать деликатно. К требованию «немедленно бросить этого абьюзера» ваша девочка вряд ли прислушается. Поэтому держите руку на



пульсе и будьте рядом. Доверительные отношения с дочерью позволят вам быть в курсе и вовремя прийти на помощь, если это понадобится.

Если уже имели место проявления агрессии со стороны молодого человека, можно обратиться в кризисный центр для жертв домашнего насилия, обсудить с профессиональными психологами тактику поведения и дать дочери их контакты. Пускать такую ситуацию на самотек нельзя.

### ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО

Вас переполняют эмоции? Хотите отругать дочь, посадить ее под домашний арест и навсегда запретить общаться с горе-женихом? Не спешите проявлять насилие и разговаривать на повышенных тонах. Ультиматумы в духе «или я, или он», «уйдешь с ним – ты мне не дочь!» действовать не будут, как и угрозы «разобраться» с неугодным бойфрендом. Так вы окончательно потеряете связь со своим ребенком. Ваша задача, наоборот, аккуратно наладить доверительный контакт без давления и чрезмерной опеки. Помните, что это для вас дочь - по-прежнему маленькая девочка, а она считает себя взрослой. Тот факт, что вы грубо вмешиваетесь в ее дела, вызовет сопротивление. Даже если она понимает, что мама права!

Вместо скандалов и запретов ослабьте контроль, дайте дочери свободу, не забывая при этом оказывать поддержку. Важно, чтобы она видела в вас не злобную мегеру с ханжеским мировоззрением, а ответственную душу, которой можно открыться, поделиться сокровенным и спросить совета. Чаще говорите о правах вашей дочери, о взаимном уважении, личных границах, о недопустимости манипуляций, угроз и рукоприкладства в отношениях. Ваша задача - не решать за ребенка, а дать ему ресурсы для принятия правильного решения. Дочь должна «дозреть» до мысли: «Если мне не нравится, что он меня контролирует (или неуместно шутит, или запрещает гулять с подругой), - я не обязана это терпеть и всегда могу выйти из таких отношений, а мама меня поддержит!»

### БЫТЬ В КОНТАКТЕ С ДОЧЕРЬЮ

Вам стоит лично познакомиться с избранником – это поможет лучше понять ситуацию. Создайте в ваших с дочерью отношениях безопасное пространство, где вы сможете вести открытый диалог о любви, отношениях, сексе, абьюзе и границах. Будьте готовы отвечать на любые вопросы, даже если они кажутся неудобными.





**Н**а Западе супруги с разницей в десять лет, где младше именно мужчина, уже никого не удивляют. В нашей стране стереотипы еще сильны, но и здесь разновозрастные пары встречаются все чаще.

#### «НАДО СООТВЕТСТВОВАТЬ!»

После развода спустя двадцать лет брака 40-летняя Ирина уже не ждала от судьбы подарков. Но неожиданно в общей компании познакомилась с Игорем. «Ему было 28 лет. Интересный, симпатичный, перспективный. Мне он понравился сразу, но я даже не ожидала, что симпатия будет взаимной. Когда мы впервые оказались в постели, я думала, это лишь разовая акция. Но спустя время Игорь объявился вновь и предложил начать отношения. Теперь мы живем гражданским браком. Для меня молодой муж - это вызов самой себе, ведь ему надо соответствовать. Теперь чаще хожу к косметологу, к массажисту, диетологу и фитнес-тренеру вместе взятым. Да, это определенные вложения, зато я в свои сорок выгляжу не старше 30. А какой у нас секс! Между прочим, мои подруги-ровесницы нередко жалуются на то, что муж к ним охладел и уже не нуждается в полноценной сексуальной жизни. А у меня будто открылось второе дыхание. Таких экспериментов в постели я не позволяла себе никогда, но как же мне нравится эта неугасаемая страсть молодого мужа!»

#### «РАНО ИЛИ ПОЗДНО НАЙДЕТ СЕБЕ ПОМОЛОЖЕ»

«Что я только не делала, чтобы удержаться рядом с собой Валеру», - жалуется 45-летняя Любовь. Разница между ней и молодым мужем составляла всего восемь лет, но и этого хватило, чтобы однажды он начал искать себе пассию помоложе.

«Поначалу нам было интересно вместе. Валера твердил, что для него мы ровесники. Но потом я стала замечать его заинтересованные взгляды в сторону моих более молодых подруг. Я стала еще тщательнее ухаживать за собой, начала помогать ему в бизнесе, чтобы стать не только супругой, но и незаменимой помощницей. Но и это не помогло. Когда он изменил мне с девицей 28 лет, то имел наглость предложить: «Дорогая, мы больше не можем быть вместе, но может, ты продолжишь вести бухгалтерский учет в моей фирме? Ты хороший специалист». То есть для цифр и бумаг я еще сгожусь, а для чего-то более серьезного нет? Конечно, я отказала и еще долго ходила к психологу, чтобы разобраться с душевной травмой».

#### «СО СВЕРСТНИЦАМИ ЕМУ НЕИНТЕРЕСНО»

Нередко молодые мужчины ищут



Мой опыт

## ЕСЛИ МУЖ МЛАДШЕ

**Видя пару, в которой женщина старше мужчины, многие шепчутся: «Да он ей в сыновья годится!» Но нередко такие семьи бывают по-настоящему счастливы.**

себе избранниц постарше, потому что видят в них не только женщин, но и интересных личностей. С такой можно и о литературе поговорить, и в музей сходить.

«Я всегда считала себя разносторонне развитой. У меня за плечами два высших образования, стажировка за рубежом, высокая должность в престижной компании. Близкие и друзья ценят меня за мудрость, понимание, такт. Поэтому я совсем не удивилась, когда мной увлекся Паша, с которым наша разница составляла двенадцать лет, — рассказывает Ольга, 38 лет. - Он говорил, что все его предыдущие пассии были студентками и двух слов не могли связать. «С ними было скучно», — жаловался любимый. Окружающие пугают меня, что однажды Паша прельстится кем-нибудь на стороне, но я этого не боюсь. Посмотрите на президента Франции Эммануэля Макрона и его супругу Брижит. У них разница 24 года! Но он никогда не променяет ее на какую-нибудь молоденькую помощницу, потому что знает, что рядом с ним настоящий бриллиант и это надо ценить».

#### «ПОДАРИТЬ СЫНА ЕМУ НЕ СМОГУ»

43-летняя Анастасия встретила главную любовь своей жизни очень поздно. «Виталий младше меня на пятнадцать лет. Когда мы только заговорили о семье, я сразу ему призналась, что не смогу родить. У меня ранний климакс, замороженных яйцеклеток, как это сейчас модно, я тоже не оставила. Сначала муж говорил, что для него это не важно и он готов жить со мной вдвоем. Но потом я стала замечать, как он смот-

рит на детей в колясках, разговаривает со своими друзьями об их отпрысках. Однажды его мама со слезами на глазах призналась мне, что Виталик всегда мечтал о сыне. Но что я могла сказать этой женщине? Одним словом, природу не обманешь. Мужу всего тридцать лет, у него все впереди, а я не могу подарить ему ни сына, ни дочь. Об усыновлении он и слышать не хочет. Мы стараемся об этом не говорить, но я чувствую, что эта проблема стоит между нами».

#### «МУЖ ПОСТОЯННО МЕНЯ СРАВНИВАЕТ»

Екатерина, 39 лет, рассказывает: «Наша с супругом разница в возрасте смехотворна - всего семь лет. Старше я. Увы, этот факт в нашей семье давно стал предметом для насмешек и подколов. Например, Миша может посоветовать мне в магазине купить крем с пометкой 40+, хотя мне еще 39 лет. Постоянно делает замечания «не сутулься», «убери живот», как бы стараясь вылепить из меня идеальную избранницу для себя. Сравнения не в мою пользу вообще давно стали для него нормой. «Смотри, какая симпатичная официантка. Может, тебе тоже подкачать губы?» или «Видела жену Сереги? Она ходит на фитнес чуть ли не каждый день, молодец, старается. Правда, она и моложе тебя на десять лет».

В компаниях Миша нередко подшучивает на тему моего возраста. Звучит больно, обидно, я это понимаю, но мужа люблю. И продолжаю убеждать себя в том, что дело лишь в его плохом воспитании и нетактичных шутках, а не в том, что это меня он не любит или не принимает».



## МАЯТНИК СУДЬБЫ

Как часто мы обещаем себе не повторять ошибки родителей. Но годы идут, обещания забываются, на передний план выходит собственная выгода...

**В** отличие от остальных одноклассников, у которых была по меньшей мере мама, у Ани имелась только тетя. Каждый раз, когда девочка делала попытку сказать ей «мама», женщина останавливала ее: «Лучше просто Лида».

### ГОРЬКАЯ ПРАВДА

В тот день Аня как обычно пошла гулять с друзьями. Кто-то спросил: — Где твоя настоящая мама?

Аня опешила. А Лида разве не настоящая? Сверстники не унимались. По их словам, женщина, которая воспитывала ее, была всего лишь тетей.

— Да, это правда, — пришлось признаться Лиде, когда Аня пришла домой. — Твоя мама погналась за деньгами и славой, а ребенок оказался для нее обузой. Живет теперь в Америке, горя не знает.

Позже девочка узнала, что мать регулярно присылает деньги. Однако встреч с дочерью она не искала. Когда Аня подросла, то пообещала себе, что будет хорошей мамой. Уж она-то никогда не превратится в жестокую и равнодушную особу!

В их маленьком городке хороших женихов не водилось. Все они давно разъехались по мегаполисам. Однажды решила уехать и Аня.

— На кого ты меня оставляешь? — причитала Лида.

Поначалу у Ани защемило серд-

це от жалости. Но потом она взяла себя в руки.

— Я за тобой приеду, тетя! Вот только обустроюсь на новом месте и заберу тебя к себе, — пообещала она.

### КАК ХОЗЯЙКА СКАЖЕТ

Новый город принял Аню враждебно. Съёмная квартира оказалась комнатой в коммуналке, обещанная работа — плохо оплачиваемой.

— Вот тебе тряпка и ведро, — сказал неприветливый мужчина. А ведь она пришла на позицию администратора...

Спорить с судьбой Аня не стала. Вместо того, чтобы жаловаться, трудилась не покладая рук. Вскоре удалось и комнату поменять на более приличную, и новые знакомства завести, и работу сменить — устроилась помощницей по хозяйству.

Когда девушка первый раз пришла в дом, где ей предстояло трудиться, то не на шутку удивилась. Таких богатых хором она прежде не видела! По классике жанра, хозяйка оказалась придирчивой и высокомерной, ее супруг — типичным подкаблучником.

В новой работе был только один, но несомненный плюс — зарплата. Платили Ане хорошо, но и спрашивали с лихвой. Хозяйка любила лич- но проверять, качественно ли сде-

лана уборка, хорошо ли пахнет белье, достаточно ли помощница прожарила стейк.

Настоящей отрадой на новом месте оказался сын хозяев. Молодой человек по имени Митя вел себя непринужденно, держался легко и без претензий. Слово за слово — подружились. Юноша не раз давал понять: Аня ему весьма симпатична. Будто прочитав немой вопрос в ее взгляде, он как бы незначай однажды произнес:

— Родители мне не указ! Что хочу, то и делаю!

Аня вздохнула. Хотела бы она, чтобы ей кто-нибудь указывал... Но мать ее бросила, тетя теперь была далеко. Увы, Лида так и не дождалась, когда племянница заберет ее жить к себе. Однажды девушка получила сообщение от соседки: у тетки прихватило сердце. Отвезли в больницу, но помочь ничем не смогли.

Теперь можно было с уверенностью сказать, что никого у Ани нет на всем белом свете.

### ПРОПАСТЬ С РАДАРОВ

«Сегодня на десерт сделай торт», «Реанимируй рубашку: муж поставил на манжете жирное пятно», «Отвези кота в ветеринарную клинику», — задания, которые давала хозяйка, становились сложнее раз за разом. Аня затаила обиду и надумала отомстить.

Однажды, когда хозяева уехали в гости, а Митя остался дома, девушка решила соблазнить хозяйского сына. Больших усилий прикладывать не пришлось. С тех пор их роман расцвел буйным цветом. И как только никто не замечал?

Митя оказался не только пылким любовником, но и щедрым мужчиной. Он дарил возлюбленной подарки, а Аня все принимала с благодарностью и складывала в шкаф — авось однажды пригодится. Дошло до того, что Митя предложил девушке открыто заявить об их отношениях. Только это не входило в ее планы.

Девушка ушла по-английски. О своем увольнении сообщила на следующий день после зарплаты. Мите написала прощальное письмо с благодарностью. Ее адреса никто не знал, так что исчезнуть с радаров оказалось не так сложно.

— Ну, ты даешь! — удивлялась Соня, новая подруга Ани. — Что же ты собираешься делать?

Об этом девушка не думала. Как-нибудь сложится... Вскоре Соня предложила неплохую вакансию. Ее начальнице требовалась помощница для мелких поручений. Только справится ли Аня с таким? Но Соня уговорила попробовать.



Строгая бизнес-леди лет пятидесяти на вид провела собеседование. Аня была уверена: провалилась! Но каково же было ее удивление, когда девушку пригласили на работу.

### ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

Новая должность сулила неплохие перспективы. С начальницей, Тамарой Антоновной, удалось найти общий язык. Она оказалась не такой уж плохой женщиной, только несчастной. Мужем и детьми так и не обзавелась, все, что у нее было в жизни, — это успешная карьера. Подобной самоотдачи она ждала и от своей помощницы.

Прошел месяц, и Аня стала себя неважно чувствовать. «Наверняка, дело в стрессе», — решила она. Однако утренняя тошнота, слабость в течение дня и тянущие боли внизу живота наводили на пугающие мысли. В кабинете врача опасения подтвердились — беременна.

Соня, узнав новость, прыгала от счастья. А вот Тамара Антоновна ее радости не разделяла. Предложила выбрать: или работа, или ребенок. Девушка ухитрилась уговорить начальницу дать ей возможность поработать до родов, а уж там они обязательно что-то решат.

С каждым месяцем Тамара Антоновна все больше убеждалась в том, что Аня понимает ее буквально с полуслова. Да и сама Аня работой горела. Зарплата, загруженность, интересные задачи — раньше она и мечтать о таком не могла. Тем более, начальница обещала продвижение по службе и даже работу в столице.

— Я надеюсь, ты сделаешь правильный выбор, — намекнула как-то раз Тамара Антоновна. — Я в свое время отказалась от возможности иметь детей сознательно и ни о чем не жалею. Живу в свое удовольствие.

Слова женщины Аня запомнила. Долго думала, размышляла. А потом откровенно поговорила с Соней, ведь больше ей было не к кому пойти.

— Понимаешь, через два месяца Тамара Антоновна переезжает в столицу. Зовет меня с собой. Обещает хорошие деньги. Это ведь совсем другой уровень жизни. Понимаешь, я о таком и мечтать не могла! А ты так любишь детей...

— Конечно, я присмотрю за малышом, о чем ты говоришь!

Соня, души ни чаявшая в детях, но не имевшая возможности забеременеть, была искренне счастлива. Казалось, каждый нашел для себя в этой ситуации какую-то выгоду. И Ане стало легче. Она поступает правильно!

### НОВАЯ МАМА

Ребенок родился точно в срок. Это была милейшая девочка с голубыми глазами. Аня с трепетом смотрела на малышку, успокаивая себя: их разлука — только на время, и однажды дочь обязательно ее поймет.

В столицу девушка уехала спустя два месяца. Всю дорогу горько проплакала, пролистывая фото малышки в телефоне. Тамара Антоновна протянула ей упаковку бумажных носовых платков.

— Скоро боль притупится, вот увидишь.

И действительно, окунувшись в новом городе в череду дел, заданий и мероприятий, Аня порой даже забывала набрать Сонин номер и спросить, как дела. Но подруга относилась ко всему с пониманием. Аня исправно высылала ей круглую сумму — большую часть того, что зарабатывала. Хотела, чтобы и дочка ни в чем не нуждалась, и Соню отблагодарить.

О том, как девочка растет, Аня знала благодаря фотоснимкам и Сониным рассказам. Раз в несколько месяцев ей удавалось вырваться к ней. При виде матери маленькая Ева улыбалась, но на руки к ней шла неохотно.

— Не переживай, это она с непривычки, — утешала Соня.

Но привыкать ребенку было некогда: вскоре мать уезжала вновь.

Однажды, когда Ева стала старше, Аня снова приехала к дочери. Повсюду в квартире висели фото Сони с малышкой, и было ощущение, что она и есть мама Евы. В довершение Аня увидела, как Ева прижимается к подруге, целует в щеку и нежно щебечет: «Мамочка...».

Нежело было всем. Но чего же Аня хотела? Соня отдала ее девочке тепло, уют, заботу. Тем не менее сердце ныло. Ведь на этот раз девушка приехала в родные края не просто так. Тамара Антоновна поставила ее перед очередным выбором. Начальница собралась переезжать за границу и предлагала Ане поехать с ней. Девушка твердо решила отказаться от этого предложения, забрать с собой Еву, начать новую жизнь. Но теперь...

Аня несколько дней наблюдала за чужим счастьем. И вдруг отчетливо поняла: не имеет она права рушить налаженную жизнь и лишать ребенка человека, к которому он привык. Может ли она пообещать дочке такое же счастливое будущее?

Девушка купила обратный билет, напоследок обняв дочь особенно крепко. Она понимала, что прощается. Через неделю Аня улетела за границу, оставив на родине свою прежнюю жизнь и мечты. Совсем как ее мама когда-то.

## МИНУС ДРУГ

**Как часто бывает — человек кажется прекрасным другом. А потом вдруг замечаешь, как он проявляет жестокость по отношению к животному. И как такому доверять?**

Была у меня подруга — хороший человек, как мне тогда казалось. Мы вместе учились, потом много общались, даже не раз ездили отдыхать вместе. Я считала ее надежной.



В какой-то момент она взяла кота — сам прибилась на улице. Непородистый, зато с покладистым характером, умный и ласковый. Так и жили они вдвоем, и все было хорошо, пока у подруги не появился молодой человек.

Приехала я к ней как-то раз — а кот не вышел меня встречать. Спрашиваю, где он прячется. Подруга лишь отмахнулась: нет кота, усыпила. В тот момент у меня даже дыхание перехватило. Что произошло? Оказалось, у ее парня аллергия — почему-то сразу решили, что на кота. Разбираться не стали, она просто взяла и избавилась от животного. Даже не предложила мне его забрать...

Это был последний день нашей дружбы. Общение свелось к коротким формальным поздравлениям с праздниками, да и то в соцсетях. А спустя несколько месяцев подруга съехала с этим парнем, и... первым делом они завели котенка. Породистого, с документами... Фотки выложили в сеть с комментариями: «Наш самый любимый!» И аллергия странным образом на дорогого и породистого кота не распространялась. Минус одна подруга. Из всех соцсетей я от нее удалилась.

Как-то рассказала эту историю одному человеку. Мы прекрасно ладили, считались друзьями, он всегда был добрым... Но в ответ на эту историю пожал плечами и сказал: «Ну ты даешь! Разве из-за кота можно с подругой так поступать?!» После этих слов из моей жизни исчез еще один друг. Впрочем, таких «друзей» и не жалко!

Любовь

## Как я похудела



# СЕКРЕТЫ ПЕРЕКУСОВ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

Есть и не толстеть — заветная мечта каждой женщины. Для этого многие прибегают к дробному питанию. Но не каждая пища подойдет в качестве перекуса.

**Н**ужны перекусы или нет - вопрос открытый. Современная нутрициология утверждает, что оптимальным для человека является трехразовое питание. Почему?

Оно помогает научиться различать ложное и истинное чувство голода, позволяет организму полностью расходовать полученные калории, снижает аппетит и контролирует уровень инсулина. Все, что попадает в желудок, организм считывает как прием пищи, будь то обед из трех блюд или маленькая баночка йогурта. В организме запускается цепочка реакций - выделяется желудочный сок, вырабатываются ферменты, инсулин и т.д. Для полноценной работы ЖКТ нужны перерывы не менее 3-4 часов.

### КОГДА ПЕРЕКУСЫ НУЖНЫ

В некоторых случаях врачи могут рекомендовать пациентам дробное питание с перекусами. В первую очередь это заболевания пищеварительной системы (дискинезия желчевыводящих путей, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, период восстановления после операции). В этих случаях частое питание небольшими порциями облегчает усвоение пищи, способствует лучшему желчеоттоку, препятствует рефлюксу в пищевод.

Если у вас нет медицинских показаний для пятиразового питания, важно знать, что такая система питания способствует повышению ап-

петита и повышает риск инсулинорезистентности.

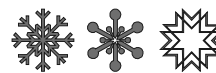
### КОГДА, ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ

Если вы решили питаться дробно, оптимальна следующая схема: основные приемы пищи занимают по 25% суточной калорийности, а перекусы - по 10%. Таким образом, если вам необходимо 1500 ккал, то на завтрак, обед и ужин придется по 300-400 ккал, а на перекусы - по 100-150 ккал. Вот простые правила.

**Ешьте через равные промежутки времени.** Это улучшает обменные процессы и усвоение пищи. Если мучает голод, а время для перекуса еще не настало — выпейте воды, отвлекитесь от работы, пройдите, сделайте разминку. Вода поможет снять приступ аппетита.

**Не ешьте за работой.** В идеале вообще отойдите от компьютера и отложите в сторону гаджеты. Когда вы полноценно взаимодействуете с едой, у вас вырабатываются необходимые ферменты, а мозг получает всю информацию о питании. Вы психологически наедаетесь.

**«Каждому овощу - свое время».** Продукты по-разному усваиваются в течение дня. Фрукты, молочные и кисломолочные продукты, сладкое, кофе и черный чай рекомендуются употреблять в первой половине дня. Дело в том, что молочные продукты и простые углеводы провоцируют отеки, а кофе и черный чай стимулируют нервную систему. Для второй половины дня оставьте свежие ово-



щи, салаты, нежирный сыр.

### ЭТО ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ!

Выбирая, чем бы перекусить, стоит учитывать, какие продукты не подходят для этой цели ни в какое время суток.

**Сладкое**, включая «жидкие калории» (соки, смузи, газированная вода, энергетики). Сахар вызывает резкий подъем и затем резкий спад глюкозы в крови. Это усиливает аппетит и ведет к диабету. Сюда же относятся батончики — мюсли и протеиновые. В них много простых углеводов (сахар, патока, декстроза, мальтоза) и фактически нет пользы.

♦ **Если вы любите сладкое и не хотите от него отказываться, съешьте десерт после основного приема пищи, который должен, по методу тарелки, включать белок и клетчатку. Клетчатка замедлит всасывание углеводов, и таким образом вы избежите резкого скачка глюкозы.**

**Снэки** (чипсы, сухарики), как и все пряное, соленое и жирное.

**Орехи.** Они полезны, но очень калорийны. Ваш перекус на 150-200 ккал будет состоять из нескольких орешков - психологически вы не насытитесь.

### ПРАВИЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Для здорового и сытного перекуса следует выбирать цельные продукты с минимумом обработки. В качестве источника белка подойдут вареное яйцо, рыба (тунец, лосось), отварная грудка (куриная или индейки). Полезные жиры дадут авокадо, хумус, сыр (твердый или полутвердый). Источником углеводов станут сухие хлебцы или кусочек цельнозернового хлеба. Желательно включать в перекус достаточное количество клетчатки. Она переваривается долго и за счет этого дает больше насыщения.

Если вы предпочитаете сладкий перекус, попробуйте горький шоколад (20-30 г), свежие ягоды, травяной чай без сахара или десерт из семян чиа с ягодами.

### ПОЧЕМУ КАЛОРИЙНЫЙ ПЕРЕКУС НЕ НАСЫЩАЕТ?

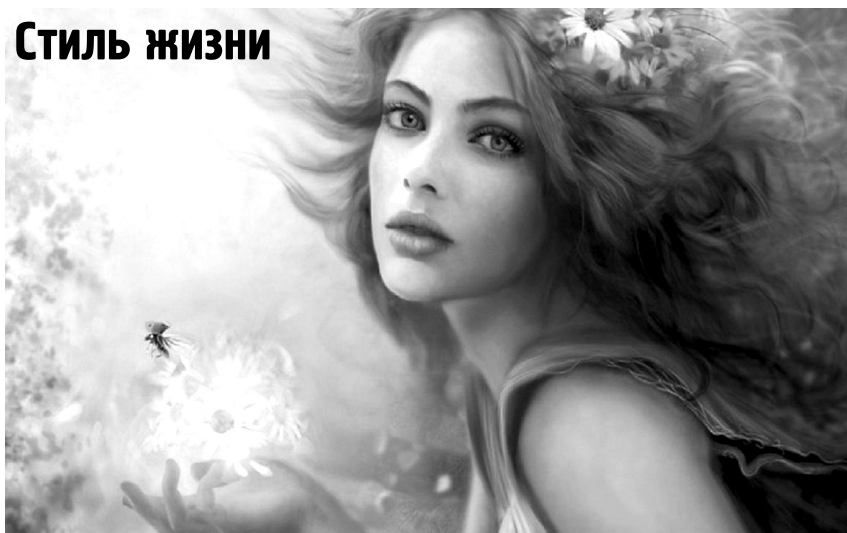
Высококалорийные продукты (булгур, колбаса, печенье, сладкий творожок) - это не просто скачок инсулина, повышенный аппетит и брожение в кишечнике, но и несбалансированный прием пищи, а значит, бесполезный. В нем практически нет белков и полезных жиров, зато слишком много простых углеводов. Очень скоро вы почувствуете, что наполнили желудок, но не получили энергии, а напротив, испытываете сонливость и желание съесть сладкое.





## Ваш любимый сканворд

						Движе- ние кры- лом				
Деревен- ская ма- дам	Список чего-то		Большая куча		Вязанка злаков	Соло ударника		Лекарь	Сырье для сакз	Вид нар- коты
					Овечий коллек- тив	Зона обита- ния				
	Джорда- но ...		Спутник Нептуна						Двое вместе	Мастер на все руки
				Подтяж- ки	Элек- трон, протон	Кинош- ная над- пись	На убыль			
	И род- ной, и сводный	Париж- ская пролетка		"Голу- бые тан- цовщи- цы"				Илья... и Евг. Пет- ров		Компо- нент марме- лада
Энгельс или Ниц- ше							Мине- ральная желтая краска			
Палка для битья		Кабуки (искус- ство)					Вавилон			
					Поздно- та (анто- ним)				Опорная доска черного пола	Древко смычка
Крес- тьянский кафтан		Рассказ А. Че- хова				... Кристи	Мачете			
			Ниф- ниф	Лошадн- ый фут- бол	Кадка		Вид гра- вюры	Знак ру- ками	Героиня анекдо- тов о Ча- паеве	Божница
	Попугай с длин- ным хвостом		Один из участни- ков ГКЧП					Попугай		
	Молодой человек						"Винное имя"			
	Великая сила		Вид дос- пеха					Крупный рогатый		
							Осанка чело- века			



ко на том человеке, из-за которого и возникла неприятность. Ведь даже мудрая женщина - прежде всего женщина, она может позволить себе иногда устроить скандал. Главное, чтобы не пострадали невинные.

### 5. Я НЕ ПОМНЮ ЗЛА

Мудрая женщина не носит в себе обиды на других людей и тем более на себя. Мудрость - это еще и забота о себе, ведь злопамятность иссушает, точит изнутри, отнимает энергию. Одно дело - иметь доброжелателей и даже врагов, другое — жить ими. Не стоит даже вспоминать о них. Мудрая женщина отпускает испортившего ей кровь мужчину на все четыре стороны и заводит нового, ей безразлично, как дела у «бывшего» - ведь он бывший.

### 6. Я НИКУДА НЕ СПЕШУ

Быстрый успех далеко не всегда означает основательный. Чаще всего он оборачивается скорым падением, потому что под ногами нет твердой почвы. Стремясь сделать все побыстрее, можно легко пролететь мимо сути вещей, а если не понимать, откуда возникла та или иная проблема, она появится снова - и отнимет новые силы. Вот почему спешка энергетически невыгодна. Кроме того, в суете запросто потерять себя, запутаться в своих чувствах - это вовсе не мудро.

### 7. У МЕНЯ ЕСТЬ УВЛЕЧЕНИЕ

Хобби - не просто отдушина, способ развлекаться и отвлекаться. Наличие хобби у женщины говорит о ее творческих способностях, о ее желании расширять свой горизонт, но самое главное - о ее свободолюбии. Пристрастия отдаются только по собственной воле, без всяких просьб и тем более приказов. Вот почему хобби — источник энергии. Мудрая женщина не стесняется своего увлечения, она в прямом смысле подпитывается им. Кроме того, при должном упорстве любое хобби можно превратить в профессию - не вершина ли мудрости это?

### 8. Я СМОТРЮ НА ВСЕ С ЮМОРОМ

Быть мудрой для женщины вовсе не означает постоянно ходить с наморщенным лбом - зачем ей лишние морщины? Способность даже при самых серьезных проблемах не терять чувство юмора и подшучивать над собой не только помогает избежать душевных травм, но и не позволяет отключиться от энергетических потоков. У веселой женщины всегда будут силы, смех вознесет ее над всеми трудностями

## 8 секретов женской мудрости ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ - ЧЕРТА НЕ ТОЛЬКО УБЕЛЕННЫХ СЕДИНОЮ СТАРЦЕВ

**Женщина не должна каждый день разрешать мировые проблемы, куда важнее для нее жить в гармонии с собой - если каждый день она будет испытывать удовлетворение, то она достигнет всего, чего хочет, и глобальные задачи разрешит, если уж на то пошло. Ее мудрость заключается в управлении внутренней энергетикой. У каждой женщины она своя собственная, но правила ее регулирования для всех одинаковые.**

#### 1. Я ЛЮБЛЮ И ЛЮБИМА

Любовь для женщины - на первом месте, вся ее энергетика основана на любви. Женщина должна любить или стремиться найти это чувство: лучше уж страдать от неразделенной любви, чем идти по жизни бесстрастно. Черствая женщина запросто станет расчетливой, но мудрой - никогда. При этом стремление слиться с желанным мужчиной - хоть и главное, но лишь частное проявление любви. Любовь должен дышать каждый шаг женщины, она должна все делать с любовью, будь то работа, фитнес, шопинг или уборка. Даже спорить и устраивать разборки можно с азартом! Только так энергетика женщины будет постоянно насыщаться.

#### 2. Я ЗНАЮ, КТО Я

Если женщина знает себя, она запросто познает и всех остальных. Ведь каждый для себя - самая большая загадка. При этом мало видеть только свои сильные стороны, необходимо учитывать и слабости. Женщина может быть рассеянной, вспыльчивой или расточительной - но она должна признаваться себе в этом. Мудрая женщина не занимается самообманом,

потому что тем самым она отсекает себя от энергетических каналов.

#### 3. Я ВЕРНА СЕБЕ

Всем не угодишь, под всех не подстроишься. Можно учитывать мнение окружающих о себе, но подстраиваться под него — для женщины это унижительно. Играть навязанную роль означает для нее расхोждать свою энергию не на себя, а на окружающих - стоят ли они этого? Стоят ли они того, чтобы жертвовать своим «я хочу» и своим счастьем? Верная себе женщина способна хранить верность и своему мужчине. Женщина с многочисленными любовниками, может, и желанная, но едва ли она мудрая. Как спрашивать совета у той, которая изменяет самому близкому человеку?

#### 4. Я НЕ СКРЫВАЮ СВОИХ ЧУВСТВ

Подавленные эмоции, как хорошие, так и плохие, никуда не уходят, рано или поздно они дают о себе знать. Конечно, не во всех ситуациях корректно проявлять их или открывать чувства, но всегда можно дать понять о них тактично. А если все-таки и срываться, то толь-



Среди юристов, психологов и простых граждан не утихают споры: корректно ли делать тест на отцовство, всегда ли это оправданно? Одно дело, когда вам как снег на голову падает бывшая возлюбленная, утверждая, что ее отпрыск — именно ваш, и совсем другое — когда живущий в счастливом браке мужчина ни с того ни с сего заявляет: «Хочу проверить, своего ли ребенка я воспитываю!» Вот несколько историй о том, как поменял жизнь тест на отцовство.

### «ОТЦОВСТВО ПОДТВЕРДИЛОСЬ, А ЖЕНА УШЛА»

«Мою маму в молодости обманули братья и сестры. Продали без ее ведома родительский дом. С тех пор она одержима мыслью, что все вокруг врут и меня обведет вокруг пальца собственная жена», — делится Олег. Эта материнская подозрительность в итоге дорого обошлась мужчине.

«Моя жена Настя — ландшафтный дизайнер, она всегда мечтала перебраться из маленькой двушки в загородный дом и разбить красивый цветник на своем участке. Когда супруга забеременела, мысли о переезде стали звучать все чаще. Все-таки ребенку лучше дышать свежим воздухом — в этом я с Настей был абсолютно солидарен. На будущий дом мы откладывали вместе, но заработанных денег, увы, не хватило, так что мы решили взять кредит в банке. И тут в дело вмешалась мама. Она утверждала, что видела Настю в парке с бывшим мужем, ребенок наверняка от него, и как только мы купим дом, жена со мной разведется и все отсудит себе.

Сам не знаю, как повелся на ее абсурдные доводы. Но Настин бывший муж — юрист. А если он сумеет это дело решить в ее пользу и я останусь в двушке, а они будут жить в роскошном трехэтажном доме среди альпийских гор и цветников?

Мать настаивала, что прежде чем ввязываться в кредит, нужно удостовериться, что ребенок мой. С этим решением я и пришел к Насте. Мол, сначала тест, а потом кредит и дом. Жена проплакала от обиды всю ночь, но согласилась.

Когда родился сын, мы сделали тест — мое отцовство подтвердилось. Но никаких кредитов брать не пришлось: жена сказала, что не хочет быть с мужчиной, который ей не доверяет, и настояла на разводе. Я просил прощения, заваливал ее букетами, напоминал, как мы мечтали о красивом доме с камином и пионами, растущими у крыльца, но Настя была неумолима. В итоге я остался один — без жены и сына. И даже собаку Настя забрала. Очень



Явление

## Тест на отцовство МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД

**Тест на отцовство — острая тема, у которой есть как сторонники, так и ярые противники. Почему мужчины прибегают к этой процедуре?**

жалею, что послушал мать и настоял на этом тесте. Вся жизнь под откос!»

### «НЕОЖИДАННО СТАЛ ОТЦОМ»

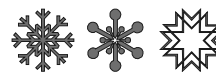
Дмитрий часто бывает по работе в разных городах. В одной из длительных командировок он познакомился с девушкой и закрутил ни к чему не обязывающий роман. Алла собиралась на стажировку за границу, Дмитрий — в новую командировку. Оба наслаждались отношениями, но никаких совместных планов не строили и потом так же легко растались.

«С Аллой мы были подписаны друг на друга в соцсетях, но с ее переездом в Италию связь оборвалась. Я к тому моменту был в новых отношениях и потому, естественно, ее не искал. У каждого своя жизнь. Я вообще был уверен, что Алла останется в Италии. Но через 7 лет она неожиданно мне написала. Я сначала подумал, что ее аккаунт взломали, уж больно все походило на почерк мошенников. Из переписки я узнал, что у нее есть сын Кириша от меня — вот это была новость! Алла просила приглядеть за ним, потому что ей предстоит длительное лечение из-за проблем со щитовидкой. Мы созвонились. Конечно, я был зол, что Алла ничего мне не сказала о сыне раньше. «У нас же были свободные отношения, — возразила она. — К тому же я действительно не планировала возвращаться назад, пока нашу компанию не закрыли».

Она сама предложила мне сделать генетический тест. Мое отцовство подтвердилось. Сразу скажу, что завоевать доверие упрямого семилетки не так уж просто, но мне помогают родители. Они давно мечтали о внуках — и тут такой подарок! Теперь привыкаю к новому статусу, пока Алла идет на поправку».

### «ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ НУЖЕН ВСЕМ»

Антон убежден: генетический тест нужно делать прямо в роддоме в обязательном порядке. «Я женился по большой любви. Супруга — красавица модельной внешности, и прежде чем завоевать ее сердце, мне пришлось потрудиться, отбивая ее от конкурентов. Все любовался на нее — неужели моя?! Когда родилась дочь, был на седьмом небе от счастья! Возился с малышкой и поначалу даже не замечал странностей в поведении жены. А она — то в телефоне сидела, то с подружками в кафе задерживалась... Так и врал, пока не поймал на измене практически за руку. Жена клялась, что это все гормоны и подобное не повторится. Оставили все как есть — ради ребенка. Но с годами мне стало казаться, что дочка совсем на меня не похожа. Решил сделать тест на отцовство: результат — 0%. Обидно — словами не передать! К ребенку прикипел всей душой: как ей все объяснять — до сих пор не знаю. Недавно подал на развод. В новом браке, если вдруг еще решусь, буду сразу настаивать на генетическом тесте. Хватило мне обмана!»



## ЕДА ДЛЯ БЕДНЫХ, КОТОРАЯ СТАЛА ДЕЛИКАТЕСОМ

**Омары и лобстеры ни за что не назовешь второсортной едой. Но именно таковыми они считались всего пару веков назад.**

Сегодня эти деликатесы стоят неприлично дорого, а повара со всего мира придумывают, как их лучше приготовить. Сложно представить, что раньше их ели исключительно бедняки!

### УСТРИЦЫ И БЕДНОСТЬ — СИНОНИМЫ

Далеко не каждый сегодня может попробовать устрицы: это задача для истинных гурманов. А в XVIII веке эти моллюски были настолько доступны, что дюжина стоила меньше, чем брикет хлеба. Еще раньше, в XVII веке, их панцирями были усыпаны многие улицы американских городов. Представители низших сословий ели устриц буквально на ходу, соря направо и налево. Недаром Чарльз Диккенс говорил: «Устрицы всегда идут рука об руку с бедностью».

Богатые даже не могли себе представить, что можно добровольно съесть эту склизкую, пахнущую морем... гадость. Для бедных же устрицы оставались единственным источником белка, который они могли себе позволить. Сегодня устрицы - изысканный деликатес.

### СЫР С ПЛЕСЕНЬЮ — НЕОБЫЧНО!

Наверняка многие слышали шутку: «Непростые настали времена: сыр ем с плесенью, вино пью старое, езжу на машине без крыши...» Однако шутка шуткой, но прежде голубые сыры действительно не пользовались популярностью.

Согласно легенде, один из них, рокфор, появился благодаря... истории любви. Молодой француз, который пас овец, однажды увидел симпатичную девушку. Побежав за ней,

он оставил свой завтрак, а когда вернулся спустя несколько часов, обнаружил, что на сыре появилась плесень. Он попробовал его: «М-м-м, необычно!»

Но отнюдь не из-за вкусовых качеств раньше употребляли в пищу такие сыры. Просто голод одолевал - съешь и не такое. Чтобы не замечать неприятного привкуса, сыр запивали вином.

### «ОПЯТЬ ЭТА ИКРА!»

Если красную икру сегодня многие могут позволить себе (хотя бы на Новый год!), то черную - уже далеко не каждый. А ведь когда-то ее ели все — от крестьян до царей.

Дело было в доступности продукта: икру добывали буквально в промышленных масштабах. Даже солдатский сухой паек состоял в том числе из сушеной черной икры. В Европе ее и вовсе считали едой для бедных. Высшие чины предпочитали мясо осетровых рыб. Его съедали, а икру отправляли в другие страны — не пропадать же добру!

Почему сегодня черная икра так ценится? Ответ прост — из-за высокого спроса популяция этой рыбы практически сошла на нет. Тогда ее стали разводить в неволе, но оказалось, что это непросто.

### ПАЭЛЬЯ: ВСЕГО ПОНЕМНОГУ

Это блюдо появилось в испанской Валенсии в X веке. Первыми ее попробовали простые фермеры и бедные крестьяне. Паэлья готовилась по принципу добавления всего, что попадет под руку, а потому рецепт мог меняться от недели к неделе.

Обычно среди ингредиентов ока-

зывались утка, улитки, лук и помидоры, фасоль, из специй - паприка, розмарин, чеснок и, конечно, соль. Без оливкового масла, придающего особый вкус, тоже не обходилось. Иногда в паэлье можно было обнаружить морепродукты, но только в том случае, если бедняк жил недалеко от моря и мог сам наловить моллюсков и рыбы.

Получалось неплохо, ведь все это долго тушилось на огне и тщательно перемешивалось. Вот только богачи отказывались это пробовать - боялись однажды найти в паэлье мышь или лягушку (это было вполне вероятно). Сегодня наиболее популярна паэлья с морепродуктами. Но в испанской кухне можно насчитать около 300 рецептов этого блюда!

### ФОНДЮ ДЛЯ ПАСТУХОВ

Многие модные вечеринки сегодня не обходятся без симпатичной закуски — швейцарского фондю. Это блюдо из смеси расплавленных сыров, алкоголя и специй. Сыр обычно берут не из дешевых - например, грюйер или эмменталь. Часто добавляют к вину коньяк.

Однако откуда взялась идея растапливать сыры? Спасибо за это нужно сказать швейцарским пастухам. В давние времена они отправлялись в луга надолго, в качестве еды брали с собой сыр и хлеб да бутылку дешевого вина. Однако проходил день-другой, и продукты начинали портиться, а хлеб - черстветь.

Решение было оригинальным - сыр растапливали в глиняном горшочке, добавляли к нему вино и макали в полученную смесь хлеб. Получалось вкусно!

Конечно, когда это кулинарное ноу-хау дошло до богачей, они стали использовать дорогие сыры и вино, однако принцип остался тем же.





## Важные даты

**23 января** — день памяти Феофана Затворника. Святой проповедовал важность молитвы в христианской жизни.

## КРЕЩЕНИЕ БЕЗ КРЕСТНЫХ. ТАК МОЖНО?

**Не можем найти крестных для ребенка, из-за чего уже несколько месяцев откладываем таинство крещения. Можно ли провести его без них?**

**Ольга**

Крестный — это человек, который дает обеты верности Богу за ребенка, который пока не может осознанно произнести их сам. Поэтому крестные, безусловно, желательны. Но важно понимать, что их дальнейшее участие в церковной жизни и воспитании ребенка гораздо важнее простого присутствия на таинстве. Поэтому если вы не нашли крестных своему ребенку, поговорите со священником: возможно, он согласится стать крестным, это нередкая практика.

В случае, если вы решились крестить ребенка без восприемников, их обязанности ложатся на плечи кровных родителей. Именно они должны будут познакомить чадо с христианской жизнью, привести к Богу. В этом случае им важно самим участвовать в церковных таинствах, бывать в храме, молиться. Ребенок, взрослея и наблюдая за их опытом, будет его перенимать и формировать свой собственный.

Таким образом, не стоит искать крестных просто «для галочки», чтобы были. Тем более нередки случаи, когда номинально они есть, но на деле не принимают никакого участия в судьбе своего крестника.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КРЕЩЕНСКУЮ ВОДУ?

**За год я не успеваю использовать набранную крещенскую воду - отчасти потому, что не знаю, как правильно это делать. Подскажите, в каких случаях она может помочь?**

**Ирина**

Крещенской называют воду, освященную в сочельник или непосредственно, в день празднования Крещения Господня. Ее именуют Великой Агиасмой, что в переводе с греческого означает «святыня».

Многие, набирая крещенскую воду, руководствуются правилом «больше значит лучше». Однако это неверно. Рекомендуется брать ровно столько, сколько человек в состоянии употребить в течение года. Например, если по прошлому опыту очевидно, что двух емкостей более чем достаточно, в очередной раз третью нести не стоит. Если святая вода осталась, можно отдать в храм, где ее выльют в непопираемое место.

Распространено мнение, будто крещенскую воду можно разбавлять, однако это неверная формулировка. Гораздо лучше сказать

«умножать». С этой целью ее в небольшом количестве добавляют к обычной питьевой воде, чтобы и та тоже стала святой. Но не стоит злоупотреблять этой возможностью. Желательно пользоваться ею лишь в тех случаях, когда святой воды осталось мало, а шанс набрать свежую представится не скоро.

Крещенская вода - особенная, поэтому и использовать ее нужно с умом. Обычно святую воду пьют утром натощак, после прочтения особых молитв, можно также употребить просфору. В период болезни ее принимают в любое время - как внутрь, так и помазывая больные места. Допустимо окроплять крещенской водой жилище, но делать это следует не чаще чем один раз в год. Святую воду держат дома около иконостаса. Для ее хранения подходит любая чистая емкость без наклеек.

## КРЕСТИК НОСИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?

**Я крещеная, но часто снимаю крестик. Он мне мешает под одеждой, выглядит и т.д. Это допустимо или считается грехом?**

**Евгения**

Нательный крест является символом веры в Господа Бога. Это не оберег и не амулет, который может защитить человека от всяческих бед. Это святыня, знак принадлежности к христианской вере.

Любой священнослужитель скажет, что ношение нательного крестика обязательно. Впервые его надевают в ходе таинства крещения,

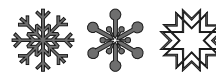
после снимать не рекомендуется. Исключение - особые случаи (например, операция или медицинское обследование).

Чтобы крестик было комфортно носить, выбирайте небольшой и красиво оформленный - вариантов сегодня множество. Его дополнит аккуратная цепочка. Нежелательно выставлять крестик на всеобщее

обозрение: лучше спрятать его под одеждой.

Можно ли просто носить крестик с собой? Нет, такой вариант не рассматривается. Если же вам неудобно носить крестик именно на шее (например, в силу специфики работы), приколите его изнутри к одежде безопасной булавкой.

А случаи, когда символ креста используют в качестве украшений, и вовсе недопустимы.



## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

чина побежал к озеру.

Шарп: М-р Иванов, вы знаете, как зовут этого мужчину?

Иванов: Нет, сэр. Но если бы вы меня спросили, то я бы вам сказал, что он любил мисс Рэй. Он упал на колени на причале и расплакался. Потом снял рубашку, у него был такой вид, будто он готов последовать за ней, но тут прибежала женщина и оттащила его.

Шарп: И вы пошли к своему грузовику?

Иванов: Да, сэр. Мне нужно было пройти мимо дома. Ночь была теплой, в комнатах наверху окна были раскрыты настежь. Я услышал, что в доме плачет ребенок. Мальчик.

Шарп: И вы подумали, это мог быть сын мисс Рэй?

Иванов: Да, сэр, так я и подумал. Когда вернулся в город, то позвонил в полицию. Я сказал им, что в резиденции Кенсингтонов в Уиндермире совершено преступление и что, по моему мнению, ребенок Веры Рэй, вполне вероятно, находится там.

Шарп: М-р Иванов, что вам ответил офицер в участке?

Иванов: Он ответил, что они не будут разбираться с этой информацией.

Шарп: Почему же?

Иванов: Офицер сказал, что Кенсингтоны – одни из самых высокопоставленных жителей в городе.

Шарп: Прошу отметить в протоколе, что у нас на руках есть документ из городского полицейского управления, подтверждающий тот факт, что м-р Иванов действительно сообщил о преступлении. М-р Иванов, как вы думаете, что на самом деле случилось с мисс Рэй в тот вечер?

Иванов: Я думаю, что она приехала в тот дом за помощью, а ее выгнали. Та женщина, кем бы она ни была, заставила ее сесть в лодку, зная о пробоине. Она могла спасти мисс Рэй, она не сделала этого. Я надеюсь, что она будет наказана за то, что сделала.

Шарп: Спасибо, м-р Иванов. У меня больше нет вопросов.

С тяжелым сердцем я подняла глаза от последней страницы текста. История прояснилась. Семья моего мужа совершила одно из самых трагических преступлений в истории Сизтла и тщательно скрывала это. Понятно, почему Эдвард Шарп так долго прятал эти документы. Мистер Иванов очень подробно рассказал обо всем, не упустив ни одной страшной детали.

Я перелистала оставшиеся страницы. Мне бросились в глаза строч-

ки, написанные судмедэкспертом о личных вещах Веры:

«При мисс Рэй обнаружены: заколка для волос, универсальный гостиничный ключ и браслет. Все передано мистеру Чарльзу Кенсингтону 13 июня 1933 года».

Отцом Дэниела был один из... Кенсингтонов.

Я должна была встретиться с Этаном через полчаса. Смогу ли я рассказать ему об этом? Я вспомнила о том, что в дом Лилиан кто-то проник, быстро убрала бумаги в портфель и задвинула его под свой стол. Там он будет в безопасности.

•••

В ресторане Этан заказал бутылку мерло 2001 года из винодельни, которая нравилась нам обоим.

– По какому поводу? – спросила я, обратив внимание на то, что вино изготовлено в год нашей свадьбы.

– То, что мы ужинаем вместе, – это уже повод, – с улыбкой ответил Этан.

– Согласна. – Я пригубила вино.

– Эй, – Этан поднял свой бокал, – ты забыла чокнуться. Это плохая примета.

Наши бокалы соприкоснулись.

– Вот. Теперь хорошо.

Он улыбнулся.

– Как твои дела?

С общепринятой точки зрения, странно было мужу задавать такой вопрос своей жене, но мы настолько отделились друг от друга, что такой вопрос был вполне закономерен.

– Бывало и лучше, – ответила я, глядя в меню. Я избегала смотреть в глаза Этану. Так было безопаснее. Мне хотелось спросить его о Кассандре, но не хватало духу. – Что посоветуешь заказать?

– Ягненок здесь фантастический, – с готовностью подсказал Этан. – С ячменем. Там такая нежная корочка...

Я захлопнула меню.

– С каких это пор ты стал гурманом? Ты никогда им не был. Ты гордился тем, что ты антигурман.

Этан ошеломленно смотрел на меня.

– Не делай вид, что не понимаешь, о чем я говорю. Ты проводишь слишком много времени с ней. Она к тебе буквально прилипла.

– Клэр, Кассандра только друг. И почему тебя оскорбляет тот факт, что я наслаждаюсь едой?

Я вздохнула.

– Прости, – я отвела глаза в сторону. В ресторане было много пар, счастливых пар. Почему мы не мо-

Шарп: Вы увидели в воде мисс Рэй?

Иванов: Да, сэр. Она была в озере рядом с маленькой гребной шлюпкой, которая тонула. Должно быть, в ней была пробоина. Я попытался дотянуться до мисс Рэй с причала, но она была слишком далеко. Я бы бросился за ней в воду, но я не умею плавать. И потом, я думаю, что было уже поздно. Ее лицо скрылось под водой. Но было заметно, что глаза открыты... Это самое ужасное, что я видел за всю свою жизнь.

Шарп: Что вы сделали потом?

Иванов: Мне невыносима была мысль о том, чтобы оставить ее одну, в этой холодной воде. Но я знал, что если меня арестуют, то вся вина ляжет на меня. Полиция никогда не поверит русскому иммигранту. Они повесят на меня преступление, как в прошлый раз. Я не мог так рисковать.

Шарп: И вы ушли?

Иванов: Да. Она выглядела такой спокойной, там, в озере, рядом с кувшинками. И потом, ее душа уже отлетела в лучший мир. Это совершенно точно.

Шарп: И что вы сделали дальше?

Иванов: Я пошел по лужайке обратно. Мне не хотелось, чтобы меня кто-то видел. Богатым стоило только взглянуть на меня, как они сразу решили бы, что я опасен. Но тут послышались шаги, доносившиеся из дома.

Шарп: Что вы услышали?

Иванов: Какая-то женщина истерически рыдала, а мужчина на нее кричал.

Шарп: Вы смогли разобрать, о чем они говорили?

Иванов: Нет. Но я спрятался за живой изгородью и видел, как муж-



жем быть счастливы? – Я не хотела на тебя нападать.

– Может быть, начнем сначала? – предложил Этан, откладывая меню в сторону.

– Да, нажмем на кнопку перезагрузки.

– Так о чем мы могли бы поговорить спокойно? О работе?

Я с опаской кивнула.

Он выпил немного вина и со вздохом откинулся на спинку стула.

– Над чем сейчас работаешь? Есть хорошая история?

– Видишь ли. – Я тоже сделала глоток вина и задумалась, стоит ли открывать ему секрет или нет. – Я работаю над довольно увлекательным материалом.

– Вот как?

– Это история о мальчике, который пропал в 1933 году, в тот самый день, когда на город обрушилась снежная буря, точно такая, как была у нас на прошлой неделе.

Этан взял кусок хлеба и макнул его в миску с оливковым маслом, стоявшую между нами.

– Ты выяснила, что с ним случилось?

– В общем и целом. Если я тебе скажу правду, это может тебя шокировать.

– Ну так испытай меня, – удивленно предположил он.

– Выяснилось, – медленно произнесла я, – что он – Кенсингтон.

Муж перестал жевать хлеб и торпливо проглотил его.

– Что ты имеешь в виду?

– Это долгая история, но суть в том, что у одного из твоих прадедушек был роман с бедной женщиной. Она забеременела, а три года спустя его сестра, как я полагаю, украла малыша. По крайней мере, я подозреваю, что все было именно так.

– Боже мой, – воскликнул Этан.

– А как их звали?

Я посмотрела на Этана.

– Отцом мальчика был некий Чарльз Кенсингтон.

Этан покачал головой.

– Этого не может быть...

– Почему? Кто он такой?

– Господи, Клэр, это же мой прадедушка.

– Вот это да! История просто завораживающая, – продолжала я. – Полагаю, что у меня наконец появилась нужная информация, чтобы написать черновой материал.

Этан нахмурился.

– Думаю, ты не можешь об этом писать.

– Что ты имеешь в виду?

– Это разрушит репутацию семьи, газеты. Это убьет дедушку.

– Мне кажется, ты не прав, Этан, – сказала я. – Я знаю Уоррена. Он бы захотел вытащить правду на свет божий.

Муж положил салфетку на тарелку.

– Нет, мы не можем рисковать и причинять ему боль, ведь он тяжело болен.

– Ладно. К счастью, ты не мой босс, Этан.

– Ты права, – сухо заметил он. – Я босс твоего босса.

Я ахнула.

– Ты и в самом деле готов зарубить статью только потому, что в ней пойдет речь о скелетах в шкафу твоей семьи?

– Да, я именно это и сделаю.

Появился официант, но я жестом отослала его.

– Не я одна распутываю это дело. Хочу тебе сказать, что кто-то незаконно проник в дом Лилян Шарп в Уиндермире. Ее отец участвовал в процессе, касающемся убийства матери мальчика. Кто-то перевернул все вверх дном, надеясь отыскать его архивы. В конце концов правда обязательно выйдет наружу.

– Но моя газета не будет заниматься разоблачением, – отрезал Этан, кладя банкноту в пятьдесят долларов на стол и протягивая руку за плащом.

• • •

Я не собиралась идти в кафе «Лаванто». Я сказала таксисту, чтобы он отвез меня домой, но когда машина остановилась у входа, я покачала головой.

– Нет, – решила я. – Планы изменились. Отвезите меня, пожалуйста, на Пятую авеню.

Я постучала, и Доминик открыл дверь кафе.

– Не возражаешь, если я войду? – спросила я.

– Прошу, – тепло пригласил он. В нескольких метрах от нас потрескивало в камине пламя. Из динамиков под потолком звучала негромкая музыка. Доминик улыбнулся мне так, что я заволновалась. – Проходи, садись.

В кафе что-то изменилось, но что именно, я понять не могла. Около входной двери стояли картонные коробки. Что еще изменилось? Новая краска на стенах? Занавески? Я чувствовала себя слишком ошарашенной, чтобы сосредоточиться на деталях. Доминик взял бутылку вина и вытащил из кармана штопор.

– Вина?

Я пожалала плечами.

– Почему бы и нет? Давай.

Я наблюдала, как он наполняет бокалы и протягивает мне один из них.

– За новое начало, – произнес он.

Я кивнула, и мы чокнулись. Но тут же, не сделав и глотка, я поставила бокал на стол.

– Почему ты заговорил о новом начале? Что ты имел в виду?

– Видишь ли, – Доминик обвел взглядом кафе, – есть кое-что, о чем мне, вероятно, следовало тебе рассказать, – он помолчал. – Мне надо было сделать это раньше, Клэр.

– О чем же?

– Я принял серьезное решение относительно моего бизнеса. Оно касается и этого места.

– Ты собираешься превратить помещение наверху в квартиру-студию, как хотел раньше? Расширить меню?

Он покачал головой.

– Нет, Клэр. Я решил продать кафе.

Я в изумлении открыла рот.

– Но... Но ты же говорил, что никогда этого не сделаешь. Ты говорил, что любишь это место, что не сможешь вынести, если вместо него построят очередную кондоминиум. Или я что-то путаю?

– Я действительно все это говорил, – подтвердил Доминик. – И я искренне так думал. Но вчера застройщик сделал мне предложение, от которого я не смогу отказаться. Он уже довольно давно пытался склонить меня к продаже, и я решительно отказывался. Но последнее предложение было настолько щедрым, что, учитывая мои обстоятельства, я понял, что было бы глупо его не принять. Послушай, Клэр, эти деньги изменят мою жизнь. Моя мать получит надлежащий уход, я смогу купить новое место и... – он нагнулся ближе ко мне, – обосноваться там.

– Нет, – я встала, – я не могу тебе поверить...

Я чувствовала, что у меня внутри все рушилось. Я знала, что у Доминика финансовые проблемы, что ему нужно поддерживать мать, и все-таки я не могла даже подумать о том, что это здание, такое дорогое для меня, будет снесено.

– Эти стены столько всего помнят, – резко бросила я. – Как ты можешь оценить его историю в долларах?

– Прости, Клэр, – Доминик потупился. – Поверь мне, это решение принято от отчаяния. Мне бы очень хотелось, чтобы нашелся другой выход.

Я отодвинула бокал.

– Я больше не хочу вина.

– Клэр, – Доминик не сводил с меня глаз, – прошу тебя, скажи, что мое решение ничего не изменит... между нами.

Он осторожно погладил меня по щеке. Когда он привлек меня ближе, я закрыла глаза. Его объятия были теплыми, успокаивающими, но я отстранилась.

– Прости, Доминик, я должна идти.

**Сара Джио  
(Продолжение следует).**

## Коллекция рецептов



### ПИКАНТНАЯ СВИНИНА

**Свинина - 2-2,5 кг, лук - 2 шт., сельдерей — 1 стебель, черный перец горошком — 5 шт., лавровый лист - 1 шт., лимон - 1 шт., апельсин — 1 шт., гвоздика - 10-15 г (1 пакетик), соль, черный перец — по вкусу.**

С апельсина и лимона снимите кожуру, выжмите сок. В сок добавьте соль и перец, натрите этой смесью мясо. Уберите в холодильник на 1 ч.

На мясе сделайте надрезы и вставьте гвоздику. Заверните в фольгу, сделайте несколько отверстий. Кожуру от лимона и апельсина вы-

ложите в глубокий противень. Добавьте специи, нарезанный лук, измельченный сельдерей. Положите мясо.

Влейте столько воды, чтобы кусок был погружен в нее на 1/3 высоты. Накройте форму фольгой. Запекайте при 180° 50 мин. Снимите фольгу, запекайте еще 30 мин.

### РУЛЕТ С ФИСТАШКАМИ

**Свинина или телятина (филе) — 2 кг, базилик, петрушка, укроп — по 1 пучку, соленые жареные фисташки - 200 г, оливки — 1 горсть, сыр — 30 г, чеснок - 5 зубчиков, молотый кориандр — 1 ч.л., паприка — 1 ч.л., красный перец - 0,5 ч.л., горчица - 2 ст.л., лимонный сок — 1 ч.л., апельсин — 1 шт., мандарины - 2-3 шт., соль, черный перец — по вкусу.**



Мясо разрежьте «книжкой», разверните, отбейте в пласт. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте соль и все специи, вотрите смесь в мясо с обеих сторон. Зелень вымойте. Отложите по 2-3 веточки. Коставшейся зелени добавьте фисташки, оливки и сыр, измельчите блендером, выложите на мясо. Сверните в плотный рулет, свяжите кулинарной

нитью. Соедините горчицу и лимонный сок, обмажьте рулет. Уберите в холодильник на 1-2 ч.

Апельсин и мандарины крупно нарежьте, удалите косточки. Поместите мясо и цитрусы в пакет для запекания. Запекайте при 180° 30 мин. Пакет разрежьте, запекайте еще 30-40 мин. При подаче украсьте веточками зелени.

### ПИРОГ С ГРИБАМИ

**Для теста: мука — 500 г, вода - 150 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло - 400 г, уксус (9%) — 1 ст. л., соль — 1 ч. л. Для начинки: куриный фарш — 400 г, сыр — 100 г, шампиньоны - 200 г, укроп - 1 пучок, лук - 1 шт., соль, черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки.**

Соедините яйцо, соль и уксус. Влейте ледяную воду, уберите в морозилку на 15 мин.

Просейте муку, натрите в нее замороженное сливочное масло. Добавьте яичную смесь. Быстро замесите тесто, уберите в морозилку на 30 мин.

Фарш и лук слегка обжарьте, посолите, поперчите. Шампиньоны крупно нарежьте, добавьте к фаршу, жарьте 5 мин. Добавьте укроп.

Тесто раскатайте в пласт, выложите начинку. Сверните рулетом. Выпекайте при 180° 30-40 мин.



### САЛАТ С ПЕЧЕНКОЙ

**Говяжья печенька — 200 г, картофель - 2 шт., маринованный огурец - 1 шт., яйца - 4 шт., сыр — 100 г, чеснок - 1 зубчик, сметана - 150 г, соль, черный перец - по вкусу, зелень для подачи.**

Печенку отварите в подсоленной воде (40-45 мин.). Пропустите через мясорубку. Картофель отварите до готовности, яйца - вкрутую. Остудите, очистите, натрите на мелкой терке по отдельности.

Желток аккуратно раскрошите вилкой. Сыр натрите на крупной терке. Маринованный огурец мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс, добавьте в сметану,

перемешайте. В разъемную форму выложите салат слоями. Каждый солите, перчите, смазывайте соусом. Верх посыпьте желтками. Дайте пропитаться 40-50 мин. Подавайте с зеленью.

В другом варианте приготовления вместо говяжьей печени возьмите куриную. Обжарьте на растительном масле, остудите и мелко нарубите.



## МЕРЕНГОВАЯ ЕЛОЧКА

**Для меренги:** яичные белки - 10 шт., сахар — 300 г. **Для крема:** сливочное масло - 100 г, сгущенное молоко — 100 мл, миндаль — 50 г, молотая корица — 1 щепотка, ванилин - 1 пакетик, фрукты, желейные конфеты — для украшения.

Яичные белки охладите, взбейте сначала на минимальной скорости миксера, затем постепенно увеличивайте мощность. Когда масса увеличится в объеме, частями подсыпайте сахар. Взбейте до устойчивых, плотных пиков.

Переложите массу в кондитерский мешок. Отса-

дите на застеленный пергаментом противень. Поставьте в разогретую до 100° духовку на 1-1,5 ч.

Миндаль слегка обжарьте на сухой сковороде, измельчите блендером. Сливочное масло взбейте со сгущенкой, ванилином и корицей, добавьте миндаль. Соберите елочку. Украсьте по желанию.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

**Яблоки - 5-7 шт., ягоды (можно взять замороженные) — 50 г, сливочное масло — 1 ст.л., молотая корица - 0,5 ч.л. Для крошки:** мука - 50 г, сливочное масло - 2 ст.л. сахар — 1 ч.л., изюм, сахарная пудра - для подачи.

У яблок срежьте верхушку, аккуратно выньте мякоть, чтобы получились «бочонки». Старайтесь не повредить стенки. Ягоды и мякоть измельчите, добавьте мягкое сливочное масло и корицу. Начините яблоки.

Для крошки холодное масло быстро перетрите с мукой и сахаром. Посыпьте яблоки. Прикройте фольгой. Запекайте при 180° 15 мин. Подавайте с изюмом и сахарной пудрой.



## ФАРШИРОВАННЫЙ ГУСЬ

**Гусь — 1 тушка (2-3 кг), яблоки - 2 шт., картофель - 200 г, чернослив — 50 г, чеснок - 1 головка, гвоздика — 5-7 шт., розмарин — 1 веточка, соль, черный перец - по вкусу.**

У гуся срежьте лишний жир. Натрите тушку солью и перцем со всех сторон и изнутри. Уберите в холодильник на 8-10 ч. Яблоки вымойте, нарежьте дольками и уберите семена. Картофель очистите. Чернослив измельчите. Ингредиенты соедините, начините тушку. Скрепите отверстие зубочистками или кулинарной нитью. Положите гуся в глубокий противень спинкой вниз.

Ножки и крылышки оберните фольгой. Добавьте розмарин. Головку чеснока разрежьте пополам, воткните в зубчики гвоздику. Положите в противень вместе с оставшимися яблоками и картофелем.

Поставьте в разогретую до 200° духовку на 30 мин. Температуру убавьте до 180° и запекайте еще 2-2,5 ч., периодически поливая тушку вытопившимся жиром.

## РУЛЕТ С МАКОМ

**Для теста:** мука - 800 г, молоко — 200 мл, прессованные дрожжи — 10 г, яйцо — 1 шт., сахар — 1 ст.л., соль — 1 щепотка, растительное масло — 2 ст.л. **Для начинки:** мак - 300 г, изюм - 100 г + для украшения, грецкие орехи - 3 шт., сахар — 100, молоко - 150 мл, молотая корица — 1 ч.л., сахарная пудра — 2 ст.л., вода - 1 ст.л.

Соедините сахар, дрожжи, 2 ст. л. муки и теплое молоко. Уберите в теплое место на 25 мин.

Остальную муку просейте с солью, добавьте в опару. Вбейте яйцо, добавьте теплое масло и замесите тесто. Уберите в тепло на 1 ч., обмесите 1-2 раза.

В молоко добавьте сахар

и мак, варите, помешивая, 2-3 мин. Изюм и орехи измельчите блендером, добавьте корицу и мак.

Тесто раскатайте в пласт, выложите начинку. Сверните рулетом. Выпекайте при 180° 40-45 мин. Соедините пудру и воду, смажьте рулет. Посыпьте изюмом.





# ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЕНОК

**Венок - отличное украшение для дома в праздники. Он символизирует гостеприимство, привлекает в дом благополучие, счастье, достаток.**



**В**енок прост в изготовлении: его можно сделать из любых материалов, оказавшихся под рукой. Популярными остаются изделия в стиле тильда. Их шьют из ткани, добавляя наполнитель, и декорируют симпатичными праздничными аксессуарами.

**1.** Для венка из ткани красных тонов выкроите по полосу размером 10х100 см, припуски учтены. Для банта выкроите 3 заготовки из зеленой ткани: основа банта — 15х26 см, бант - 15х16 см, узел — 5х6 см. Припуски учтены. Заготовки отпарьте. Каждую полосу сложите вдоль пополам лицевой стороной внутрь и прошейте по периметру, оставив один конец не прошитым. Выверните на лицо, расправьте швы и проутюжьте. Каждую деталь банта сложите пополам лицевой стороной внутрь и прошейте по периметру. Деталь основы банта и сам бант прошейте по длинной стороне и по одной короткой. Узел прошейте только по длинной стороне. Выверните на лицо, расправьте швы и проутюжьте.

**2.** Равномерно заполните

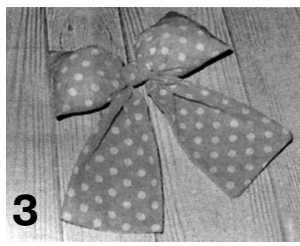
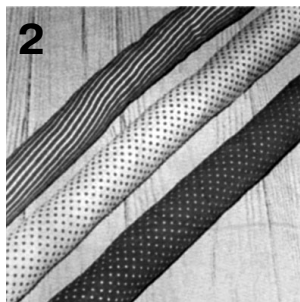
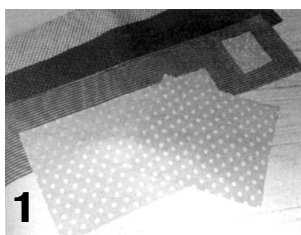
полосы наполнителем. Для более удобного наполнения потребуется округлая палочка длиной около 1 м. После заполнения заготовок подверните вовнутрь около 1 см ткани с открытой стороны и прошейте потайным швом.

Полученные заготовки сшейте, сложив их вместе с одного края (нить не обрезайте). Затем заплетите их в косичку, сформируйте круг и закрепите оставшиеся концы полос оставленной ранее нитью. Основа готова.

**3.** В деталь банта вложите немного наполнителя для придания объема. Необработанные края подверните внутрь и прошейте потайными стежками.

Деталь основы согните пополам, сложите с деталью банта и оберните их деталью узел. Закрепите узел несколькими стежками с обратной стороны. Бант пришейте на месте соединения венка в круг. Украсьте венок колокольчиками, из крученой тесьмы сформируйте петельку, а на концы тесьмы прикрепите декоративные снежинки.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** х/б ткань – 4 расцветки, наполнитель, нитки, иголка, ножницы, линейка, маленькие колокольчики, деревянные аксессуары (снежинки, елочки и т.п.), крученая тесьма из ниток.



## Идеи на заметку

Идей для создания венка — множество. Например, можно сделать его из симпатичных елочных шаров разного цвета и размера. Другой вариант — ароматическая композиция из цитрусовых, корицы, еловых веток.

За основу также можно взять картон, задекорировав его атласными лентами или нитками. Украсить такой венок помогут пуговицы, фи-



гурки из фетра, бусины и другие мелкие предметы.

Планируя свой маленький домашний огород, в первую очередь следует позаботиться о выборе места. На это влияют такие факторы, как освещенность, наличие сквозняков, температура воздуха и влажность.

### ЧЕМ ЗАПАСТИСЬ?

Если вы вдохновились этой идеей и готовы взяться за дело, прежде всего запаситесь всем необходимым.

**Емкости.** Выбор емкостей зависит от того, что вы хотите вырастить. Одним растениям нужны совсем невысокие ящики, а другим — объемные горшки. Но, как правило, сначала семена высевают в кассеты или ящички.

**Почва.** Ее можно заготовить с осени — привезти из огорода. Но если запасов нет, можно купить землю в любом магазине для цветоводов и огородников. Субстрат должен быть рыхлым и плодородным. Перед использованием почву желательно дезинфицировать. Известно несколько способов: прокаливание, промораживание и пролив инсектицидами. Самый удобный, пожалуй, последний.

**Подсветка.** Зимой световой день короткий, естественного света растениям не хватает, поэтому понадобится фитолампа. У нее оптимальный спектр.

**Семена.** Выбирая семена, обратите внимание на описание сортов: они должны быть предназначены для выращивания в домашних условиях. В крайнем случае сорт должен быть раннеспелым, компактным и терпимым к неблагоприятным условиям.

**Подкормки.** В ограниченном объеме почвы довольно быстро возникает дефицит питательных веществ, поэтому растениям в домашнем огороде нужны регулярные подкормки. Однако слишком усердствовать не стоит, концентрация должна быть слабой, чтобы не обжечь корни. Хороший вариант — использование пролонгированных удобрений, которые вносятся один раз и, постепенно растворяясь, питают растение на протяжении долгого времени.

### ЧТО ВЫРАСТИТЬ?



# ЗИМНИЙ ОГОРОД НА ПОДОКОННИКЕ

**Чтобы не скучать долгой зимой, можно разбить маленький огородик прямо у себя в квартире. Сделать это не так сложно, но надо учесть нюансы.**

Самая простая культура для выращивания на подоконнике — это лук. Действительно, чтобы получить зеленые перья, можно даже не сажать луковицу в землю. Достаточно поместить ее в баночку с водой.

Чуть сложнее вырастить зелень — укроп, петрушку, базилик, руколу, листовую салат. Ну а высший пилотаж — это овощи: огурцы, томаты, острый перчик. Некоторые отваживаются и на более редкие культуры: фасоль, землянику, лимон, кумкват и пр.

### КАКИЕ СЛОЖНОСТИ ВАС ОЖИДАЮТ?

В теории все просто: посадка, полив, подкормки... Но на деле сложностей в выращивании огородных культур в домашних условиях немало. Как и собрать на грядках, растения на окошке иногда капризничают.

\* Вытягиваются (проблема может быть в недостатке света, неправильном формировании куста);

\* не плодоносят (причина — недостаток питательных веществ, света, неподходящий сорт);

\* не всходят (возможно, не проведена необходимая предпосевная обработка семян: стратификация, замачивание, обработка биопрепаратами. Другой вариант — некачественные или старые семена, переувлажнение, переохлаждение);

\* желтеют (виноваты недостаток питательных веществ; солнечный ожог; болезни; переувлажнение или дефицит влаги — поливать желательно отстоянной водой комнатной температуры. Также плохо воздействует на растения сухой воздух в отопительный период — спасает опрыскивание или увлажнение воздуха).

Если вы решили организовать огород на подоконнике, придерживайтесь принципа умеренности. Лучше уделить достаточно внимания паре-тройке растений, чем не успевать качественно ухаживать за многочисленными посадками.

✓ **На подоконнике вредители и болезни распространяются очень быстро, поэтому нужно регулярно проверять, здоровы ли ваши растения**

## Хозяйке на заметку



# КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ШКАФУ?

Каждый сезон я провожу в гардеробе ревизию. Это помогает избавиться от ненужных вещей, оставить только нужные и освободить место для новых. В процессе пересмотра одежды я разделяю ее на 3 категории:

- \* оставить и носить;
- \* избавиться (отдать, продать, выбросить);
- \* найти другое применение, переделать.

А чтобы понять, как поступить с вещью, я задаю себе следующие вопросы.

- 1. Подходит мне вещь по размеру?** Стараюсь не складировать одежду, которая стала мала или велика. Оставляю только любимые и памятные вещи.
- 2. Давно я надевала эту вещь?** Если

в течение года это было не более 1-2 раз, то думаю, нужна ли мне вообще эта вещь.

**3. Какие эмоции вызывает эта вещь?** Не оставляю в шкафу одежду, которая некомфортна в носке и напоминает о неприятных событиях.

**4. В каком состоянии находится вещь?** Любая вещь со временем теряет свой товарный вид, поэтому не держу то, что уже отслужило свой срок.

**5. Есть у меня аналогичная вещь?** Из похожих вещей оставляю более новые и качественные. От остальных избавляюсь или нахожу им другое применение.

**6. Сочетается вещь с другими вещами в моем гардеробе?** Если какая-то вещь не вписывается в основной гар-

дероб, стараюсь подобрать ей комплект. Когда такой возможности или желания нет, избавляюсь от «одиночки».

**7. Вещь можно надеть сразу или ее сначала нужно привести в порядок?**

Если в течение 1 года вещь не удалось перешить, заменить молнию, удалить пятно, то избавляюсь от такой одежды. Как-то же я обошлась без этой вещи на протяжении 12 месяцев? Поэтому нет смысла и дальше держать ее на полке.

**8. Мне действительно нужна эта вещь?** «Обязательные» вещи, которые надеваются от случая к случаю, и висят в шкафу годами, только захламляют пространство. Одежда со временем может стать некомфортной и немодной.

**9. Можно подарить вещи вторую жизнь?** Утратившую внешний вид одежду ношу дома или на даче. Если оба эти варианта для вещи не подходят, избавляюсь от нее.

**10. Могу я в этой вещи встретить дорогого для себя человека?** Если одежда вызывает у меня неловкость и смущение, то от такой вещи избавляюсь.

Анна

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и добрый журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Гл. редактор Нина Суrowa  
Тел.: 574-03-21-59

**ЦЕНА 3 лари.**  
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 №1

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

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



## КЕКС С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты 350 г, орехи 50 г, сливочное масло 125 г, коричневый сахар 125 г, яйца 3 штуки, молоко 60 мл, любой джем 1 ст. ложка, мука 250 г, разрыхлитель 2 ч. ложки, корица молотая 1,5 ч. ложки, имбирь молотый 1/2 ч. ложки.

Разогрейте духовку до 170 °С. Полностью застелите пергаментом прямоугольную форму для выпечки. Порубите сухофрукты и орехи. Взбейте миксером мягкое сливочное масло и сахар в пышную массу. По одному добавляйте яйца, а затем молоко и джем. Соедините муку, разрыхлитель, корицу и имбирь. Введите в тесто с помощью миксера. Ложкой вмешайте сухофрукты и орехи. Выложите тесто в форму и разровняйте. В центре сделайте продольную борозду лопаткой. Выпекайте кекс примерно 1 час 20 минут. Если он подрумянится, но останется сырым внутри, накройте фольгой и верните в духовку.



## ОРЕШКИ С ВАРЁНОЙ СГУЩЁНКОЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Сливочное масло 150 г, сахар 100 г, яйца 2 штуки, мука 350 г, разрыхлитель 5 г, варёное сгущённое молоко 400 г, грецкие орехи 200 г.

Растопите и остудите сливочное масло. Размешайте его вилкой с сахаром и яйцами. Соедините муку и разрыхлитель. Добавьте к жидким ингредиентам и замесите руками мягкое тесто. Разделите его на небольшие шарики и выложите в форму для орешков. Готовьте примерно 5 минут до румяности. Обрежьте неровные края печенья ножом и полностью остудите его. Наполните «скорлупки» из печенья сгущёнкой. В половину вложите грецкие орехи. Соедините по две половинки.



## ВИШНЕВО-ШОКОЛАДНЫЙ ТРАЙФЛ

Сливочное масло 75 г, растительное масло 1 ст. ложка, сахар 225 г, какао-порошок 40 г, молоко 30 мл, густой натуральный йогурт 100 г, мука 100 г, кукурузный крахмал 10 г, разрыхлитель 1/4 ч. ложки. Ингредиенты для вишнёвого слоя и крема: замороженная вишня без косточек 300 г, вода 100 мл, сахар 100 г, лимонный сок 2 ч. ложки, кукурузный крахмал 15 г, сливки жирностью 33% 350 мл, сахарная пудра 50 г, миндальные лепестки по вкусу.

Разогрейте духовку до 180 °С. Полностью застелите пергаментом форму размером около 20x20 см. Для брауни растопите сливочное и растительное масло в микроволновке или на паровой бане. Сразу добавьте в масло сахар, какао-порошок и молоко. Тщательно перемешайте. Слегка остудите. Вмешайте лопаткой в тесто йогурт, а затем муку, крахмал и разрыхлитель. Перелейте тесто в форму и разровняйте. Выпекайте около 25 минут. Полностью остудите и наломайте на кусочки. Соедините в кастрюле вишню, 50 мл воды, сахар и лимонный сок. Доведите до кипения. Размешайте крахмал в 50 мл воды. Влейте эту пасту в вишню и нагревайте, помешивая, до загустения. Полностью остудите. Взбейте миксером холодные сливки и сахарную пудру до плотных пиков. В стаканы или креманки выложите слоями вишню, брауни и сливки. Посыпьте миндальными лепестками.



## АРОМАТНЫЕ АПЕЛЬСИНОВЫЕ КЕКСЫ

Сливочное масло 115 г, мука 230 г, сахар 135 г, разрыхлитель 1 ст. ложка, соль 1/2 ч. ложки, яйцо крупное 1 штука, апельсиновая цедра 2 ст. ложки, апельсиновый сок 60 мл, сметана 230 г.

Разогрейте духовку до 180 °С. Вставьте в 12 форм для маффинов бумажные формочки. Растопите и остудите сливочное масло. Соедините муку, сахар, разрыхлитель и соль. Взбейте венчиком масло, яйцо, цедру, сок и сметану. Вмешайте сухие ингредиенты. Распределите тесто по формочкам. Выпекайте кексы около 20 минут. Готовность проверьте зубочисткой: она должна остаться чистой.



2009882682265