

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОК

№3

январь 2025

цена:

3 лари

**Яблочная
диета**

стр.22

**Сильно
сохнут губы**

стр.14

**Муж обижается
по пустякам**

стр. 25

**Главный камень
года Змеи**

стр. 30

**Сколько вам лет
на самом деле**

стр.26

Пелагея:

стр. 16, 17

«У моей 7-летней дочери нет гаджетов»

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Пуховики на любой случай

5 базовых моделей

Пуховик – самая удобная одежда осенне-зимнего сезона. Практично, комфортно, универсально! Однако эта покупка требует особого выбора, чтобы модель была актуальна не один год.



Длинный пуховик

Трендовый пуховик длины макси имеет прямой крой и может достигать лодыжек. Актуальные цветовые решения: бежевый, черный, оливковый и белый.

Чтобы не утяжелять образ с длинным пуховиком, откажитесь от слишком широких брюк. Ваш выбор – клеш, прямые брюки, бойфренды, джоггеры.

Из аксессуаров подойдут шапочки бини, кепи или вязаные комплекты.



Стильный оверсайз

Такой пуховик напоминает уютное одеяло. Он не сковывает движения и позволит надеть дополнительный слой одежды.

Модель оверсайз сочетается с любым нарядом, как в спортивном варианте с леггинсами и кроссовками, так и в городском – с ботильонами и кожаными брюками.

При выборе сумки к пуховику оверсайз работает правило: чем объемнее пуховик, тем больше должна быть сумка.



ДЖАСТИН БАЛДОНИ ГОТОВИТ ВСТРЕЧНЫЙ ИСК ПРОТИВ БЛЕЙК ЛАЙВЛИ



Похоже, история Блейк Лайвли с обвинениями ее коллеги Джастина Балдони в сексуальных домогательствах на съемках фильма «Все закончится на нас» только набирает обороты. На этот раз ответный шаг сделал сам виновник скандала. Актер решил не уходить в тень, а наоборот — выступить со встречным иском против Блейк Лайвли.

Как утверждает издание Daily Mail, адвокат Балдони Брайан Фридман считает жалобы Лайвли попыткой отбелить ее репутацию.

«Вы серьезно думаете, что Блейк Лайвли, которая замужем за таким влиятельным человеком, как Райан Рейнольдс, будет смиренно сидеть сложа руки, если ее сексуально домогались на съемках, а потом подождет еще четыре месяца после выхода фильма, прежде чем подать жалобу? Это просто нелепо!» — передает Daily Mail слова адвоката. При этом, он

добавляет, что о проблемах в отношениях актеров знали все участники съемочного процесса.

Более того, утверждает, что Джастин хоть и очень специфический человек, однако он не мог домогаться свою партнершу, а причиной конфликта стало недоразумение между актерами: «Они неправильно поняли друг друга. Она взяла отрывки их разговоров, когда он пытался стать для нее другом, чтобы использовать их как оружие».

Вместе с этим адвокат Балдони уже выступил с заявлением о серьезности намерений оскорбленного актера защитить свою репутацию.

«Я не собираюсь говорить о том, когда и сколько исков мы подаем, но когда мы подадим наш первый иск, это шокирует всех, кем манипулировали, заставляя поверить в явно ложную историю», — отметил юрист.

БЕЙОНСЕ И JAY-Z НА ГРАНИ РАЗРЫВА



Похоже, к подборке «раствавания года» скоро можно будет добавить Бейонсе и Jay-Z. По крайней мере такого мнения придерживаются инсайдеры издания Radar Online.

Причиной тому послужили регулярные обвинения

рэпера в сексуальных преступлениях. Более того, Бейонсе перестала подписываться фамилией Jay-Z, а ее мама лайкает посты о судебных исках к артисту.

Несколько лет назад уже ходили разговоры о возможном расставании пары из-за неверности рэпера, но тогда им удалось сохранить отношения. Посмотрим, сможет ли пара выстоять на этот раз.

Напомним, Бейонсе и Джей-Зи состоят в браке с 2008 года. Пара воспитывает троих детей: дочь Блу Айви и близнецов Руми и Сэра.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

ДУА ЛИПА ОБРУЧИЛАСЬ С БОЙФРЕНДОМ

В сети начали активно обсуждать предполагаемую помолвку Дуа Липы с 34-летним актером Каллумом Тернером, известным по сериалу «Война и мир» и фильму «Фантастические твари». О возможной свадьбе пары сообщили инсайдеры Daily Mail.

Поговаривают, что Тернер сделал предложение в канун Рождества. Пара планирует отметить это событие в кругу родных и самых близких друзей.

«Дуа и Каллум невероятно счастливы. Они знают, что их отношения — это навсегда. Каллум стал надежной опорой для нее, и вместе они составляют потрясающую пару... Они запланировали грандиозное празднование в секретном месте. Их близкие друзья и семьи уже приглашены. Это будет ночь, о которой будут вспоминать годами», — сообщает инсайдер.



годами», — сообщает инсайдер.

Подтверждением тому служит и новый снимки звезды, опубликованные в ее Instagram. Внимательные поклонники рассмотрели роскошное кольцо на безымянном пальце певицы.

Напомним, о романе пары стало известно в январе 2024 года, когда папарацци подловили Дуа на премьере сериала Каллума «Повелители воздуха».

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

Шоу-бизнес

БРИТНИ СПИРС ВПЕРВЫЕ ЗА ДВА ГОДА УВИДЕЛАСЬ С СЫНОВЬЯМИ



Поп-принцесса нулевых Бритни Спирс имеет двух сыновей от экс-мужа Кевина Федерлайна. 19-летний Шон и 18-летний Джейден живут с папой, и певица не имеет возможности часто видеть их. Однако в это Рождество Бритни все же встретилась с сыновьями. Об этом она рассказала в личном блоге, отметив, что наконец-то очень счастлива. Как оказалось, Спирс не видела наследников два года.

«Лучшее Рождество в моей жизни! Два года не видела своих мальчишек. Слезы радости и буквально шок каждый день! Я безумная, влюбленная и благословенная! У меня нет слов, спасибо тебе, Иисус!» — эмоционально написала Бритни.

Стоит отметить, что дети

Бритни не жили с ней из-за нестабильного морального состояния. В течение многих лет звезда находилась на попечении своего отца Джеймса — мужчина считал, что так будет безопаснее. Но Спирс все же удалось получить долгожданную свободу через суд.

Сейчас Бритни Спирс свободна и счастлива. Она часто выходит на связь с подписчиками, исполняя для них странные танцы. Что касается личной жизни звездной блондинки, то ей то и дело приписывают романы с разными мужчинами. В прошлом году она развелась с моделью Сэмом Асгари, от которого мечтала родить ребенка. Пара могла бы стать родителями, однако у Бритни случился выкидыш.

ТИМОТИ ШАЛАМЕ УСТРОИЛ ВОЛШЕБНОЕ РОЖДЕСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ КАЙЛИ ДЖЕННЕР



Кайли Дженнер и Тимоти Шаламе прекрасно провели время, сообщает источник в эксклюзивном интервью Page Six.

«Они очень мило поужинали вместе с семьей Кай-

ли и поехали смотреть на рождественские огни с двумя детьми Дженнер: 6-летней дочерью Сторми и 2-летним сыном Эйром. Малыши прекрасно провели время, у Кайли с Тимоти теперь будут особенные воспоминания», — говорит инсайдер.

Хотя Кайли и Тимоти не были вместе на Рождество, они позаботились о том, чтобы отметить праздник заранее, и даже обменялись подарками.

Тимоти не только преподнес Кайли подарки, но и купил что-то для детей. Кайли сочла этот жест очень милым. Они оба праздновали Рождество каждый со своими семьями.



«БРУТАЛИСТ»: ВЫШЕЛ ОФИЦИАЛЬНЫЙ ТРЕЙЛЕР ИСТОРИЧЕСКОЙ ДРАМЫ

Совсем скоро, в феврале 2025 года, в прокате стартует фильм, который критики уже успели оценить на самом высоком уровне под названием «Бруталист». Пока фильм имеет семь номинаций на «Золотой глобус» и вместе с тем — все шансы получить заветный «Оскар».

«Бруталист», основанный на реальных событиях, рассказывает об архитекторе-визионере, венгерском еврее по имени Лазло Тот. Убегая из послевоенной Европы, он попадает в Америку, чтобы наладить свою жизнь, карьеру и брак со своей женой Эржебет, с которой его разлучила война. В новой стране он чувствует себя одиноким. Однажды герой поселяется в Пенсильвании, где богатый и выдающийся промышленник признает его талант к строительству. Однако всем известно, что власть и наследство приобретаются дорогой ценой.

Главную роль в фильме исполнил оscarоносный актер Эдриен Броуди, которо-



го вы могли видеть в фильме «Пианист». Также к нему присоединились Фелисити Джонс, Гай Пирс, Джо Алвин и другие.

Режиссер — американский актер Брейди Корбет, снявший фильмы «Детство лидера» и «Вокс Люкс».

МЛАДШАЯ ДОЧЬ БРЮСА УИЛЛИСА И ДЕМИ МУР ОБРУЧИЛАСЬ



Младшая дочь голливудских знаменитостей Брюса Уиллиса и Деми Мур Талула скоро оденет наряд невесты. Накануне Рождества девушка обручилась со своим бойфрендом, музыкантом Джастином Эйси, с которым встречалась более двух лет.

Радостной вестью 30-летняя Талула поделилась в соцсети, опубликовав фото с обручальным кольцом и ви-

део, где запечатлено, как парень делал предложение любимой. Джастин проложил дорожку в виде стрелки из зажженных свечей, присыпав ее лепестками роз, в конце которой ждал Талулу, опустившись на одно колено.

Напомним, Талула долгое время имела сложности со здоровьем, в частности, психоэмоциональное расстройство и анорексию.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Не хватает кислорода

При ишемической болезни сердца происходит закупорка основных артерий сердца атеросклеротическими бляшками, нарушается равновесие между доставкой кислорода к мышце сердца и потребностью в нем.

Возникновению ишемической болезни способствуют нерациональное питание и, как следствие, нарушение жирового (липидного) обмена в виде повышения концентрации в крови холестерина, избыточная масса тела; повышенное артериальное давление; курение; снижение физической активности; стресс. Неблагоприятное влияние этих факторов увеличивается с возрастом, особенно если есть наследственная предрасположенность. У мужчин ишемическая болезнь сердца развивается в молодом возрасте, у женщин риск увеличивается после наступления менопаузы.

- Каковы признаки стенокардии?

- Боль за грудиной (иногда может быть ощущение давления или жжения), отдающая в шею, плечи, левую лопатку, руки.

Боль прекращается через 2–3 минуты после исчезновения провоцирующего фактора - стресса, физической нагрузки, холода - или приема нитроглицерина.

Очень важно понимать, что стенокардия (грудная жаба) - это сигнал о помощи сердцу.

- Что делать при приступе стенокардии?

- Снять физическую нагрузку, сесть, успокоиться.

Принять таблетку нитроглицерина под язык. Если боль не проходит, то через 3–5 минут принять еще одну таблетку нитроглицерина.

Если поднялось давление, разжевать одну таблетку нифедипина (коринфара, кордафлекса) или капотрила.

Если приступ не удается снять в течение 15 минут, необходимо вызвать «скорую помощь» и принять одну таблетку аспирина (0,5 г).

При затянувшемся приступе или чрезмерной нагрузке может раз-

виться инфаркт миокарда. Опасно, если:

✓ боли становятся интенсивнее и продолжаются более 20–30 минут;

✓ боли волнообразно повторяются в состоянии покоя;

✓ появляется резкая слабость и чувство страха, учащается пульс;

✓ артериальное давление то повышается, то резко снижается.

- Что может спровоцировать приступ?

- Болезнь чаще всего проявляется болевым приступом (стенокардией). Его могут спровоцировать: физическая нагрузка (быстрая ходьба, подъем по лестнице, перенос тяжестей); стресс; несоблюдение рекомендаций врача; резкая смена метеорологических условий (холод, ветер, влажность, магнитные бури); повышение артериального давления; переизбыток алкоголя; злоупотребление сексом.

- Как снизить риск осложнений при стенокардии?

- Нужно отказаться от длительных и частых командировок, ночных и вечерних смен, работы на холоде.

Необходим отдых во время обеденного перерыва и после работы.

Избегайте сильных нагрузок: подъем и перенос тяжестей. Делайте лишь посильную работу по дому, на даче и в саду.

Полезны утренняя гимнастика, дозированная ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде.

Пользуйтесь лестницей, не лифтом. Больше ходите пешком.

Очень полезны положительные эмоции, общение с друзьями.

Ложитесь спать в одно и то же время. Желательно, чтобы продолжительность сна была не менее 7–8 часов. Непосредственно перед сном не занимайтесь физической и умственной работой, не смотрите телевизор. Старайтесь выделить



время для вечерних прогулок перед сном.

Если курите, то от этой привычки нужно избавиться. Откажитесь также от соли.

Очень важно регулярно посещать врача и выполнять его рекомендации.

- Как лечить стенокардию?

- Для лечения стенокардии применяют:

✓ нитраты (нитроглицерин, эринит, сустак), они ослабляют нагрузку на сердце;

✓ бета-блокаторы (анаприлин, атенолол, эгилок, конкор), они уменьшают силу сердечных сокращений, замедляют пульс, понижают артериальное давление;

✓ ацетилсалициловую кислоту (аспирин, «Тромбо-АСС», «Кардиомагнил») - предупреждает образование тромбов в коронарных сосудах;

✓ цитопротекторы (триметазидин, предуктал) - защищают клетки сердечной мышцы от недостатка кислорода в момент приступа.

Сегодня возможно хирургическое лечение. Это ангиопластика - расширение сосуда с помощью специального стента (трубки), который позволяет на длительное время обеспечить нормальный кровоток.

Другой метод - аортокоронарное шунтирование. Суть его заключается в обеспечении кровоснабжения сердечной мышцы в обход пораженного сосуда. После комплексного обследования (велоэргометрии, эхокардиографии, коронароангиографии) решается вопрос о необходимости операции. Но она не может полностью вылечить больного с ишемической болезнью сердца.



Зимой многие ходят без головного убора, а это очень опасно и может стать причиной различных простудных заболеваний. Однако не только холод, но и перегрев может привести к спазмам сосудов головного мозга. Чтобы этого избежать, нужно не только носить головной убор на улице, но и снимать теплую шапку в помещении.

ХОДИТЬ БЕЗ ШАПКИ ОЧЕНЬ ВРЕДНО

В какую погоду можно ходить без головного убора?

Это зависит от особенностей организма и ощущений человека, от времени его пребывания на улице, а также от ветра и влажности воздуха. Некоторые люди надевают шапку при малейшем похолодании, потому что без нее чувствуют себя некомфортно и могут простудиться, а другие переносят холод легко. Однако с точки зрения медицины самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки, - это минус 5°C, причем в сухую безветренную погоду. А если идет снег, дождь или дует ветер, шапку надо надевать обязательно и при плюсовой температуре.

Чем опасно переохлаждение головы?

В первую очередь переохлаждение снижает иммунитет, из-за чего в организме начинают активно размножаться болезнетворные микробы. В итоге повышается риск обострения всех хронических заболеваний и развития острых воспалительных процессов, например активизируется герпетическая инфекция. Если человек страдает хроническими заболеваниями носоглотки, инфекция легко проникает в кровь, а оттуда - в центральную нервную систему. При переохлаждении повышается также риск получить опасное для жизни воспаление мозговой оболочки - менингит.

Особенно чувствительны к переохлаждению уши

Они первыми отмораживаются и болят. Густые длинные волосы для них недостаточная защита. И кроме того, даже пышная шевелюра не может сдержать ледяной ветер, на который уши реагируют, как правило, острой болью. Бывает, когда ребенок входит в теплое здание школы с замерзшей головой, тут же начинают болеть уши. Они не любят контраста температур. Те, кто после бани или бассейна спе-

шат на улицу, не высушив хорошо голову и уши и не надев шапку, тоже сильно рискуют. Может развиться отит или в слуховом проходе вскочить фурункул. Кроме того, из-за переохлаждения и спазма мозговых сосудов нарушается питание слухового нерва, отчего появляется шум в ушах и слух резко снижается. Если полениться пойти к отоларингологу в такой момент и не начать лечение в первые же сутки после появления этих симптомов, развивается стойкая сенсоневральная тугоухость. Слуховой нерв не терпит нарушения кровоснабжения, из-за этого отмирают волосковые клетки во внутреннем ухе, а восстанавливать их врачи пока не умеют.

Замерзнет нос - воспалится глотка

Слуховые проходы, слизистые носа, глоточные миндалины находятся очень близко друг от друга. Если воспалился какой-то один орган, инфекция тут же переходит и на все остальные. В результате может возникнуть острый средний отит, ангина или насморк, воспаление придаточных пазух носа, чуть ли не одновременно гайморит и фронтит. А если в организме имеется еще и хронический очаг инфекции, например, хронический тонзиллит - воспаление миндалин, то при охлаждении головы он может обостриться и сопровождаться высокой температурой. Между прочим, на крыльях носа и ушных раковинах находятся проекции внутренних органов человека. Не напрасно врачи рекомендуют каждое утро энергично массировать ушные раковины - это заставляет «проснуться» все внутренние органы. Переохлаждение головы может привести к спазму сосудов внутренних органов и спровоцировать приступ стенокардии или астмы.

Можно остаться без волос

Длительное (свыше 10 минут) пребывание на холоде без головного убора вызывает спазм сосудов, питающих луковицу волоса. При этом нарушается питание волосных фолликулов, в результате волосы становятся более тон-

кими, ломкими и тусклыми. Правда, многое зависит от наследственности: если волосы генетически ослаблены, от переохлаждения они могут начать усиленно выпадать. Если же от предков досталась богатая шевелюра, на ее качество морозы особого влияния не окажут. Ходить без головного убора вредно и в жару: усиливается салоотделение, и волосы быстро загрязняются, поэтому зимой рекомендуется носить теплые шапки, а летом - что-нибудь светлое и легкое.

Нервы не любят мороза

Переохладив голову, можно спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов. Дело в том, что от холода сужаются сосуды на поверхности головы и кровоснабжение нервов нарушается. Если пострадает лицевой нерв, у человека может перекосить половину лица. А если воспалится тройничный нерв, боль будет очень сильной, стреляющей. Привычка ходить без головного убора на морозе может быть чревата усилением или появлением мигрени и спровоцировать повышение внутричерепного давления. И все же гулять в мороз без шапки менее опасно, чем, например, ходить с голой поясницей, если брюки низко посажены, а свитер короткий. Это действительно опасно.

А вот если носить удобный, по погоде, головной убор, это сохранит здоровье. «Неправильные» шапки в холод вредны, особенно со вставкой из кожи или тугой резинкой, проходящей по лбу и затылку. От них нередко возникают головные боли, они пережимают мелкие сосуды. Не стоит носить и модели, сжимающие виски, кепи и бейсболки, оставляющие на растерзание морозу открытым весь затылок. Ущерб здоровью нанесут и шапки из искусственной пряжи. Напротив, очень хороша вязаная шапка из вискозы с добавлением хлопка, шерсти и мохера. А для подкладки идеальна саржа. В такой шапке кожа головы не задохнется, а главное, не замерзнет. Летом головной убор тоже должен быть натуральным - в синтетике голова задохнется.

Токсоплазмоз

Это коварное заболевание. Оно может протекать совершенно незаметно и вызывать неприятные осложнения во время беременности.

А может вызывать тяжелые нарушения зрения или судорожные припадки. Именно поэтому о токсоплазмозе лучше знать все. Особенно это важно, если в доме есть кошка или собака, ведь домашние любимцы зачастую находятся совсем рядом с нами. Так вот: за ними нужно правильно ухаживать и при необходимости лечить.

Что такое токсоплазмоз?

Токсоплазмоз - паразитарное заболевание кошек, собак и человека, которое вызывается простейшими - токсоплазмами. При заражении токсоплазмозом поражается нервная, лимфатическая, эндокринная система, а также органы зрения. Токсоплазмозом болеют около 300 видов млекопитающих и 60 видов птиц. Но только в тонком отделе кишечника кошек возбудитель токсоплазмоза может размножаться в благоприятных для себя условиях.

Как заражаются токсоплазмозом?

Человек заражается токсоплазмозом чаще всего от кошек. Особенно опасно такое заражение для беременных женщин, им лучше вообще не контактировать с кошками - не берите их в руки. Заражение может произойти и при употреблении в пищу мяса и яиц от зараженных животных и птицы, не прошедших достаточную термическую обработку. Токсоплазма может попасть непосредственно в кровь человека через поврежденную кожу или передаваться кровососущими насекомыми, например комарами.

С каких симптомов эта болезнь начинается?

В разных регионах токсоплазмозом заражены от 30 до 60% людей. Но это не значит, что все эти люди болеют токсоплазмозом, в большинстве случаев они носители инфекции. У носителя симптомы токсоплазмоза могут проявиться при ослаблении организма, после тяжелой болезни, вот тогда возбудитель активизируется. Заболевание чаще всего проявляется у детей или взрослых с ослабленным иммунитетом - хронически больных, перенесших операции.

Острый токсоплазмоз начинается с высокой температуры, головной боли, судорог, рвоты. Увеличивается печень и селезенка, к этим неприятностям могут присоединиться воспаление легких и параличи. Чаще токсоплазмоз имеет хроническое течение - небольшими подъемами температуры, головной болью, увеличением лимфатических узлов

и печени, понижением работоспособности. При хроническом токсоплазмозе могут поражаться органы зрения, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также другие органы.

Особую опасность представляет врожденный токсоплазмоз. Да, возможно внутриутробное заражение плода, если беременная контактировала с больным животным. Некоторые любвеобильные женщины даже целуют своих домашних питомцев, не говоря уже о том, что не всегда моют руки. Вот тогда жди беды! Токсоплазма способна проникать через плаценту и вызывать болезнь у еще не родившегося ребенка. Это возможно, только когда мать заражается токсоплазмозом во время беременности. Если она заразилась еще до беременности, будущему ребенку ничего не угрожает. При врожденном токсоплазмозе возможны врожденные уродства глазного яблока, недоразвитие головного и спинного мозга. Причем чем моложе плод, тем тяжелее болезнь. Она может вызвать даже гибель плода. И еще одно но... Токсоплазмоз может поражать плод только один раз, все последующие беременности у женщины будут надежно защищены образовавшимися в ее организме антителами.

Как устанавливают точный диагноз токсоплазмоз?

Диагноз токсоплазмоз ставится по наличию симптомов заболевания, а также при помощи лабораторных исследований крови. Наличие возбудителя (токсоплазмы) определяется методом ПЦР. Наличие антител к токсоплазмам определяется методом иммуноферментного анализа крови (ИФА). Дело в том, что сразу после заражения организм начинает вырабатывать особые антитела. Они обнаруживаются в крови в течение года, а затем исчезают, чтобы больше уже никогда не появиться.

Какое лечение предстоит, если поставили диагноз токсоплазмоз?

Лечение токсоплазмоза необходимо только при выраженных признаках



заболевания у детей и ослабленных взрослых. Лечат обычно несколькими антибактериальными препаратами в различных сочетаниях. Хронический токсоплазмоз поддается лечению с большим трудом. В этом случае кроме антибактериальных препаратов врач рекомендует укреплять иммунитет. Носителям токсоплазмы лечения не требуется. При выявлении первичного токсоплазмоза на ранних сроках беременности женщине предлагают сделать аборт.

Как не заболеть токсоплазмозом?

Соблюдение правил гигиены - на сегодняшний день это единственный метод профилактики токсоплазмоза.

- ✓ Для уничтожения инфекции мясо при приготовлении необходимо прогреть до 60°C.
- ✓ После работы с сырым мясом руки надо тщательно мыть.
- ✓ Нельзя пробовать сырой мясной фарш, как это делают наши женщины, проверяя его на соль.
- ✓ Овощи и фрукты тщательно мойте. Зелень, купленную на рынке и выращенную на своем огороде, залейте соленой водой на 20-30 минут.
- ✓ Беременным женщинам на всякий случай лучше избегать контактов с кошками.

Как проявляется токсоплазмоз у кошек?

Если ваша кошка заражена этой инфекцией, осмотрите ее внимательно. У нее покрасневшие глаза? Гнойные выделения из носа? Часто бывают поносы? Она кашляет или чихает? У кошки пропал аппетит? Это острый период заболевания. Именно сейчас человек может заразиться от больного животного воздушно-капельным путем. Когда токсоплазмоз становится хроническим заболеванием (проявляется периодическими поносами), он уже не заразен для людей.



МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ ТРЕСКАЕТСЯ КОЖА...

? *Всем женщинам приходится убирать в доме, стирать, мыть посуду. А для меня это беда: между пальцами на руках болющие трещины. Никакие мазилки не помогают. Что делать?*

Нина

Почему появляются трещины

Даже при тщательном уходе на руках периодически могут возникать трещины. Наиболее уязвима кожа между пальцами рук. Здесь она тонкая и часто сгибается. Если на ней появляются трещины, для женщины это становится трагедией, надо же каждый день мыть посуду, готовить, стирать... А для парикмахеров, продавцов, медсестер и врачей трещины между пальцами еще проблематичнее.

Это индикатор внутреннего здоровья человека. На состояние эпидермиса влияют постоянный контакт с бытовой химией - ручная стирка, мытье посуды с высоким содержанием химии, дезинфекция туалетной комнаты средствами, содержащими хлор. Добавьте к этому мытье рук ледяной водой, промерзание кистей на ветру и морозе...

Частые трещины между фалангами пальцев появляются из-за грибка. А еще бывают кандидоз руки дерматофития (помимо лопнувшей кожи больного беспокоит сильный зуд, шелушение, сыпь и покраснение), контактный дерматит (его симптомы схожи с грибковой болезнью, поскольку кожа реагирует на аллерген отеком, сыпью и раздражением). Но чаще всего трещины между пальцами говорят о сухой экземе на руках. Правда, нельзя исключить и ладонно-подошвенный псориаз. Он проявляется в виде грубых шелушащихся бляшек между пальцами и на ладонях.

На появление трещин влияют возраст (у женщин после климакса кожа становится сухой и склонной к вос-

палениям из-за снижения выработки гормонов), слабый иммунитет, недостаток витаминов А, Р и С, а также прием определенных лекарств, например для снижения давления или уровня холестерина. Заболевания щитовидной железы и диабет также способны на такие «сюрпризы».

Идем на прием к дерматологу

При подозрении на грибок необходимо определить вид возбудителя. Для этого делают соскоб кожи. При поражении грибом вначале между пальцами появляются пузырьки. Кожа в этом месте начинает отекать. Затем пузырьки превращаются в эрозии и покрываются белым налетом. Со временем на яз-

вочках образуются неглубокие трещины. Лопнувшая кожа при грибковых поражениях вызывает сильные боли. Если это не грибок, назначают анализ на гельминты, биохимическое исследование крови, обследование эндокринных органов и пищеварительного тракта.

На псориаз указывают появление мозолей красного цвета, которые покрываются трещинами. Кожа в месте поражения грубая и плотная. Чтобы не спутать псориаз с экземой и грибком, делают биопсию. Дианостировать межпальцевую экзему помогают характерные для нее признаки: сильный ночной зуд, который не дает больному уснуть, и мокнущие эрозии. Как лечиться?

Как залечить глубокие трещины

Для лечения глубоких трещин дерматологи изобрели специальный клей БФ-6. Несколько капель медицинского клея наносят на трещину. Спустя несколько минут он застывает и остается на коже от 5 до 7 дней. В этот период дополнительное лечение не требуется. Если трещины чешутся и не заживают после этих манипуляций, скорее всего, причина - в инфекционном или аллергическом заболевании.

На коже грибок...

Для лечения грибковой инфекции используются препараты для приема внутрь и кремы для наружного применения. Это клотримазол, миконазол, бифоназол, фентиконазол, тербинафин, нистатин, каспофунгин.

При аллергии другое лечение

Смазывать трещины рекомендуются растворами фукоцина, «Мирамистина», хлоргексидина. И еще ограничить количество сладких блюд. При аллергической природе

Полезно знать

*** Кедровые орешки помогут при нарывах. Ядра пропустите через мясорубку. Добавьте немного растительного масла и разотрите до получения однородной массы. Приложите кашицу к больному месту и закрепите повязкой. Меняйте ее через каждые 3 часа. Делайте так до выздоровления.**

*** При экземе и дерматите. Смешайте 1 ст. ложку порошка из корней девясила с 1 ст. ложкой корней конского щавеля, 2 чайн. ложками порошка из сухих листьев грецкого ореха и 1 стаканом сливочного масла (никаким другим жиром не заменяйте). Полученной смесью смазывайте пораженные места.**

*** Чтобы легко удалить мозоль. Почистите и натрите на мелкой терке 2 сырые картофелины, добавьте 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте. Смесью выложите на сложенную в несколько слоев марлю, приложите к мозоли, закрепите и держите около часа. После такого компресса мозоль можно будет легко удалить.**

трещин врачи назначают антигистаминные лекарства, чтобы снять отек и зуд («Диазолин», лоратадин, «Цетрин», «Эриус»), противозудные мази и кремы («Псило-бальзам», гель «Фенистил», «Гистан», «Лакри»), кремы на базе глюкокортикоидов - гормональных средств. Они быстро заживляют кожу, но имеют эффект привыкания. Их используют по строгому назначению. Это «Адвантан», «Элоком», «Локоид», «Флуцинар».

Обнаружили экзему?

Начать лечение экземы между пальцами стоит как можно скорее, иначе очаг заболевания распространится на всю ладонь. После определения диагноза руки желательно прикрывать от прямого солнечного света. Он способствует распространению болезни на здоровые участки кожи.

На начальном этапе трещины между пальцами можно присыпать тальком или детской присыпкой. Экзематозная сыпь вызывает сильнейший зуд, поэтому больным обязательно назначают антигистаминные препараты. При хронической экземе трещины становятся очень глубокими и крайне болезненными. Для заживления трещин врачи-дерматологи назначают: борно-цинковую пасту, нафталанную мазь, цинковую мазь, раствор нитрата серебра, 0,1%-ный раствор меди, димедроловую пасту (5%).

Экзему, упорно не поддающуюся лечению, могут лечить кортикостероидными гормональными кремами: «Скин-кап», «Целестодерм», «Элоком». Если экзема микробная, дерматологи предпочитают назначать препараты в комбинации с антисептиком или антимикотиком («Травокорт»). Кроме этих средств, иногда целесообразен прием энтеросорбентов для снижения интоксикации организма.

P.S. Тяжело поддается лечению кожа, лопнувшая из-за псориаза. В этом случае используются средства с салициловой кислотой, комбинированные препараты с кортикоидами, лекарственные мази с дегтем или солидолом.

**Дерматолог,
врач высшей категории**

Календула доктор

✓ **Воспалились глаза? Конъюнктивит?** Заварите 5 цветочных корзинок календулы кипятком, дайте остыть. Смочите ватные диски в настое, приложите к глазам на 10 минут. Процедуру делайте 3 раза в день до облегчения состояния.

✓ **Кровоточат десны?** Приготовьте концентрированный настой календулы. Для этого 1,5 ст. ложки соцветий залейте ста-

каном кипящей воды. Настаивайте 2 часа, процедите. Настоем полощите рот после каждого приема пищи, а также перед сном.

✓ **Мазь от ожогов, ран.** Измельчите 1 чайн. ложку цветков календулы до порошкообразного состояния. Добавьте 1 ст. ложку аптечного вазелина. Перемешайте и храните мазь в холодильнике.



Кисты в почках

Чаще всего поликистоз дает себя знать к 45-65 годам.

Проявляет себя постоянными острыми болями в животе и поясничной области, в виде почечных коликов.

Поликистоз почек - это наследственная врожденная аномалия, когда в обеих почках часть почечной ткани замещена множественными кистами - округлыми образованиями, наполненными жидкостью, заключенными в капсулу, различной формы и величины.

При поликистозе могут возникнуть осложнения.

Образование камней. Связано с нарушением обмена веществ в тканях почки, а также нередким возникновением препятствия (в виде больших размеров кист) для оттока мочи.

Появление крови в моче. Причина - кровотечения, возникающие внутри кист. Они могут быть незначительными и достаточно обильными. В последнем случае нередко требуется незамедлительное хирургическое вмешательство.

Артериальная гипертония. Она возникает из-за сдавливания кистами тканей почек. При этом снижается работоспособность, появляются головные боли и боли в сердце.

Инфекция мочевыводящих путей. Это связано с нарушением оттока мочи, из-за чего могут возникнуть гнойные процессы непосредственно в кистах и тканях почки.

Одновременно у большинства больных возникают кисты в поджелудочной и щитовидной железах, в яичниках. Поликистоз нередко сочетается с пиелонефритом, дивертикулезом толстой кишки. Хроническая почечная недостаточность - самое тяжелое осложнение поликистоза почек. Так как нормальная ткань почек постепенно замещается множественными кистами, функция вы-

деления из организма продуктов обмена не выполняется. Из-за этого происходит отравление (интоксикация) организма.

Лечение поликистоза на данном этапе развития медицины невозможно. Поэтому терапия направлена на предупреждение осложнений, ухудшающих функцию почек. Если кисты большие и являются причиной сильной боли, иногда проводится хирургическое вмешательство. При больших камнях в лоханке и мочеточнике также обязательна операция. Если кровь в моче - редкое явление, то достаточно соблюдать строгий постельный режим, чтобы остановить кровотечение без назначения гемостатических лекарств. При выраженной артериальной гипертонии применяют таблетки от давления, а при задержке мочи - мочегонные препараты (лазикс, гипотиазид, альдактон др.). В случае возникновения инфекции мочевыводящих путей проводится лечение антибиотиками. Если возник пиелонефрит, назначают антибиотики и уроантисептики с учетом сниженной функции почек. При почечной недостаточности требуется регулярное очищение крови от продуктов обмена с помощью процедуры, называемой диализом.

Больному с поликистозом нужно остерегаться инфекций, простудных заболеваний, следить за состоянием носоглотки и зубов. Важно избегать чрезмерных нагрузок, длительной ходьбы и тряской езды. В пище должно содержаться достаточное количество белка (творог, молоко). А вот жиры и углеводы нужно ограничить. От поваренной соли также лучше отказаться.

НОСКИ РАССКАЖУТ О ПРОБЛЕМЕ С СЕРДЦЕМ

Отек из-за накопления жидкости в нижних конечностях часто возникает при сердечной недостаточности.

При сердечной недостаточности жидкость

скапливается в легких. Догадаться об этом можно по одышке, усиливающейся при физических нагрузках, а еще по невозможности лежать, не приподняв головы.



В 18-25 лет

В детском и юношеском возрасте формируются взрослые привычки, в том числе и пищевые, поэтому на вашем столе всегда должна быть йодированная соль. Это самый простой способ профилактики заболеваний щитовидной железы - готовить и досаливать пищу надо только йодированной солью. И тогда многих проблем удастся избежать. Еще один момент, который нужно учитывать молодым людям: для людей с проблемной щитовидкой курение хуже алкоголя. Сигареты даже по праздникам или за компанию могут нанести ощутимый вред. На фоне нарушения работы щитовидной железы курение приводит к серьезным проблемам со зрением и ускоряет появление осложнений со стороны сердца и сосудов, а они и так находятся в зоне риска при заболеваниях щитовидной железы. Поэтому откажитесь от этой вредной привычки, и чем скорее, тем лучше.

В 25-45 лет

Именно после 25-40 лет щитовидная железа чаще всего преподносит сюрпризы, поэтому регулярные обследования теперь необходимы: личный осмотр эндокринолога, УЗИ, анализ на гормоны. При обнаружении узлов размером более 1 см понадобится дополнительное обследование – аспирационная биопсия. Тонкой иглой делается прокол, затем ею же забирается несколько клеток из узла для изучения его структуры под микроскопом. Процедура безболезненная, проводится амбулаторно и длится, как правило, не более 15 минут.

Лечение узлов на щитовидной железе может быть оперативным или консервативным. Раньше любой узел удаляли, чтобы он не переродился в рак. Сейчас доказано: далеко не все узлы в щитовидной железе имеют отношение к онкологическим заболеваниям. Если при пункционной

Лечение зависит от того, из каких клеток состоит узел в щитовидной железе и как он себя ведет, также важно, нарушает ли он работу щитовидной железы. Поэтому сначала нужно пройти обследование и все это выяснить, а потом уже обращать внимание на возрастные изменения.

Узлы на щитовидке

биопсии обнаружено, что узел является так называемым узловым коллоидным зобом, он вряд ли станет онкологией. Поэтому сегодня операцию проводят при больших узлах или тех, которые неудобно расположены и сдавливают соседние органы. В остальных случаях прописывается либо наблюдение, либо лечение радиоактивным йодом.

В последнее время при узлах на щитовидной железе стали все реже применять гормональные препараты. Их использование не всегда оправдывает ожидания, а побочных эффектов предостаточно.

Особое внимание на щитовидную железу нужно обращать тем, кто планирует беременность. Перед зачатием желательно проконсультироваться с эндокринологом, так как некоторые проблемы проще решить до беременности. Если она наступила неожиданно, то периодически надо посещать эндокринолога. Во время беременности щитовидная железа увеличивается в размерах, это может привести к росту узлов. Важно не упустить этот момент. Во время беременности разрешается делать УЗИ и биопсию. Ребенку и будущей маме они не навредят. А вот с лечением сложнее. Выбор метода зависит от каждой конкретной ситуации, но чаще всего операцию не проводят, также невозможно и использование радиоактивного йода. Из-за всеобщего дефицита йода всем женщинам в период беременности рекомендуют принимать специальные препараты: «Йодомарин» или «Йодбаланс». Они не только помогут держать под контролем щитовидную железу, но и способствуют нормальному формированию малыша. Уже доказано, что недостаток йода в организме беременной женщины приводит к умственной отсталости ребенка. Сами по себе узлы не помеха кормлению грудью, если только они не слишком больших размеров.

Опасений, связанных с щитовидкой, множество. Как правило, все эти страхи – надуманные. Узлы на

щитовидной железе не мешают зачатию и беременности, они не приводят к лишним килограммам, их рост никак не связан с ультрафиолетовыми лучами или посещением бани-сауны. Единственное, чем могут испортить жизнь, это перепадами настроения и внезапными всплесками раздражительности. Если вы заметили, что стали часто и порой без причины злиться, ваше настроение меняется несколько раз в течение дня, обязательно скажите об этом своему доктору. Он посоветует, как с этим справиться.

В 50 лет и старше

Щитовидная железа, а вместе с ней и узлы могут увеличиваться не только в период беременности, но и после наступления менопаузы. Причина - гормональная перестройка организма, которая, в свою очередь, и вызывает нарушения в эндокринной системе. Поэтому золотое правило: как только начались сбои менструального цикла, раз в год показываться эндокринологу и делать УЗИ. Ведь проблемы с щитовидной железой - дополнительный риск для сердца и сосудов. С возрастом они и так чаще дают себя знать то скачками давления, то высоким холестерином. А тут менопауза! Именно резкое падение количества женских гормонов вызывает или усугубляет подобные проблемы.

О лечении. Из-за других проблем со здоровьем женщинам старшего возраста, как правило, не удаляют узлы при помощи операции, если они не давят на соседние органы, не вызывают дискомфорт и сложности с дыханием. Чаще всего узлы на щитовидной железе предпочитают лечить радиоактивным йодом. Понятно, что люди боятся облучения, но эти страхи беспочвенны. Та доза йода, которую получает пациент во время лечения, практически безопасна, а результат хороший. Поэтому сегодня именно этот метод стал приоритетным при лечении узлов у пациентов старшего возраста.



НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС

Неправильный прикус - не только некрасиво. Из-за него труднее пережевывать и глотать пищу, нарушается речь. Почему же зубы растут неправильно?

1. Детские вредные привычки. Если малыш никак не может расстаться с пустышкой или постоянно сосет пальцы, постарайтесь отучить его от этого, чтобы прикус не нарушился.

2. Дыхание через рот. При различных заболеваниях носоглотки (воспаление аденоидов или гайморит) затрудняется носовое дыхание. В свою очередь, если ребенок дышит ртом, происходит неправильное формирование челюсти. Поэтому малыша нужно вовремя показать лору, чтобы выявить и устранить причину затрудненного дыхания.

3. Зубы режутся несвоевременно. Из-за нехватки полезных веществ процесс прорезывания зубов может затянуться. Поэтому важно следить за рационом малыша и гигиеной полости рта. Побольше овощей, фруктов и молочных продуктов, витаминов.

4. Нехватка твердой пищи. Когда ребенок ест только мягкую еду (кашки, пюре), жевательный аппарат используется не полностью, а соответственно, не развивается в достаточной мере. Как результат - кривые зубы и неправильный прикус. Любый детский стоматолог скажет, что правильный рацион малыша важен не меньше, чем регулярное посещение стоматолога.

5. Искусственное вскармливание. У новорожденных деток верхняя челюсть всегда больше нижней. Правда, такая особенность исчезает в течение первого года. Но формирование лицевого скелета проходит правильно, если ребенок находится на естественном вскармливании. Питание из бутылочки не дает малышу возможности разрабатывать нижнюю челюсть, ведь из-за большого отверстия молоко, по сути, течет само, а это значит, что ребенку нужно лишь просто глотать. Нижняя челюсть не задействована, тем самым прикус начинает формироваться неправильно. Чтобы избежать развития патологии и сохранить зубки малыша ровными и красивыми, приобретите для бутылочки специальную соску с маленьким отверстием.

6. Нарушение осанки. Искривленный позвоночник способствует формированию неправильного прикуса, так как лицевой скелет развивается неправильно. Запрокидывание головы, сон в одинаковых позах ведет к неправильной осанке. Старайтесь переворачивать малыша во время отдыха. Подушка должна быть невысокой, чтобы шея и голова ребенка находились в правильном положении.

Детский стоматолог

Сын ест только макароны. Посоветуйте, чем его кормить?

? Моему сыну 8 лет. Он ест только макароны и блинчики. От другой пищи отказывается. Как быть?

Ирина

То, что вы описываете, похоже на избегающе-ограничительное расстройство приема пищи, которое как раз и характеризуется тем, что ассортимент рациона питания ребенка очень узкий. В пище есть только привычные и знакомые продукты. Часто это так называемая белая/бежевая диета: хлеб, макароны, картофель, нагетсы. У таких детей может быть повышена и сен-

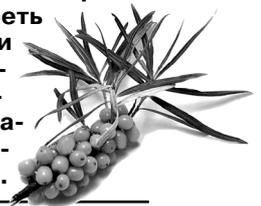
сорная чувствительность - им неприятна определенная текстура еды или даже запахи. Точную диагностику может провести детский психиатр или гастроэнтеролог, который ориентируется в расстройствах питания. Одними усилиями родителей результата не добиться. Наказания и угрозы тут не работают.

Врач-гастроэнтеролог

Укрепляем иммунитет

✓ Добавьте в рацион ребенка **облепиху**. Это отличное натуральное мультивитаминное средство для детей. Промойте и обсушите ягоды, измельчите их в блендере, засыпьте сахаром или залейте медом в пропорции 1:1, разложите по стерилизованным банкам. Хранится такая сладкая заготовка в холодильнике.

✓ Если вашему малышу не нравится своеобразный вкус облепихи, можно приготовить что-то вроде домашнего йогурта. Разотрите ягоды с сахаром, а потом смешайте с мацони или кефиром. Можно растереть облепиху с сахаром и взбить с размягченным сливочным маслом - получится витаминизированное масло для бутербродов.



Бабушка - важный человек для ребенка

Доказано, что бабушка по материнской линии очень сильно влияет на своих внуков. Разберемся почему.

Бабушка по маме не просто передает ребенку знания и опыт, дарит любовь, тепло и заботу - ее связь с ним намного глубже. Она образуется на генном уровне! Ученые установили, что большее количество генов внуки наследуют именно от бабушки по материнской линии. И логика здесь определена есть, ведь эта женщина рожала мать ребенка, которая в свою очередь вынашивала своего малыша. Есть теория, что гены бабушек по маме могут пропустить поколение и перейти только к внукам. Этим объясняется тот факт, что внуки часто больше похожи на бабушек, чем на родителей. По мнению специалистов, даже те эмоции, которые испытывала бабушка во время своей беременности, могут повлиять на развитие ребенка ее дочери. С бабушкой по материнской линии у чада вырабатывается более сильная психологическая связь. Бабушки по маме испытывают больше ответственности за своего внука, готовы тратить на него больше денег, сильнее баловать, чем бабушки по отцу.



ЧАЙ ИЗ РОМАШКИ

Верить в ромашку как в панацею от серьезных заболеваний, конечно, не стоит, но взять за привычку выпивать ромашковый чай почаще - определенно да. В идеале - каждый или почти каждый вечер.

Почему именно на ночь?

Потому что ромашковый чай отлично успокаивает и помогает лучше выспаться. А вот его другие полезные свойства: лечит бессоницу, улучшает здоровье сердца и сосудов, помогает при простудах, приглушает спазмы и боли (в том числе менструальные), улучшает пищеварение, ускоряет заживление ран, снижает уровень тревоги и стресса.

Как правильно заваривать

Проще всего купить ромашку в пакетиках, в таком формате она заваривается быстро - за 5-7 минут в кипятке. Один пакетик рассчитан на большую кружку. Если сомневаетесь - прочитайте инструкцию на упаковке. Сухую и не расфасованную ромашку заваривают на водяной бане. Для ароматного напитка на 300-400 мл воды понадобится щепотка травы.

Залейте ромашку кипятком, нагревайте на водяной бане 10-15 минут, затем процедите. В чай можно добавить пару ломтиков лимона и мед - для вкуса и большей пользы.

Если надоест такой вкус

Попробуйте приготовить более сложный напиток на основе ромашки - пряный чай с мятой и яблоками - и вам не понадобится никакой десерт.

На заметку

- ✓ 2-6 чашек ромашкового чая, выпитого за неделю, снижают риск развития рака щитовидной железы.
- ✓ Не рекомендован он тем, кто принимает препараты, уменьшающие свертываемость крови или противозачаточные таблетки.
- ✓ В рационе тибетских монахов ромашка - обязательный ингредиент знаменитого эликсира молодости.

Рецепт такой: 2 красных яблока, по 1 ст. ложке сушеной ромашки и мяты (или по веточке свежих трав), 1 чайн. ложка молотой корицы, 5-6 бутонов гвоздики, листочки мяты для подачи. Сложите в заварочный чайник ромашку и мяту, добавьте корицу и гвоздику и залейте 600 мл кипятка. Оставьте настояться на 15 минут. Нарежьте яблоки мелкими кубиками и разложите в стаканы. Через ситечко процедите травяной чай в кувшин. Разлейте его в стаканы с яблоками и украсьте мятой.

От рака ромашка

Чай из ромашки обладает противовоспалительными и противомикробными свойствами, а также снижает риск развития некоторых типов рака. Благодарить за это стоит антиоксиданты, которых в ромашке предостаточно. Один из них - апигенин. Во время исследований ученые обнаружили, что он убивает злокачественные клетки при раке молочной железы, кожи и желудочно-кишечного тракта.

Жирнее сметана - выше давление

Всегда считала, что сметана - очень калорийный продукт, поэтому покупала редко. А недавно услышала, будто в сметане холестерина даже меньше, чем в сливочном масле. Правда ли это?

Юля

Действительно, диетологи утверждают, что в сметане в 4 раза меньше холестерина, чем в сливочном масле. Сметана способствует секреторной деятельности желудка и кишечника. В ней много органических кислот, макро- и микроэлементов (в частности, кальция), витаминов А, Е, В2, В12, С, РР.

Сметану рекомендуется употреблять людям, страдающим истощением, малокровием, плохим пищеварением. Она, как и другие кисломолочные продукты, оказывает положительное влияние на кожу и укрепляет кости, способствует быстрому восстановлению сил, поднимает настроение. После силь-

ного стресса или чтобы помочь себе при депрессии можно съедать пару ложек сметаны, посыпанной сахаром, или сметанный бутерброд: на кусочек хлеба надо намазать столовую ложку сметаны.

Вот только нужно знать, какую сметану употреблять. С содержанием жира до 15% ее лучше есть «живой». Сметану используют в диетическом питании при заболеваниях пищеварительной системы, включают в диеты при понижении половой функции и при вегетососудистой дистонии.



Сметана с содержанием жира 20-25% называется столовой и чаще всего используется для приготовления соусов. А вот от употребления жирной (30-40%) сметаны лучше воздержаться, особенно людям, страдающим атеросклерозом, гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом.

Диетолог, врач высшей категории

Характер стал кусачим? Одолели хандра и усталость? Замучили изжога, отрыжка и гастрит? Не спешите глотать таблетки, попробуйте полечиться медовой водой.

Ложка меда в стакане воды

Медовая вода полезнее, чем мед в чистом виде

✓ Медовый раствор по составу очень близок к плазме крови. Это значит, что все полезные вещества из меда полностью усваиваются организмом, причем очень быстро. Мед в чистом виде, например, когда мы рассасываем его во рту, расщепляется не полностью. В медовой воде много полезных витаминов, ферментов, минералов. Она является сильным антиоксидантом.

✓ Медовая вода укрепляет иммунитет, повышает работоспособность, восстанавливает силы после тяжелых физических и умственных перенапряжений, замедляет старение.

✓ Бактерии, грибы, вирусы не выносят меда. А паразиты еще и желтого цвета. Поэтому медовый раствор помогает бороться с ними.

✓ Вода с медом улучшает пищеварение и даже растворяет кальциевые камни. Выводит токсины и шлаки, стимулирует печень и восстанавливает микрофлору кишечника.

✓ Этот напиток хорошо успокаивает, помогает справиться с головной болью, стрессами.

✓ Медовая вода помогает уменьшить нагрузку на сердце и сосуды, так как повышает уровень хорошего холестерина.

✓ Теплая вода с медом уменьшает боль и раздражение в горле. Полезна при кашле, хроническом насморке, бронхитах. Она разжижает и выводит слизь из легких.

* Вода с медом порой работает лучше, чем таблетки и чай для похудения. Этот напиток улучшает обмен веществ и, как следствие, снижает аппетит и тягу к сладкому.

Какой мед выбрать и как принимать

Чтобы медовая вода принесла пользу, ее нужно правильно готовить. На стакан воды возьмите 1 чайн. ложку меда. Мед должен быть настоящим, сырой, непастеризованный. Вода только сырая, ни в коем случае не кипяченая - из колодца, родника, обычная водопроводная, но фильтрованная или та, которая продается в магазинах. Температура должна быть комфортной для вас, чтобы с легкостью можно было выпить приготовленный



напиток залпом. Готовят медовую воду непосредственно перед употреблением. Медовая вода остается «сырой» только в течение 20 минут после приготовления. Можно добавить 1 чайн. ложку натурального яблочного уксуса, немного имбиря. Так будет еще полезнее. Если добавите 1 ст. ложку лимонного сока, получится натуральный лимонад. В медовую воду можно добавлять измельченные листья мяты или смородины. Если хотите похудеть, добавьте к меду корицу. Залейте 0,5 чайн. ложки порошка корицы стаканом горячей (не кипяченой) воды, настаивайте полчаса. В остывший раствор добавьте чайную ложку меда.

Пить медовую воду нужно рано утром, натощак, залпом, за 20-30 минут до завтрака. Желательно принимать ее курсами - месяц пить, затем на 2 недели сделать перерыв. А можно и каждое утро, если хорошо воспринимаете напиток. Максимальная доза меда в сутки - 1 ст. ложка.



ПШЕНИЦА НА СТОЛЕ

Блюда из пшеничной крупы регулируют жировой обмен, полезны для желудка и кишечника, снижают уровень холестерина в крови.

Пшеница всегда была на нашем столе в виде крупы, хлеба, макарон и лапши. Не так давно от нее стали отказываться, считая ее причиной лишнего веса и ожирения. Однако на пшеничной каше попра-

виться нельзя, если только не варить ее на очень жирном молоке и не сдабривать сливочным маслом. Углеводы без жиров придают энергии, но не откладываются в бока. В жировую ткань уходит только 2-3%. Поэтому варите кашу на молоке не более

2% жирности, не кладите масло и не солите. Можно развести молоко пополам с водой или сварить на воде, а молоком «забелить» в конце.

По составу пшеница не отличается от других круп. А вот витамина В2 в ней больше. Он улучшает об-

менные процессы, нормализует нервную систему и отвечает за красоту: крепкие ногти, густые волосы, гладкую кожу. Готовьте пшеничную кашу 5-7 минут. После дайте настояться, но не на горячей плите. Преимущество пшеничной крупы перед остальными в том, что она входила в рацион наших предков издавна. Генетически у нас сформированы ферменты для усвоения всех питательных веществ, содержащихся в пшенице.



СИЛЬНО СОХНУТ ГУБЫ

Зимой у многих в первую очередь страдают губы. Низкие температуры и холодный ветер плохо действуют на нежную кожу, в которой нет сальных желез.

0 правильном уходе

Кроме того, на губы плохо влияет перепад температур, который неизбежен при переходе из теплого помещения на свежий воздух. Поэтому очень важно в холодное время года обеспечить губам защиту и правильный уход.

В первую очередь пополните косметичку специальными (качественными) косметическими средствами, бальзамами для смягчения и питания губ. Не покупайте дешевые губные помады - они высушивают кожу и содержат много химических вредных компонентов. Это еще более усугубит ситуацию!

Лучше применять специальную гигиеническую помаду или бальзам. Они защищают от ветра и холода, устраняют сухость и шелушение, обладают восстанавливающими свойствами, избавляют от ранок, трещин и зуда. В продаже также есть средства, восстанавливающие обветренную кожу.

Сухие губы нуждаются в питании и грамотном увлажнении, поэтому инстинктивно их хочется облизывать. Этого делать нельзя, ведь влажная кожа на ветру и холоде страдает еще больше. Могут появиться ранки, трещины.

Полезные советы

✓ Приобретите увлажнитель воздуха. Поддерживайте температуру в помещении 20-21°C и влажность воздуха 40-50%.

✓ При наличии насморка используйте сосудосуживающие средства и не дышите через рот – это сушит губы.

✓ Потрескавшаяся кожа на губах может говорить о дефиците витаминов, чаще всего группы В, а также А и С.

✓ Хороший эффект при обветренных губах дают солнцезащитные бальзамы для губ.

✓ Не забывайте пить достаточно жидкости. Обезвоживание плохо сказывается на коже.

Домашние бальзамы

Конечно, ассортимент гигиенических помад и бальзамов сейчас поражает воображение. Кажется - зачем тратить время на их приготовление? Но будете ли вы уверены, что купленное средство устранит неприятности? Да и большинство из них напичкано химией. Поэтому лучше самим приготовить эффективный бальзам.

Понадобится: 3 г пчелиного воска, 5 г масла ши, 6 мл масла авокадо, 1/2 чайн. ложки меда, 2-3 капли витамина А (ретинол).

Растопите пчелиный воск на водяной бане. Выключите огонь и добавьте масло ши, оно растает от температуры расплавленного воска.

Смешивать ингредиенты лучше стеклянной, фарфоровой, деревянной лопаткой или палочкой. Влейте масло авокадо и витамин А. Добавьте мед, все хорошо перемешайте и быстро разлейте по чистым баночкам, протертым спиртом. Дайте бальзаму застыть при комнатной температуре.

Храните бальзам при комнатной температуре. Но если у вас получилось несколько баночек, которыми не планируете пользоваться в ближайшее время, лучше уберите их в холодильник. Срок годности средства не менее полугода.

Можно попробовать другие варианты.

✓ **Мятный бальзам:** по 1 части какао-масла, масла авокадо и пчелиного воска, 2 части масла сладкого миндаля, несколько капель

масла мяты, несколько капель витамина Е.

✓ **Мандариновый бальзам:** 1 часть масла манго, 3 части оливкового масла, 1 часть пчелиного воска, несколько капель эфирного масла мандарина, несколько капель витамина Е.

✓ **Шоколадный бальзам:** по 2 части какао-масла и миндального масла, 1/2 части какао, 1 часть пчелиного воска, несколько капель витамина Е.

Скрабы, маски и масла - ваши помощники

Кусочки потрескавшейся кожи не стоит грызть или обрывать, это может ухудшить состояние губ. Есть более мягкий способ избавиться от них - это пилинг.

Смешайте 1 чайн. ложку меда со щепоткой сахарного песка и небольшим количеством оливкового масла. Нанесите на кожу губ и аккуратно массируйте минуту. После смойте и высушите губы промакивающими движениями (не трите)! Сразу нанесите бальзам или маску для губ, чтобы обеспечить защиту и питание.

Для лечения сухих и потрескавшихся губ прекрасно подходит маска из меда, небольшого количества сливок и несоленого масла. Смешайте все и нанесите на губы перед сном.

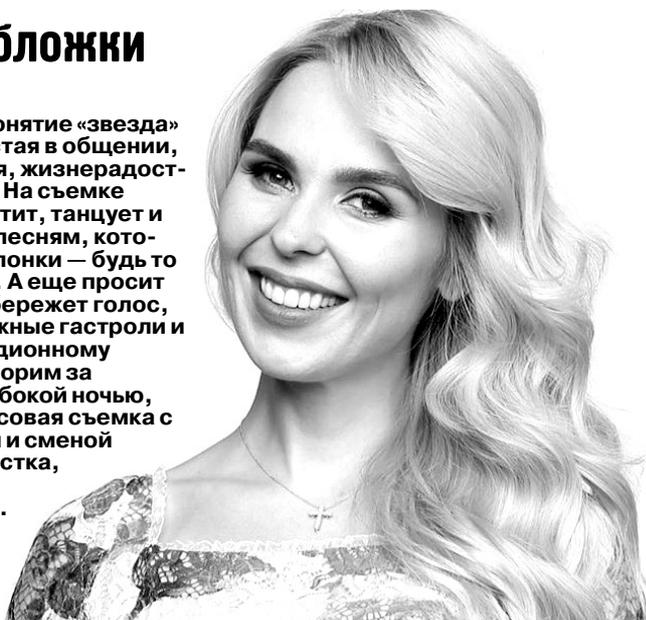
Справиться с трещинками и сухостью поможет морковный сок и оливковое масло. Смешайте их в равных пропорциях, нанесите на губы на пять минут. После промокните салфеткой.

Если сохнут и трескаются губы, палочкой-выручалочкой станут капсулы «Аевит». Раздавите одну и нанесите на кожу губ. Хороши также персиковое, облепиховое и кокосовое масла.

					Азимут в навигации		Шествие в День Победы		Воюющая снежная буря				
Наместник с повадками тирана		Один из народов Сев. Америки		"Червоная рута"					Шампанское "Мадам ..."		Стопка бумаги		Женщина, скручивающая нить
				Вожак стаи, воспитавшей Маутли		Полянка (уст.)		Именинник, кратный "5"					
Приём у сливков общества		Приказ цирковой зверюге						"Кин-...-...!" (кинофильм)		Символ тепла в доме		Рядовой ... партии	Единица частоты
				Конго во второй половине XX в.		Фокусник ... Акопян				Трасса вокруг столицы			
Раскрутка кандидата	Часть иконной доски						Монета красно-жёлтого цвета		Творец в архитектуре		Бог восточного ветра		Торговый знак Зодиака
	Авто с бурённым продуктом		Эмоциональная усталость		Иномарка, прикатившая из Японии						О кротком, послушном человеке		
							Апостол ... Искариот		Время забрезжившего рассвета				
	Мясо, популярное в тундре	Партия для голоса					Актёр ... Копелян					Там Международный суд ООН	Один из главных налогов
				Доска, снабжённая колёсами						Бард в Казахстане			
	Второй раз трёхразового питания	Своя ... рубаха дорожке		Извещение о платеже		Оратор, ритор, красноречивый		Город балтийского бальзама					Шишковатый нарост на берёзе
				Стальной пояс бочки						Священный бык у египтян			
	Туз + десятка							Курорт в Краснодарском крае	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>На экзамене в институте:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Я же просил всех отключить свои мобильные телефоны. - Профессор, это я Вам деньги перечислил за экзамен. - Вижу, что Вы хорошо подготовились. <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как не поссориться с гостями на Новый год? - Ну, во-первых, не звать гостей на Новый год. <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фима, давай купим змею в преддверии Нового года - года Змеи! - Софочка, мы и так уже проживаем с твоей мамой... <p>☺ ☺ ☺</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кардиолог мне полгода назад вынес приговор: "Твой "потолок" - это 50 граммов крепкого или 100 граммов красного вина. - Да-а... Надо менять кардиолога... 				
	Металл, над которым чах Кощей		Звучит так же, означает другое		Порабощение		Порция воздуха						
					Равный ротмистру казак								
Средневековый всадник		Устройство для жарки хлеба											
				Каждый тянет его на себя		"... девушки под окном"		Дедушка авиасейма "Ту"					
"Ночлежка" стихотворной тучки		Переводной вексель											
				Причинный вред									
Жорж автор "Кармен"		Пережиток эпох											

Лицо с обложки

Пелагее чуждо понятие «звезда» — она очень простая в общении, а еще смешливая, жизнерадостная, энергичная. На съемке певица много шутит, танцует и подпевает всем песням, которые звучат из колонки — будь то рок, поп или рэп. А еще просит закрыть окно — бережет голос, ведь впереди важные гастроли и подготовка к стадионному концерту. Мы говорим за чашечкой чая глубокой ночью, позади — пятичасовая съемка с переодеваниями и сменой локации, но артистка, на удивление, все так же бодрa.



ПЕЛАГЕЯ: «У МОЕЙ 7-ЛЕТНЕЙ ДОЧКИ НЕТ ГАДЖЕТОВ»

— Пелагея, когда вы впервые почувствовали связь со всем народным и русским?

— В детстве, потому что у меня в семье было принято петь песни: мама в прошлом профессиональная певица, пели и бабушка, и дедушка, иногда — народные композиции, и это был такой волшебный процесс, в котором очень хотелось поучаствовать. Я росла чувствительным ребенком, понимала, что они не просто что-то там напевают, а будто переключаются на какой-то другой невидимый канал и так общаются. Мне тоже хотелось быть частью этого. Пела я все, что слышала, а слушала я в тот момент только то, что разрешала мама. Таким образом она меня уберегла от музыкального шлама. Что на самом деле очень важно, потому что возник и утвердился музыкальный вкус, и дальше он не давал мне сбиться с пути.

— Значит, вы сами пришли к «народности»?

— Да, в моем детстве направление народного вокала было немодным. Все говорили: «Ну зачем вы заставляете эту талантливую девочку петь бабкины песни?». Но меня никто не заставлял, мне всегда было это интересно. А дальше я окончила ГИТИС. И сознательно не стала получать академическое образование по классу народного вокала, потому что большинство «народников» поют одинаково — по четким паттернам, которые мне неинтересны, хотя я тоже так умею, это несложно. Они придуманы и слеплены из разных приемов, но кем-то другим и для других целей. А мне важно самовыражение, индивидуальная компиляция в рамках моего музыкального вкуса, к которому удается подключить личное проживание песни.

— Сейчас какую музыку любите?

те? И почему выбрали народный жанр?

— Слушаю любую, самых разных жанров, главное, чтобы у нее был правильный для меня посыл — эмоциональный, честный. Чтобы сделано было хорошо, красиво и музыкально. Народный жанр — потому что в этот момент чувствую, что подключаюсь к чему-то огромному, глобальному. К своему роду, предкам, к тому, что составляет основу человека. Но я не пою так, как раньше в деревнях. Вокальную манеру я создавала годами, очень долго. Даже русский фольклор максимально отличается. Одну и ту же песню на Русском Севере или в Чите пели по-разному. Да и песни сами отличались. Я долго собирала все нюансы и оттенки, и постепенно сложился некий микс, в котором я использую те или иные вокальные приемы: опеваания — из Пскова, вокальную подачу — от донских казаков. А чтобы быть свободной в своем желании донести народную песню до современного слушателя, я использую приемы из рока и просто эстрадные. Все это позволяет дать песне новую жизнь, снимает с нее флер старомодности и неактуальности.

— Многие пытаются повторить вашу манеру.

— Да, просто берут песни из моего репертуара (когда они уже раскручены нами, люди их стали узнавать) и копируют пение. Это неправильно, неуважительно и к самой песне — перепевать, выдавая за свое, прикрываясь тем, что песня вроде бы народная, общая. В наше время каждому исполнителю надо искать свою фольклорную манеру, по сути, заново ее создавать, обязательно опираясь на этнографические записи. Раньше народная песня существовала в «пустом» музыкаль-

ном пространстве. Ее пели в быту, во время обрядов. Но не на сцене. Теперь же, чтобы заново выпустить старую песню в свет, надо проделать огромную работу. Дать ей современное звучание, придумать режиссуру, вокальный дизайн, построить драматургию так, чтобы она была уместна на большой сцене, обрaмить ее в актуальную аранжировку — это работа целой команды людей, и она порой ведется годами. И если получается, то это всегда имеет успех. Так мы с группой дали новую жизнь песням «Любо», «Ой, да не вечер», «Не для меня» и многим другим, о которых люди начали забывать. Поэтому у нас на концертах много молодежи, людей, слушающих модную музыку.

— Почему вы так хотите, чтобы народная песня жила в обществе?

— Она красива, потому и живет великами. А еще потому, что в ней поднимаются глубокие философские вопросы: жизнь, смерть, любовь, родительство и так далее. Да, нас теперь замуж не выдают против нашей воли, но большинство ключевых проблем никуда не делось. И для этого не надо быть девушкой 18 века или донским казаком. Хочу, чтобы люди положили свои смартфоны и послушали, подумали, быть может, и попели, подключились к тому каналу, в котором есть красота, сила и разум.

— Читала, что ваша мама была джазовой певицей. Вам это направление неинтересно?

— Оно прошло мимо меня. Когда я родилась, мама уже стала режиссером и преподавала актерское мастерство. Да, она пела совершенно разное, в том числе и народное. У мамы красивый грудной голос, и я с детства полюбила низкие женские тембры. Особенно когда она пела «Сронила колечко» — такой красивый и грустный русский плач. И с тех пор, когда я слышу эту композицию, у меня что-то внутри вибрирует. Это как раз то самое «корневое», на которое откликается весь организм.

— Где вы брали песни для своего репертуара?

— Я слушала очень много, и продолжаю это делать — ведь архивных этнографических записей масса. К тому же есть отличные фольклорные коллективы, которые аутентично воссоздают песни: ансамбль «Воля» из Воронежа, «Казачий круг», много-много других. Но есть для меня и сольные ориентиры, как, например, псковская бабушка Ольга Сергеева. Я о ней говорю на каждом концерте, чтобы люди находили ее старые записи и слушали. В ней есть что-то магическое, такое родное и мое, что я не только беру из ее записей песни в репертуар, но и научилась у нее многим вокальным приемам.

— В детстве, когда вы решили заниматься народным пением, как к этому отнеслись ваши друзья и одноклассники?

— Я училась в знаменитой школе



для юных музыкантов при Новосибирской консерватории. Там были дети, влюбленные в музыку. Правда, из вокалистов я была одна. Остальные — скрипачи, пианисты. Все относились уважительно к выбору друг друга. Более того, даже когда я уже обрела какую-то популярность в Новосибирске, не было проблем. Мне повезло, я попала в круг воспитанных, а главное, одаренных детей.

— **Обычно издеваются даже не из-за песен, а из-за нарядов, которые надевают народники — венцы, кокошники, сарафаны.**

— Потому что срабатывают стереотипы: если в народном стиле — значит, что-то отсталое, отжившее. Но ведь есть то, что никогда не будет старомодным. Например, большинству девушек и женщин идут венцы и кокошники. Говорят, что мода на них пошла не без моего участия! И я очень горжусь этим. В первом сезоне «Голоса» я сознательно надела ободок, стилизованный под венец. Тогда к проекту был невероятный интерес. И постепенно я стала видеть на своих фанатках и такие же ободки, и небольшие кокошники. Насчет костюмов — меня не просто не дразнили за них, наоборот — хвалили. Может, потому что мы никогда не используем полные реплики крестьянской народной одежды. Это было бы нелепо и слишком архаично, во всяком случае в таком жанре, как у меня, — смешанном. Для сцены нами создаются сценические образы — стилизация, переосмысление этнографических и исторических костюмов. Сделаны они всегда с уважением и пониманием основ. Используем крой, цветовые решения, какие-то детали тех времен. Это всегда отсылка к оригиналу, но не повторение.

— **Сейчас, как вы сказали, возвращается мода на народность. Но в момент выступления на конкурсе «Утренняя звезда» в 1996 году вам не с кем было конкурировать.**

— Да, народный стиль в то время был не просто модным, а даже среди музыкантов — низким жанром, «для неудачников». Поэтому я и не участвовала в самом конкурсе (там не было народников), а только на финальном этапе, уже среди победителей, по личной инициативе Юрия Николаева. Это был мой первый и последний в жизни конкурс. В остальных я уже жюрила... Сейчас у людей большой запрос на самоидентификацию, возвращение к корням. Этому уделяется большое значение. Но всегда были и есть счастливые люди, которые рождаются с этим ощущением, с детства знают, что есть Бог, Родина. Благодаря моей семье я была таким ребенком.

— **Мама тоже хотела, чтобы вы стали артисткой?**

— Поначалу у нее не было такого желания, но так сложилось. Я очень рано запела, и стало понятно, что это надо развивать. Моя мама всегда была в каком-то андеграунде и одновременно в авангарде. Когда все одевались

одинаково, во что придется, она шила себе одежду, которая ее не только выделяла, но и демонстрировала некий вызов. Например, приходила за мной в школу в роскошной шляпе или ярко-желтом костюме, обращая на себя внимание окружающих. Начало 90-х, Новосибирск... (Улыбается) Она всегда была особенной — со своим внутренним вектором. Благодаря этому у нас с ней получился интересный и успешный тандем: маме нравится придумывать, организовывать, управлять и оценивать. Она режиссер. А я артист. Я люблю сам процесс воплощения. Люди приходят к нам на концерты за тем, чтобы получить ответы на вопросы, прожить какие-то очень яркие эмоциональные моменты. И самое ценное для меня — в том, что они уходят наполненные. И потому возвращаются. У нашей группы полные залы по всей стране, много лет мы — в топе аншлаговых артистов.

— **А вы как чувствуете себя после концерта?**

— У меня все наоборот. Ухожу сначала опустошенной, но затем испытываю такой бешеный энергетический откат, который до краев наполняет меня. Понимаю: на сцене я и отдаю, и забираю все, что могу.

— **А бывало, что выходите на сцену и ничего не чувствуете? Накладываются личные проблемы, переживания, чувства...**

— Нет, никогда. Я полностью погружаюсь в программу. Есть песни, которые я исполняю очень много лет, и они мне не надоели. Просто я всегда думаю о том, что пою. Там столько нюансов, оттенков, смыслов! Каждый раз мурашки, будто я играю много маленьких спектаклей во время одного выступления.

— **Заметила, что в «Голосе» вы, если слышите трогательное пение, всегда плачете.**

— Это происходит, когда подключаешься к эмоции поющего, если он искренен. Это эмпатия. Музыка ведь способна помочь пережить разные периоды жизни. Так я воспитываю и свою дочь — чтобы у нее потом, когда она придет к сложному подростковому возрасту, был в руках инструментальный: когда грустно, можно послушать блюз, рок-баллады или классику, чтобы таким образом сублимировать свои эмоции и понимать, что ты не один такое испытываешь. Это невероятный вспомогательный элемент. Какое бы ни было у меня настроение, когда я делаю шаг на сцену — перерождаюсь. Я делюсь с людьми тем, что испытываю. И они это понимают.

— **Не все артисты, как вы. Для многих сцена — просто работа, ремесло.**

— Это ремесло и есть. Конечно, нужно иметь определенные данные для того, чтобы этим заниматься, талант и умение им пользоваться — образование. Если оно у тебя не классическое, не академическое, значит, обрывать сам. Слушай музыку,

разбирайся в ней. Читай много книг. Человек, у которого ремесло стало жизнью, учится ему всю жизнь.

— **Вы как-то говорили, что уже родились с талантом к пению, а не научились этому.**

— Я очень благодарна Боженьке. Он дал талант, а мама помогла его не потерять, развить в правильную сторону. Я была достаточно застенчивым ребенком, да и в юности тоже очень смущалась. Сцена давалась сложно, несмотря на то что мне очень нравилось на ней быть. Я до сих пор волнуюсь, когда выхожу на сцену.

— **Правда, что мама запрещала вам смотреть диснеевские мультфильмы и фильмы?**

— Да, она очень четко подходила к этому. Советские добрые фильмы и мультфильмы — пожалуйста (в меру). «Том и Джерри» я посмотрела только в 10 лет. Но, надо сказать, я сейчас делаю так же. У моей 7-летней дочки нет гаджетов (телефона, планшета), она не играет в компьютерные игры. Я понимаю, что в какой-то момент мне придется эти вожжи чуть-чуть отпустить, расширить рамки. Сейчас она смотрит хорошие добрые мультфильмы и советские фильмы, мы читаем книжки, может быть, не очень современные — «Приключения Электроника», «Денискины рассказы», «Незнайку», Пушкина, народные сказки и так далее. В них замечательные, правильные, вечные ценности. Это будет базой для нее.

— **Видя, как другие дети играют в телефон, не просит себе тоже?**

— Конечно, просит! Но мы договорились, что чуть попозже все будет. Иногда она приносит из школы какие-то модные песни, некоторые я запрещаю слушать у нас дома. «Мы с тобой не едим вредную еду, ну или делаем это очень редко. И так же с музыкой», — говорю я ей. Есть композиции, которые тебя наполняют энергией, развивают и делают лучше, так же, как и еда. А есть мусор. Если у тебя из мусора состоит весь рацион, то ты и сам в результате в него превращаешься.

— **Запрещаете каких-нибудь артистов?**

— Не то чтобы запрещаю, но те, кто «за деньги — да», у меня дома не звучат, потому что в этом я вижу вред для Таси. Этакое окно овертона: нам уже кажется, что это норма, а для ребенка — неправильная отправная точка развития. Я пока могу как-то на это повлиять. Хотя все относительно... у этой песни, например, классная аранжировка, прикольная музыка. Просто текст совсем не для детей.

— **А какую музыку слушает дочь?**

— Группу Zoloto, «Комнату культуры», Андрея Губина включаю, свой любимый Deriche Mode. Она занимается на фортепиано, но я не настаиваю на том, чтобы дочь стала певицей. Если уж сама скажет, что ей ничего в этой жизни не надо, кроме пения, то да. Способности у нее точно есть. А там посмотрим.



МНЕ ВАЖНО, ЧТО ЛЮДИ СКАЖУТ...

Вам так нужно, чтобы мама одобрила ваш выбор, подруга похвалила новый образ, а на работе оценили усердие? Осторожно — зависимость от чужого мнения опасна. Но как ее преодолеть?

Мы живем не в вакууме, а постоянно взаимодействуем с другими людьми. Естественно, что мнение наших близких не должно быть нам безразлично. Главное - избегать крайностей. Да, их оценка важна и даже полезна (только если она конструктивна!), но она не должна быть определяющей в нашей жизни.

ОБДЕЛЕННЫЕ ЛЮБОВЬЮ

Психологи утверждают: корень проблемы лежит в детстве, когда вместо безусловной любви и принятия родители вынуждали ребенка строго соответствовать их ожиданиям. Пятерки и выигранные олимпиады, прилежное поведение были залогом маминого одобрения и внимания. Такая установка, вместо того чтобы мотивировать на победы, бьет по самооценке и очень мешает человеку во взрослой жизни. Таким людям страшно даже изменить цвет волос, не говоря уже о том, чтобы решиться на смену работы или переезд в другой город или страну.

Полина (36 лет) - жертва строгого родительского воспитания. В детстве ее успехи воспринимали как должное, никогда не хвалили, зато все промахи пристально рассматривались и обсуждались. «Мне очень хорошо давались языки, я смотрела англоязычные фильмы и читала книги в оригинале, но родители считали, что этого мало. Как-

то я не смогла полностью перевести инструкцию для планшета. Был скандал, ведь они меня в престижную школу определили, а я ни на что не годна!» - вспоминает Полина.

С возрастом ее неуверенность в себе только росла: девушка не стала поступать в институт, в который изначально хотела, — выбрала вариант одобренный родителями. Долго не могла устроить личную жизнь, потому что мама с папой всегда критиковали ее выбор, методично отпугивая молодых людей.

С большим трудом Полине удалось найти себя в жизни, выйти замуж и заняться любимым делом. И она довольно успешна, только вот родительское одобрение так и не заслужила.

«Я работала в солидном издании, хорошо зарабатывала и приносила маме с папой журналы со своими статьями. Так хотелось похвалы... В какой-то момент я просто осознала, что никогда ее не получу. Мне пришлось это принять. Гонка за одобрением и так дорого мне обошлась: много болячек вылезло на нервной почве. Несколько лет я разбиралась с самооценкой с помощью психолога: только недавно смогла отпустить ситуацию», - вспоминает Полина.

К счастью, ей удалось отстоять свои личные границы, найти свое дело и любовь, несмотря на то, что на это понадобился не один год.

Помните: лучше прожить собственную жизнь, чем тратить все ресурсы на соответствие чужим ожиданиям.

ВСЕМ НЕ УГОДИШЬ!

Марина (40 лет) - творческая личность, она пишет сценарии для концертов и театрализованных вечеров, и, как настоящая перфекционистка, всегда выкладывается на все 100. Ее номера обычно нравятся публике и коллегам, но даже малейшая нотка критики способна выбить ее из колеи. «Я готовила праздничный концерт, не спала ночами, придумала новую оригинальную программу. Зрители в зале аплодировали, многие даже прослезились, а вот начальница сказала, что ей было скучновато. Это меня так сильно задело, что я хотела уvolиться!» — признается Марина.

Психологи уверяют: при всем профессионализме, самоотдаче и прекрасных личностных качествах и вы, и результат вашего труда можете не понравиться окружающим. На чей-то взгляд, Феллини — великий режиссер, а на чей-то - зануда. Кто-то считает Моника Белуччи эталоном женской красоты, а кто-то — заурядной. Отрицательные реакции неминуемы, поэтому ваша задача - не стремиться к идеалу.

Перфекционизм чреват тем, что из-за страха ошибки человек не может браться за новые дела, доводить начатое до конца. Нужна смена установки: ошибаться — это естественно и не стыдно. Сегодня концерт не удался, в следующий раз будет лучше!

• «Только незрелый человек беспокоится о том, что скажут о нем или как его назовут».
Сакума Сёдзан

Комментарий специалиста

ЕСЛИ ИМ НРАВИТСЯ ТАК ДУМАТЬ О ВАС — ЭТО ИХ ПРОБЛЕМЫ!

Шаг 1: признать, что осуждения не избежать. Так люди придают смысл миру, который часто не понимают. И да, будьте честны с собой, большинство из нас тоже осуждает и обсуждает других, не так ли?

Шаг 2: изменить интерпретацию. Только от вас зависит, согласитесь вы с чужим мнением или нет.

Шаг 3: от похвалы тоже нет пользы. И это надо принять и понять. Если вы постоянно стремитесь только к похвале окружающих, значит, вы по-прежнему работаете на чужое мнение о вас. Ваша задача — научиться поступать по принципу: «Я хочу сделать хорошо, мне интересно сделать так, чтобы мне самой понравился результат».



Я суррогатная мама. Распространяться об этом факте не люблю, но и не скрываю его. Вот уже четыре года я состою в базе одного из самых популярных агентств по суррогатному материнству. За это время успела родить трижды, последнего ребенка - шесть месяцев назад.

Для тех, кто никогда не сталкивался с подобным, мои откровения часто звучат шокирующе. «Как ты можешь?» — спрашивают меня люди, когда узнают об этом впервые. Для кого-то это тяжкий труд, но я состояние беременности переношу легко и очень люблю.

Когда я родила своего сына, то на целый год погрузилась в послеродовую депрессию. Сашин отец почти сразу ушел от нас, так что все заботы легли на мои плечи. В конце концов я не выдержала и «выписала» к себе маму. Она продала квартиру в родном поселке и переехала ко мне. С тех пор воспитанием Саши занимается в основном она.

Не скажу, что материнство - это не мое, но своих детей я больше не хочу заводить. Это большая ответственность. Одно дело родить и отдать малыша другой паре и совсем иное — воспитывать его самостоятельно. Это и материальные вложения, и моральные, и физические.

Впервые о суррогатном материнстве я задумалась, когда Саше был год. На одном из форумов для мамочек шло обсуждение. Я заинтересовалась, переписывалась несколько дней с теми, кто этим занимается. Потом решила отправить свою анкету в агентство. Близкие, конечно же, мой выбор осудили. Мама решила, что депрессия окончательно меня доконала, но на деле, наоборот, я обрела второе дыхание.

Многое решили и денежные выплаты. За одну беременность обещали вознаграждение в десять тысяч долларов. Это не считая покупок, необходимых во время вынашивания малыша, посещения врачей и т.д. Все это оплачивали будущие родители.

Первая пара, с которой я стала работать, была из Европы. Мы общались через агентство. Будущих родителей я знала только по фото и краткой информации. У них же обо мне было куда больше сведений — потребовалось сдать немало анализов и тестов, чтобы убедиться, что я здорова и полностью им подхожу.

Никаких проблем с беременностью у меня не возникло - ни токсикоза, ни угроз, ни отеков. Я родила в срок здорового мальчика и через несколько часов передала его биологической паре. Они специально приехали к родам.

Какие чувства я испытала? Наверное, облегчение. Я родила, получила огромную выплату и мне не нужно



Исповедь

«ДА, Я ИНКУБАТОР!» Откровения суррогатной мамы

Для некоторых суррогатное материнство - единственный способ воспитывать родного ребенка. Но что чувствует женщина, которой приходится отдавать малыша родителям? Ведь она носила его под сердцем девять месяцев, а потом в муках рожала...

было менять подгузники и бодрствовать по ночам. Чем не радость? Это был не мой ребенок, я лишь выступала в качестве инкубатора для другой пары, так что никаких материнских чувств у меня не возникло.

Остальные две семьи были очень местные и очень отличались друг от друга. Одна, для того чтобы оплатить услуги суррогатной мамы, влезла в кредит. Они контролировали каждый мой шаг, постоянно были на связи и под конец, честно говоря, стали меня утомлять. Я понимала, что ношу под сердцем их малыша, но вмешательство в личную жизнь было чрезмерным. Одно из их странных требований - чтобы я не состояла в отношениях с мужчинами.

Как человек ответственный, я вела себя разумно. Но когда ребенок родился (кстати, тоже мальчик), выдохнула и отдала его с большой радостью. Наконец меня перестанут преследовать! После этих родов я восстанавливалась полгода. Но затем врачи вновь дали мне зеленый свет.

Последняя беременность получилась самой приятной. Родители жили в соседнем городе, но мы виделись только дважды - в момент заключения договора и уже после родов. Они, не жалея денег, оплачивали мне массаж спины, спа-процедуры, заказывали дорогие продукты и аксессуары для беременных. Я словно на курорте побывала! Правда, роды прошли не так, как мы планировали.

Мне заказали отдельную палату в частной клинике. Но роды начались

за неделю до предполагаемой даты, и меня экстренно отправили рожать в обычный роддом. На свет появилась девочка, с которой мне пришлось провести несколько дней до выписки. Это были странные ощущения. В кювезе лежала малышка - вроде не моя, а вроде как и моя... На какое-то мгновение у меня защемило в груди. Но я подавила эти эмоции. В этом деле нельзя давать волю чувствам!

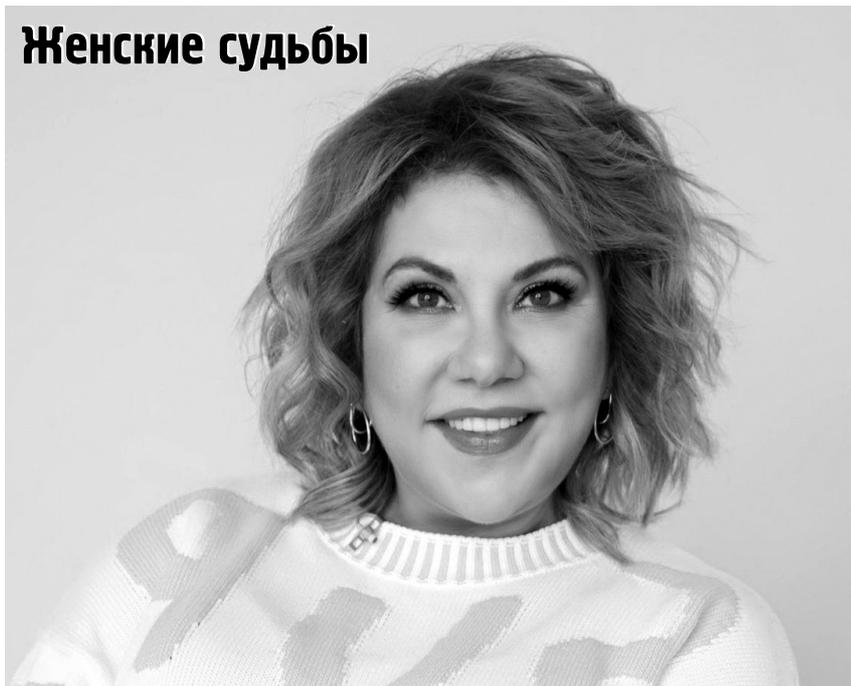
Продолжу ли я работать суррогатной мамой? Еще подумаю. Каждые последующие роды приносят новые сложности для здоровья. Да и моложе я не становлюсь. Но меня греет мысль, что кому-то я все же помогла стать родителями.

Алина

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Вы к этому готовы?

Услуги суррогатного материнства востребованы и высокооплачиваемы. Однако женщине, которая желает стать суррогатной мамой, нужно быть психологически готовой к этому. Важно рассчитать не только физическое здоровье, но и сопутствующую эмоциональную нагрузку, включая готовность сразу после родов передать ребенка биологическим родителям. Не каждая сможет подойти к этому так спокойно, как героиня письма. Многие не рассчитывают своих возможностей, что приводит порой к драматическим переживаниям после родов.



МАРИНА ФЕДУНКИВ

В 50 жизнь только начинается!

Все главные события в жизни Марины Федункив произошли в зрелом возрасте. Впервые на экране актриса появилась в 37 лет, в 48 начала записывать песни, а свою настоящую любовь встретила в 50!

Кажется, что для нее нет ничего невозможного. Пробивной характер Марины проявился еще в детстве. Она все делала по-своему и не оставляла родителям шанса жить спокойной жизнью. Не угмонилась по сей день!

ПЕРВАЯ НА ДЕРЕВНЕ

Когда мать с отцом в очередной раз вызывали в школу, Марина не боялась. Знала, что родители непременно ее поддержат. Девочка могла и с учителем повздорить, и с одноклассниками подражаться. Но старшие, грозные и невозмутимые при учителях, дома неизменно говорили: «И правильно сделала! В следующий раз дай так, чтобы не жаловались!»

Пройдет время, и Федункив признается: знаменитый образ мамы Коляна она отчасти списала с собственной матери. Ее повадки, ухмылки, манеры... Но тогда ни о какой кинокарьере речь не шла.

Большую часть своего детства Марина провела у бабушки в Украине. Типичная деревня, где все соседи друг друга знают, не оставляя шансов остаться незамеченной. Девочка все время что-то изображала, напевала и, конечно, ходила на занятия в местный клуб. Отец, глядя на Маринины выкрутасы, высказывал сомнения в ее талан-

те. И не раз просил дочь подумать над «серьезной» профессией.

Вместо этого Марина не пропустила ни одного местного спектакля, блистая на сцене. В конце концов руководству деревни пришлось выделить ей транспорт, чтобы девочка могла ездить на «гастроли» в соседние населенные пункты. Так Марина стала яркой звездой - правда, пока только местного масштаба.

Окончив школу, она уже понимала, что ее тянет в театр. Но осуществить свою мечту, находясь у бабушки и дедушки под Ивано-Франковском, не могла. Пришлось возвращаться в родную Пермь.

ПУТЬ В КВН

В Пермском государственном институте культуры Федункив обосновалась на режиссерском факультете. Но проучилась там чуть больше года, потом отчислили. Марина вновь пострадала из-за своего характера. Однажды девушка решила вступить за одногруппника в конфликте с преподавателем. Правоту доказывала рьяно, за что поплатилась.

Конечно, — одногруппник был непростой, и побороться за него стоило. С Сергеем Щелчковым к тому моменту они уже не первый месяц крутили роман. Федункив



была уверена, что это ее судьба.

Спустя год девушка восстановилась в институте, но факультет выбрала актерский. Здесь и началось ее восхождение как звезды студенческого КВН. Марина не только играла в юмористических сценках, но и писала для них сценарии.

Уже в 2002 году девушка вместе с командой «Добрянка» победила в Первой Лиге КВН, позже вошла в Высшую Лигу. Сергей Щелчков, за которого она так и не вышла замуж, но которого считала своим супругом, с трудом переносил растущую популярность любимой.

Пока гражданская супруга пропадала на гастролях, он приводил в их квартиру любовницы. Марина не раз находила дома чужие вещи. Все понимала, но закрывала глаза. А поставить точку решила лишь после того, как Сергей запил.

Тем не менее паре удалось сохранить нормальные отношения. Но в сторону мужчин Федункив решила пока не смотреть. Слишком уж вдохновляла ее мысль о карьере.

СТОЛИЦА ПРИНЯЛА НЕ СРАЗУ

Прежде чем Марина Федункив переехала в Москву, ей пришлось пройти в прямом смысле огонь, воду и медные трубы. Кем только не работала будущая звезда! Была и проводницей в поезде, и воспитателем в детском доме, и прачкой.

Перебиваясь от зарплаты до зарплаты, Федункив мечтала, как однажды перестанет считать копейки и начнет жить в свое удовольствие. Но и в столице она не сразу могла похвастаться успехами. Первое время приходилось жить с друзьями в съемной квартирке. Денег постоянно не хватало. Не раз Марина жаловалась сестре: «Все, хватит, возвращаюсь в Пермь!» Но та была категорична: «Нет уж, оставайся там!» И Марина сжимала кулаки и оставалась.

Лишь со временем ее стали приглашать в скетч-шоу, посчитав интересным персонажем. «Даешь молодежь!», «Все по-нашему», «Валера TV» — каждый из них становился трамплином к известности. Вскоре наладилась и личная жизнь - причем совершенно неожиданным образом.

Женщина ждала такси. Но машина задерживалась, а Марина опаздывала. Она была уже в отчаянии, когда рядом притормозил автомобиль. Незнакомец подвез спешащую Федункив и попросил ее номер телефона. Завязалось общение, которое переросло в бурный роман.

Михаил был бизнесменом, но покорила женщину не обеспеченностью и серьезностью, а искрометным чувством юмора. Официально



союз решили не заключать – к чему эти условности. Тем более актриса была уверена, что у них и так все идеально.

ЛУЧШАЯ МАМА НА ЭКРАНЕ

Как только личная жизнь заиграла красками, так сразу и профессиональная пошла в гору. В 2010 году актриса получила роль мамы Коляна в сериале «Реальные пацаны», которая без преувеличения дала ей путевку на экран. Самое интересное, что изначально ее героини не существовало — Федункив придумала ее сама и напросилась на съемки.

В период творческого затишья Марина узнала, что сценарист Антон Зайцев собирается снимать сериал про пермских ребят. Идея ей понравилась, но для нее роли не нашлось. У Коляна по сюжету должна была быть бабушка, а Федункив для этой роли была слишком молода... Зато можно было придумать маму!

Разница в возрасте между ней и ее сериальным сыном актером Николаем Наумовым составляла всего одиннадцать лет, Однако Федункив пообещала сосотарить себя всеми возможными способами. Актриса придумала возрастной гардероб, вспомнила коронные словечки мамы и свекрови. Так появились столь полюбившиеся зрителям перлы вроде «свиноты» и «трикошек».

Сериал понравился всем, кроме, пожалуй, мамы самой актрисы. Она возмущалась: «Люди посмотрят и решат, что в Перми не хозяйки, а не пойми кто! Город позорите!»

Позже начались съемки в проекте Comedy Woman, участие в антрепризных театральных спектаклях. Ее стали приглашать в члены жюри конкурсов, в качестве ведущей в телевизионные проекты.

В 2016 году Федункив резко изменилась внешне - сбросила 16 кг и стала более утонченной. Кто-то предположил: вот что любовь с людьми делает! Ведь актриса никогда и слова плохого о своем супруге не говорила - получается, в браке счастлива. Но впечатление оказалось обманчивым.

КОШМАР ЗА КРАСИВОЙ КАРТИНКОЙ

Однажды Марина Федункив отправилась на гастроли со сломанной ногой. Коллегам рассказала веселую историю о том, как неудачно упала дома. Все посмеялись и забыли. Но в следующий раз актриса появилась с синяком под глазом. И вновь оказалась виновата мебель, которая так неудачно встретилась на ее пути.

Окружающие не сразу догада-

лись, что за всем этим стоит. И сломанная нога, и синяк были следствием побоев, которые наносил ей любимый муж. Из идеального супруга он превратился в тирана. Виной были запрещенные вещества.

Федункив много лет пыталась спасти любимого. Была уверена: без нее несчастный погибнет. О себе не думала — ждала, что Миша вернется на путь истинный...

Если у мужа случались передозировки, она выхаживала его. Когда запрещенные вещества заканчивались, мужчина принимался за алкоголь. Теряя человеческий облик, мог украсть все ее заработанные деньги, в приступах пьяного бешенства не раз поднимал руку на актрису.

Близкие призывали Марину обратиться в полицию, но мешал ложный стыд. К тому моменту Федункив стала довольно известной актрисой, и публично говорить о своих проблемах не хотела. Тем более все знали ее как веселого и неунывающего человека. Рушить иллюзию было больно.

Последней каплей стала ссора, во время которой Михаил прямо заявил: «Я тебя убью». Марина наконец поняла, что он не шутит. И осознала: спасти этого человека вряд ли удастся. Пора спасать себя!

Публике Марина придумала историю про «угасшие чувства». Решилась рассказать правду не сразу. Больше всего актриса жалела, что так и не стала матерью. Возвращаясь в пустую квартиру после спектаклей, съемок и гастролей, тихонько оплакивала свою несложившуюся женскую судьбу.

СЮРПРИЗ БУДЕТ!

Благодаря природному оптимизму Марина Федункив не унывала даже после неудач в личной жизни. Но где-то внутри себя решила не ждать счастливого замужества. Родить ребенка для себя? Актриса думала и об ЭКО, и о суррогатном материнстве — была уверена, что настоящий отец для ее ребенка так и не появится. Но свыше на судьбу актрисы были другие планы.

На дне рождения друга ей представили итальянского бизнесмена Стефано Маджи. Молодой (на тринадцать лет моложе!), симпатичный, подтянутый, интересный - как на такого не положить глаз? Но Марина не могла и подумать, что чувство окажется взаимным. И зря! Познакомившись, они поняли, что им есть что обсудить, и вскоре встретились снова.

Уже через несколько месяцев Стефано преподнес возлюбленной кольцо и предложил стать его женой. Для Федункив это было нео-



«Бабушка легкого поведения 2. Престарелые мстители» (2019)



Марина и Стефано живут душа в душу. Он считает свою любимую идеалом женщины! А еще у него прекрасное чувство юмора, благодаря которому супруги гармонично дополняют друг друга

жиданностью, ведь прежде она официально не регистрировала отношения. Но теперь захотелось почувствовать, что это такое — быть «за мужем».

Тайную свадьбу они сыграли в июне 2021 года, а спустя два месяца устроили официальное торжество для друзей. Многие не верили в эту русско-итальянскую сказку, однако она продолжается до сих пор. Стефано приносит любимой завтраки в постель, задаривает цветами и водит в рестораны. Из-за большой загруженности обоих супруги видятся не так часто, но и в этом находят свою прелесть — нет возможности друг другу наскучить.

Несколько месяцев назад поползли слухи о беременности Марины Федункив. 53-летняя актриса попыталась отшутиться: «Конечно, кто у нас до старости рождает? Собаки да я!» Однако она до сих пор не дала четкого опровержения этой новости. Поклонники продолжают поздравлять ее со скорой сменой статуса, а она лишь загадочно улыбается!



ЯБЛОЧНАЯ ДИЕТА

Хотите быстро потерять несколько лишних килограммов и взамен приобрести плоский животик и легкость? Самое время попробовать яблочную диету!

Одна из самых простых и быстрых редуцирующих диет основана на употреблении яблок. Всего за пять дней на такой диете можно сбросить около 3 кг.

СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА

Яблоки - низкокалорийный и очень полезный фрукт. Они содержат большое количество нерастворимой клетчатки, витамины и антиоксиданты. В одном яблоке среднего размера (около 150 г) приблизительно 75 ккал, но много клетчатки и фруктозы. Достаточно съесть всего два яблока, чтобы почувствовать сытость.

- Чтобы снизить нагрузку на ЖКТ, рекомендуется употреблять яблоки после термической обработки, например в запеченном виде.

Благодаря содержанию клетчатки происходит мягкое очищение кишечника. Кроме того, регулярное употребление яблок снижает уровень глюкозы в крови и предотвращает развитие сахарного диабета 2 типа. Однако у диеты есть и противопоказания — повышенная кислотность желудка, заболевания ЖКТ (синдром раздраженного кишечника, избыточный рост бактерий в тонком кишечнике, гастрит, панкреатит).

ЧТО И КОГДА ЕСТЬ?

Яблочная монодиета рассчитана на три дня и является эффективной экспресс-разгрузкой для организма и ЖКТ. В этот период в течение дня вы едите только яблоки — по аппетиту, всего около 2 кг в сутки. Также не забывайте соблю-

дать питьевой режим, исходя из потребностей организма 1,5-2 л чистой воды (без газа и подсластителей).

Если вы планируете похудеть больше чем на 3-5 кг, для вас предпочтительнее смешанная диета, особенно в холодное время года, когда увеличивается потребность организма в калорийной пище. Ее можно безопасно придерживаться до 2-3 недель. Основу такой диеты составляют яблоки, которые необходимо есть с каждым приемом пищи - всего 1-2 кг в день. На время откажитесь от источников быстрых углеводов (сахар, белая мука, крахмалистые фрукты и овощи), включите в рацион нежирное мясо (филе курицы или индейки), кисломолочные продукты, свежие овощи, рыбу, морепродукты, цельнозерновой хлеб. Из напитков разрешаются вода, некрепкий зеленый чай, травяные чаи, компоты и морсы.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

Завтрак: овсяные хлопья с несладким йогуртом или каша, 1 яблоко (можно заменить яблочным смузи).

Второй завтрак: 1-2 яблока (свежих или запеченных с медом и орехами).

Обед: филе индейки с овощами (запеченное или гриль), цельнозерновой хлеб, ломтик сыра, 1 яблоко.

Полдник: кефир или несладкий творог, 1-2 яблока, зеленый чай.

Ужин: отварная или запеченная рыба, салат из свежих овощей с оливковым маслом, яблоко.

КАКИЕ ЯБЛОКИ ПОЛЕЗНЕЕ?

Вопреки устойчивому мнению,

яблоки не так уж богаты железом - его в яблоках около 16% суточной потребности организма. Но в них много калия, полезного для здоровья сердечно-сосудистой системы, магния, антиоксидантов и витаминов.

Считается, что в желтых яблоках содержится больше пектина, а в зеленых — больше кислот и меньше сахара, что делает их предпочтительными для диеты. Красные сладкие яблоки обладают чуть большей калорийностью по сравнению с желтыми и зелеными. Однако все эти различия незначительны, и для диеты подходят любые яблоки. Главное - фрукт должен быть крепким, чистым, желательного матовым. Красивый глянец плодов придает восковой слой, который наносят производители с целью увеличить срок хранения. Такие яблоки надо очищать от кожуры.

Кроме того, наиболее полезны те яблоки, которые имеют выраженный характерный аромат. Как правило, это относится к сезонным фруктам, выращенным в местных садах.

Согласно исследованиям, в таких сортах, как Ред Делишес, Глоустер и Айдаред, больше всего антиоксидантов. Голден Делишес (желтые сладкие яблоки) содержат много процианидинов, которые благотворно влияют на состояние костей и кожи. Антоновка особенно богата железом и витамином С, что делает ее незаменимой для профилактики железодефицитной анемии.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В ПОМОЩЬ?

Натуральный яблочный уксус полезный диетический продукт. Он снижает «плохой» холестерин, благотворно влияет на пищеварительные процессы, ускоряет обмен веществ, обладает мягким мочегонным действием. При правильном употреблении уксус снижает аппетит, способствует мягкому очищению кишечника, снижает процент висцерального жира.

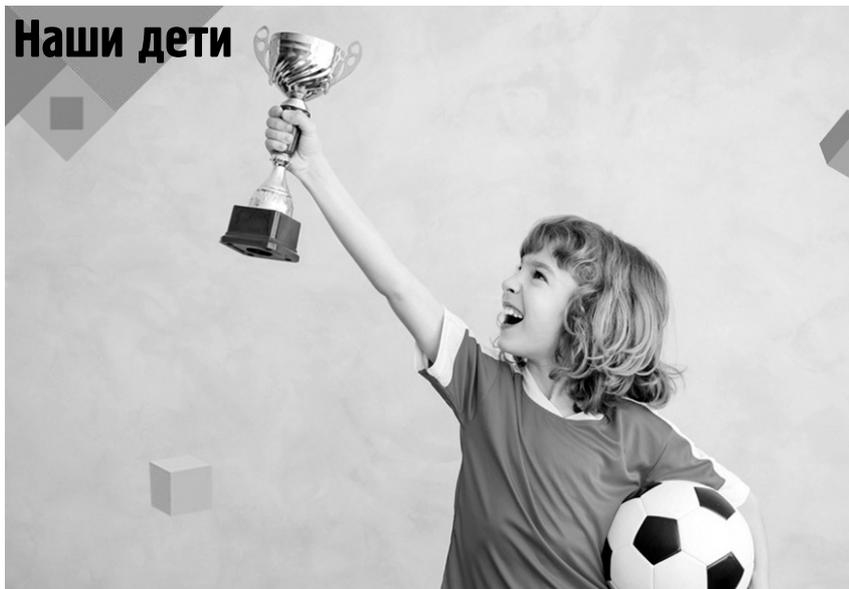
Уксус принимают только в разбавленном виде (1-2 ч.л. уксуса на стакан теплой, но не горячей воды) один раз в день натощак.

Важно учитывать противопоказания. От употребления уксуса следует отказаться людям с повышенной кислотностью желудка, а также нарушениями работы пищеварительной системы, заболеваниями печени и желчного пузыря. Кроме того, благодаря высокой кислотности продукта уксус негативно воздействует на зубную эмаль.



Ваш любимый сканворд

Кнопочная шутка						Семнадцатый газ				Пшеничный хлебец
Туркм. нац. блюдо	Убийца Цокотух	Патриция ...		Казачья атака	Шерлок		Англ. изобретатель		Остаток от свечки	
				Династия франц. королей					Скрипка, мастер	
Как в ... головою	Спор на "интерес"				Алтайский олень					
	Нитки, вышиванье	Кавказское "Эхма"		Озвученная улыбка	Нега					
					"Пилот" с крыльями из воска	Эксперимент, шахматы				
	Замок, Лондон	... Хачатурян	"Принцесса ..." (чай)				Рабочий, мануфактура	Чепуха, ерунда		Ларец для мощей
				Рогатка, чугунок	Любимая мебель Обломова					
Боевой порядок пехоты	Борис Савинков					Соперник Руслана	Мемуарист Ельцина		Страна, Азия	
				Вино из яблок	Юный любитель природы					
Часть молекулы	Эстрад. представление					"Дарвинова птичка"	Соленое свиное сало			
	Столица Эстонии	Площадь	Наркотик из конопли					Жена папы		Восточный ветер
						Крупа из проса				
	Богатый покровитель	Отчество у арабов		Президент Азербайджана					Жена Адама	
						Невообразимый шум				



РАСПЛАТА ЗА ПЕРВЫЕ МЕСТА

Первые места на соревнованиях и конкурсах, блестящее будущее в перспективе... Какой родитель не желает этого своему ребенку? Но у успеха есть и обратная сторона.

Родители отдают детей в спортивные секции и художественные школы ради их гармоничного развития. Но серьезные занятия с перспективой будущих побед чреваты негативными последствиями для детской психики. Заниженная самооценка, тревожность, скрытая агрессия - стоят ли верхние ступени на пьедестале почета этого?

СТРОГИЙ НАСТАВНИК

Путь к успеху требует значительной силы воли и преодоления себя. Поэтому, как правило, требовательный наставник — обязательный компонент этого пути. И, если в общеобразовательной школе педагоги придерживаются линии умеренной строгости, то в большом спорте нередко считается, что для победы все средства хороши. Это связано, в том числе, с профессиональными амбициями самого наставника, который стремится поддержать свой статус и авторитет.

Подобная ситуация складывается не только в спорте, но и в художественных школах (музыка, балет, рисование). Словом, в любой сфере, которая связана с перспективами публичного успеха для ученика и его наставника.

• Адекватная строгость со стороны тренера пойдет только на пользу. Важно следить за тем, чтобы он не переходил грань, опускаясь до унижений, хамства и моббинга.

В БОРЬБЕ ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ?

Для победы в любых соревнованиях, будь то спорт или танцевально-музыкальный конкурс, важны амбиции. Поэтому важная часть тренерской работы - развить их в подопечном. Каким образом это достигается? Методы нередко суровые: наказание за недостаточно высокие результаты, открытые сомнения в способностях ребенка, сравнение с другими не в его пользу, иногда физическое воздействие.

Здоровая реакция психики на принуждение и жестокость — стресс. Взрослый человек воспринимает наказания рационально. Ему кажется, что, выслушав претензии, ребенок осознает, чего от него хотят, наконец исправится и «перестанет валять дурака». Между тем в состоянии стресса дети уходят в себя, замыкаются и совсем перестают выполнять то, чего от них ждут.

Другая, более частая, реакция - избегание. Ребенок начинает уклоняться от занятий — прогуливает или заболевает. И лишь небольшой процент детей способны вступить в открытое противостояние с наставником.

НА ЧЬЕЙ ВЫ СТОРОНЕ?

В ситуации психологического насилия со стороны старших ребенок особенно нуждается в родительской поддержке. Между тем родители нередко предпочитают не



замечать, если наставник «перегибает палку».

Причинами могут быть ложный стыд («ты сам виноват»), пиетет перед тренерским авторитетом («он лучше знает, как правильно»), а также родительские амбиции по поводу будущих успехов сына или дочери.

Отсутствие поддержки приводит к формированию четкой установки: мир — это место, где никому нельзя доверять. Помимо тревожности и страха, у ребенка закрепляется ощущение своего бессилия. В итоге мотивация снижается и участвовать в каких-либо конкурсах или соревнованиях уже не хочется.

Родительские ожидания — важный инструмент детской мотивации, но они должны быть реалистичными. Кроме того, нужно уметь разделять цели — ваши и ребенка. Задача воспитания — помочь детям находить собственные цели и добиваться их.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтобы ребенок достигал высоких результатов с удовольствием, без насилия и стресса, запомните следующие советы.

Важна каждый шаг. Замечайте и проговаривайте каждый успех ребенка, каким бы маленьким он ни был. Именно это закладывает фундамент детской уверенности в себе и готовности не бояться трудностей.

Доверяйте. Если ребенок жалуетесь на преподавателя, тренера или наставника и не хочет идти на занятие, не следует игнорировать этот тревожный сигнал. Не нужно вставать на сторону тренера или испытывать ложный стыд за своего «проблемного» ребенка. Всегда будьте на стороне младшего.

Найдите подход. Одни дети сами по себе ориентированы на достижение успеха, другие в первую очередь стремятся избежать ошибки. Поймите, какая именно мотивация работает в случае с вашим ребенком.

ПЕРЕХВАЛИТЬ НЕВОЗМОЖНО!

Многие родители воздерживаются от похвалы, считая, что ребенок расслабится и перестанет стараться. Однако психологи утверждают: перехвалить ребенка невозможно. Главное — делать это правильно, не общими словами («ты молодец»), а конструктивно, например: «Сегодня ты показала восхитительную растяжку, горжусь тобой».



ПОДРУГА СЧИТАЕТ МЕНЯ НИЦЕЙ

Месяц назад подруга сыграла свадьбу, но меня не пригласила. Когда я спросила о причине, она ответила: «У тебя ипотека, ремонт, нет денег. Я подумала, ты не потянешь подарок».

Екатерина

Со стороны, если не вдаваться в подробности, можно подумать, что ваша подруга проявила деликатность и неравнодушие, решив не приглашать вас на торжество. Действительно, как бы вы себя чувствовали, зная, что не сможете преподнести ей хороший, дорогой подарок?

Но, копнув глубже, легко понять, что вряд ли можно считать близким другом человека, который поступил подобным образом. Есть вероятность, что история про деньги была лишь предлогом: девушке не хотелось звать вас на праздник, и она придумала первую попавшуюся отговорку.

Может быть и другое объяснение, менее приятное: подруга стесняется перед другими людьми вас и того подарка, который вы могли бы ей преподнести в условиях финансового затруднения. В любом случае на первое место выходит меркантильность, а не искренние дружеские чувства и желание того, чтобы близкий человек разделил радость молодоженов.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ ЗАВИСИМОСТЬ ТРУДНО ПОБОРОТЬ?

Алкоголь, сигареты, азартные игры, запрещенные вещества и даже сладкое - с любой зависимостью не так просто справиться. Они возникают как способ заполнить пустоту, получить быстрое удовольствие, но дают лишь временный эффект и, как правило, имеют негативные последствия. Человеку нужна все большая «доза» стимулятора, чтобы достичь результата. Со временем повторение сценариев закрепляется в подсознании — формируется зависимость.

Отказ от привычных стимулов воспринимается организмом как катастрофа, поэтому борьба с зависимостью становится сложной.



МУЖ ОБИЖАЕТСЯ ПО ПУСТЯКАМ

У меня очень обидчивый муж. Чуть что, и он грозит мне разводом, уезжает к маме. Каждый раз приходится его уговаривать, выяснять отношения. Мне это тяжело дается, иногда даже руки опускаются.

Ирина

В каждом из нас пытаются ужиться внутренний ребенок, внутренний родитель и внутренний взрослый. Если все три ипостаси находятся в балансе, можно говорить о психологически зрелой личности.

Что касается вашего супруга, большую часть времени он проводит в позиции ребенка — по крайней мере, его поведение говорит именно об этом. Вместо того чтобы рационально решать проблемы и разговаривать, он предпочитает прятать голову в песок, как страус.

Когда это случается раз или два, другой партнер еще может простить такие выходы. Но если ситуация повторяется, не стоит потакать мужчине. Тем самым вы усугубляете ситуацию: муж понимает, что может обижаться, демонстриро-

вать детское поведение и к нему всегда придут с извинениями.

Выход один — действовать прямо противоположным образом. Вы поругались, а супруг собрался уезжать пережидать бурю к маме? Что ж, это его решение, и он должен за него отвечать. Пусть едет, но сообщите ему о том, что принимать любимого обратно вы спешить не будете. Пусть насладится одиночеством и материнской поддержкой.

Перестаньте идти навстречу тому, кто считает это нормой. Один раз, другой, третий поступите не так, как привыкли. И порочный круг будет разорван. Мужчина поймет: прежняя тактика больше не работает. Если вы дороги супругу, то рано или поздно он придет к тому, что проблемы нужно решать сообща.

СВЕКРОВЬ РАЗГОВАРИВАЕТ С ЦВЕТАМИ. ЭТО КЛИНИКА?

Была в гостях у свекрови заметила, что она разговаривает с цветами в горшках, ставит им музыку, заботится о них лучше, чем о собственном сыне. Может, у нее что-то с головой?

Арина

Не спешите ставить диагнозы. Как говорится, каждый человек имеет право чудить по-своему. Судя по всему, для вашей свекрови растения играют большую роль в жизни. Быть может, родные навещают ее не так часто, и всю свою любовь, заботу и нежность она отдает цветам. Попробуйте не просто наблюдать за ситуацией со стороны, но также расспросить мать мужа о том, зачем она применяет такие методы в уходе за цветами. Быть может, она довольно здраво объяс-

нит свое поведение, и у вас больше не останется вопросов.

Нередко, когда человек погружается в себя, начинает разговаривать вслух сам с собой, обращаться к неодушевленным предметам, это указывает на его одиночество и тоску. Подумайте, что вы можете сделать со своей стороны, чтобы как-то поддержать свекровь. Если ситуация не нормализуется, возможно, стоит попробовать уговорить родственницу на визит к психотерапевту.



СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Вам кажется, что возраст не совпадает с вашим внутренним состоянием? Этому есть научное объяснение! А еще ученые выяснили, что поможет отложить старение.

Профессор психологии Эллен Лангер провела интересный эксперимент в 1979 году. Вместе со своими студентами она воссоздала обстановку 20-летней давности в монастыре Нью-Гэмпшира. А затем пригласила туда группу пожилых мужчин. Участники эксперимента должны были остаться в этом монастыре на неделю и жить так, будто на дворе 1959 год. Так Эллен Лангер хотела вернуть их в прошлое, в то время, когда они были молоды и здоровы. Каждый день студенты встречались с пожилыми мужчинами и обсуждали «актуальные» события: первый запуск американского спутника, Кубинскую революцию. Они смотрели старые передачи на черно-белом телевизоре и слушали старые радио-выпуски.

Спустя неделю Эллен Лангер проанализировала состояние участников эксперимента. И результаты ее поразили. После «погружения в прошлое» у мужчин улучшились память, зрение и слух. Они как будто стали моложе. Так эксперимент подтвердил: наш календарный возраст — вовсе не показатель старения.

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

У одного и того же человека может быть 3 возраста. Хронологический — сколько лет ему по паспорту. Биологический оценивается по состоянию организма. Психологический — ощущение своего возраста, внутренний уровень зрелости.

Самый простой способ определить психологический возраст пред-

ложил американский спортсмен Сэтчел Пейдж — достаточно ответить на вопрос: «Как вы думаете, сколько бы вам было лет, если бы вы не знали, сколько вам лет?» Но чаще всего люди затрудняются ответить. И тогда на помощь приходят тесты.

КАК ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

Ученые считают, что можно отложить старение, если развивать гибкость ума, стремиться к позитивному восприятию жизни и новым впечатлениям. Люди, которые молоды душой, обычно открыты новому опыту. Они изучают иностранные языки, учатся игре на музыкальных инструментах, осваивают техники рукоделия, стараются усвоить новые слова в современном языке, имеют спортивные увлечения и т.д. Но главное — они не боятся экспериментировать.

Те, кто ощущает себя моложе, чем есть на самом деле, читают современную литературу, следят за трендами и видят в изменениях мира возможности для роста.

Важно поддерживать социальную активность. Чем чаще вы общаетесь с друзьями, коллегами и близкими, тем лучше. Но процесс общения должен быть в удовольствие!

Еще один способ отложить старение — бережное отношение к своему телу. Регулярная физическая активность наполняет энергией и поднимает настроение. Не отказывайтесь от пеших прогулок, йоги, танцев или стретчинга. Выберите то, что приносит вам удовольствие.

Как определить свой внутренний возраст?

Перед вами тест для определения вашего психологического возраста. В каждом вопросе выберите один вариант ответа. Затем посчитайте свои баллы.

1. Как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями?

- Стараюсь избегать стрессов любой ценой (1).
- В целом нормально справляюсь, но часто нервничаю (2).
- Беру контроль над ситуацией и спокойно решаю проблему (3).

2. Планируете ли вы свое будущее?

- Нет я живу настоящим (1).
- Иногда задумываюсь о будущем, но редко планирую что-то дальше, чем на неделю (2).
- Строю четкие планы как минимум на год и слежю им (3).

3. Нравится ли вам менять что-то в своей жизни?

- Нет, не нравится. Я предпочитаю стабильность (1).
- Опасаюсь изменений, но со временем смиряюсь с ними (2).
- С энтузиазмом ищу новые возможности. Стабильность — это скучно! (3).

4. Как вы воспринимаете свои ошибки?

- Если совершаю ошибку, то сильно разочаровываюсь в себе (1).
- Ошибки расстраивают меня, но я все равно двигаюсь дальше, стараюсь не изводить себя сожалениями (2).
- Воспринимаю их как опыт (3).

5. Насколько важен для вас физический уход за собой — правильное питание, спорт и здоровый сон?

- Честно говоря, не особо уделяю внимание этому (1).
- Я стараюсь вести здоровый образ жизни с переменным успехом (2).
- Физический уход за собой — это мой приоритет (3).

5-9 баллов. Вы ощущаете себя младше вашего реального возраста. С одной стороны, это хорошо. Но с другой стороны, есть над чем поработать. Импульсивность, стремление избегать сложности и любовь к комфорту могут указывать на инфантильность.

10-12 баллов. Ваш психологический возраст соответствует цифрам в паспорте. Вы уже накопили определенный опыт, но все еще открыты новым возможностям и изменениям.

13-15 баллов. Вы считаете себя мудрым и зрелым — человеком, который многое повидал, и ваш психологический возраст старше реального. Вы склонны к ответственности, стабильности и предсказуемости. Это хорошо, но порой стоит давать себе больше свободы и нарушать привычный порядок вещей.



Стресс - как ветер: то затишье, то - ураган. И избежать его невозможно - это естественная реакция организма на перемены. Однако, если вы постоянно находитесь в стрессе и «пережевываете» негативные мысли, пора срочно принять меры!

Доказано, что тяжелая болезнь и свадьба вызывают у человека одинаковый по силе стресс! А все потому, что это защитный механизм. Тело воспринимает любое изменение как опасность и мобилизуется: выделяет гормоны, в первую очередь, адреналин, активизирует работу сердца, углубляет дыхание, интенсивно расщепляет жир. Действие стрессовой ситуации разворачивается, как в пьесе: завязка, кульминация, развязка. Для здоровья важно, чтобы все стадии следовали одна за другой быстро или хотя бы неотвратимо. Это «хороший» стресс, или эустресс. Но, если развязка никак не может наступить, происходит истощение нервной системы со всеми вытекающими последствиями: упадком сил, бессонницей, головными болями, сердечными приступами. Психологи называют этот «плохой» стресс дистрессом. Как помочь себе в таком случае?

ЖИТЬ, А НЕ СУЩЕСТВОВАТЬ!

Важно понимать, что на протяжении сложного периода нужно продолжать жить. Не замирать, не влачить жалкое существование, а именно жить. Перенести эмоциональный груз стресса через этот отрезок. Причем, без потерь для собственной психики. Конечно, на это потребуется время: от нескольких дней (если это незначительный конфликт) до года (если речь идет о потере близкого человека). Но не забывайте: ничего не бывает навсегда - это закон жизни. Даже на знаменитом кольце царя Соломона, прославившегося поэтическим талантом и мудростью, было написано: «И это пройдет!»

Продолжайте заниматься ежедневными делами, только не безуспешно, как робот, а старайтесь чувствовать, доставлять себе маленькие удовольствия от вкусной еды, горячего чая, движений своего тела, дыхания, тепла окружающих людей, сменяющихся картин природы, веселых игр домашнего питомца... Оживляйте себя! Это путь к осознанной жизни. И надежный способ «не провалиться» в дистресс. Однако, если эти рекомен-



КАК ПЕРЕСТАТЬ «ЖЕВАТЬ» СТРЕСС

дации не дают сильного эффекта, выработайте план действий по борьбе со стрессом и следуйте ему неукоснительно!

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Постарайтесь расслабиться. Вам поможет прохладная вода - она как бы смывает напряжение. Пейте вволю. Можно еще подержать под струей прохладного душа руки (кисти и запястья до локтей). Другой верный антистресс - свет. Солнце и живой огонь (свеча, костер) разгоняют мрак в душе. Аромалампа еще и помогает выровнять дыхание, снять спазм.

2. Проявите свои эмоции и чувства. Не просто криком и слезами (хотя иногда это тоже полезно!), а различая их. Задавайте себе вопрос: «Что я чувствую?» И отвечайте на него вслух: «Я злюсь...», «Я возмущена...» и т.п. Так снижается внутренний накал эмоций, вы даете им выход.

3. Попробуйте пошутить над «проблемой». Если не получается - убедите себя улыбнуться. Специалисты установили: даже если у человека плохое настроение, работа лицевых мышц включает генетически заложенный механизм обратной связи и улучшает настроение.

4. Не замыкайтесь! Одиночество - не лучший помощник в борьбе со

стрессом. Обсудите свои печали с близкими людьми. Вам нужна их поддержка.

5. Помните: стресс - это не то, что с вами произошло, а то, как вы на это реагируете. Поэтому, винить себя, «пережевывать» события, «зависать» в прошлом - не нужно! Это путь к депрессии, апатии, болезням. Оно вам нужно?

6. Займитесь рутинным, но приятным делом. Скажем, переставьте книги, пересадите цветы. Или начните творить: вязать, вышивать, раскрашивать мандалы, рисовать, лепить. Это подарит вам спокойствие и уверенность в своих силах.

7. Старайтесь мыслить позитивно, тянитесь к свету душой. Если ваша утрата слишком тяжела, обратитесь за помощью: сходите в храм и поговорите со священником, обратитесь к психологу.

8. Больше двигайтесь. Прогулки, плавание, шейпинг, аэробика, фитнес, танцы, ролики, велосипед помогают избавиться от лишнего адреналина и способствуют выделению гормона счастья - дофамина.

9. Правильно питайтесь. Чемпионы по борьбе со стрессами - персики, виноград, груша, киви, грейпфрут и другие цитрусовые, красный перец, бананы, кориандр, базилик.



ГЛАВА 19

На следующее утро я набрала знакомый номер.

– Уоррен, это Клэр.

– Привет, милая, – шепотом ответил старик.

– Почему вы шепчете?

– Медсестра думает, что я сплю.

– А почему ее должно волновать, спите вы или нет?

– Она сказала, что сделает мне укол, как только я проснусь.

– Укол!

– Да.

Я подавила смехок, но с сарказмом мне справиться не удалось.

– Нам шесть лет, верно?

– Очевидно, да, – хмыкнул Уоррен.

– Послушайте, – продолжала я, – если не считать страха перед шприцем, то хотелось бы знать, как вы себя чувствуете?

– Отлично, дорогая. Не знаю, почему они меня здесь держат. Доктор сказал, что сегодня ближе к вечеру я смогу поехать домой. Очень на это надеюсь. А как твои дела?

– У меня голова разрывается от мыслей, – ответила я. – Собственно, поэтому я вам и звоню.

Я замолчала, думая о приказе Гленды не беспокоить Уоррена моими «драмами». На экран компьютера села муха, прямо над первой строчкой моего очерка. Я смахнула ее, и она метнулась ко мне. Я снова отмахнулась от нее. Не стану я говорить Уоррену о статье, о связи этого дела с Кенсингтонами. И дело не в Гленде. Пока не время. Но спросить кое о чем я его могу.

– Уоррен, меня заинтересовала одна вещь, – начала я, думая о том, как бы сформулировать вопрос. Будь деликатна. – Мне захотелось познакомиться с фамильным дере-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

вом Кенсингтонов. Я вдруг поняла, что никогда не расспрашивала Этана о его предках, о многочисленных дядюшках и тетушках. Мне бы хотелось больше узнать о семье Этана, о моей семье.

– Что ж, – вздохнул Уоррен, – Кенсингтоны были одними из первых, поселившихся в Сиэтле. Мы всегда играли очень значительную роль в жизни города.

– И тщеславия вам не занимать, – едко пошутила я.

– Клэр, ты истинная Кенсингтон.

Я усмехнулась.

– А кто были ваши родители? Не припомню, чтобы Этан называл мне их имена.

– Ах, да, – спохватился Уоррен. Он явно был рад совершить путешествие в прошлое. – Мою мать звали Элейн, отца – Чарльз.

Мое сердце заколотилось.

– Он был хорошим человеком и хорошим отцом, – продолжал Уоррен.

– А у вас были... братья?

– У меня была младшая сестра, но братьев не было, – ответил Уоррен. – Хотя нет, это не совсем так, у меня был двоюродный брат, правда, недолго. Сын тети Джозефины. Они приехали к нам в гости и остались погостить на какое-то время, потом он умер.

– Умер?

– Да, – со вздохом ответил Уоррен. – Упал со стремянки и разбил голову. Умер прямо там, на подъездной дорожке, посыпанной гравием. Я был рядом, когда это случилось. Джозефина винила в этом меня. Я был немного старше. Она сказала, что это я подбил его залезть на стремянку. Только я этого не делал. Я боялся даже ногу на нее поставить, а вот в том мальчишке совсем не было страха. Ему хотелось посмотреть на гнездо дрозда, поэтому-то он и полез на лестницу.

– Уоррен, а как его звали? – с замирающим сердцем спросила я.

– Томас. Но это не было его настоящим именем. Не помню, как его звали по-настоящему. Мы все называли его Томасом. Старый дом так и не стал прежним после его смерти. Тетя Джозефина не смогла оправиться от этого горя. Дети не должны умирать раньше своих матерей.

– Не должны, – согласилась я, открывая блокнот. – А как звали мужа Джозефины?

– Видишь ли, – ответил Уоррен после паузы, – я не помню. Мне сказали, что он тоже умер.

– Вот как?

– В любом случае я его ни разу

не видел. Помню только Томаса и Джозефину.

Значит, убитая горем, она похитила Дэниела и выдала его за собственного сына? Но почему?

– Уоррен, вы знаете, где похоронен Томас?

– Почему ты спрашиваешь об этом?

– Просто из любопытства. Мне нравится бродить по кладбищам.

– Его могила и выдала его за собственного сына? Оно находится на холме рядом с университетом.

Я почувствовала острую боль в сердце.

– Я знаю это кладбище, – пробормotala я. – Там похоронили нашего мальшаша...

– Милая ты моя! Ну какой же я бесчувственный. Конечно, я об этом помню. Я...

– Все в порядке, – сказала я. Но это было не так. Я не была на кладбище с того самого дня, когда мы с Этаном похоронили нашего первенца в крошечном гробу из красного дерева. Наш мальчик был самым молодым и самым последним из Кенсингтонов, похороненных на семейном участке, где покоились десятки членов семьи. Гленда уже отдала распоряжение по поводу того, чтобы рядом с могилой младенца оставили место для наших с Этаном захоронений. Мне многое не нравилось в моей свекрови, но я всегда буду ценить то, что она все устроила так, чтобы однажды мы все соединились.

– Единственное, что я помню о похоронах Томаса, – это огромная куча земли и маленький гроб, – продолжал Уоррен. – Гроб был отделан золотом. Я никак не мог понять, зачем такую красивую вещь опускают в землю. Отцу пришлось держать Джозефину. Она едва не бросилась в могилу Томаса. Шестилетнему мальчику было страшно все это видеть.

Я вздохнула.

– Значит, вам было шесть, а ему сколько?

– Он был немного моложе меня, – помолчав, ответил Уоррен.

Я услышала шум на другом конце провода и голос медсестры.

– Спасибо, Уоррен. Не буду вас больше задерживать. Я вас скоро навещу.

– Конечно, дорогая. Приезжай, когда захочешь.

* * *

Ключи от «БМВ» Этана лежали на кухонном столе. Я всего пару раз водила его машину, предпочитая такси автомобилю с механической



коробкой передач. Смена скоростей на холмистых улицах Сиэтла пугала меня, особенно после того, когда однажды я не справилась с управлением. Я поклялась больше никогда не садиться за руль «БМВ». Это была вотчина Этана, не моя. Таков был молчаливый уговор после несчастного случая. Как и во многом другом за последний год, незримая черта отделила его мир от моего. Но ключи поблескивали в утреннем свете. Куда легче было доехать до кладбища на машине, чем на такси или с пересадками на автобусах. Я ненавидела автобусы, поэтому взяла ключи и бросила их в сумку.

На лифте я спустилась в подземный паркинг. Положив сумку на пассажирское сиденье, я села в машину и втянула носом воздух. В машине пахло Этаном, его одеколоном, его кожей и – я подобрала кусочек картошки-фри с приборной доски – его тайной страстью к фастфуду. Я улыбнулась про себя и отправила картофелину в пластиковый пакет для мусора на заднем сиденье.

Завизжали шины, и я выехала из гаража на улицу. Я чувствовала себя вполне уверенно. Включила радио, и из динамиков полилась песня «With or Without You» группы «U2». Я почти не заметила высокие холмы, пока добиралась до скоростного шоссе. Я прибавила громкость, музыка успокаивала меня. В то утро, когда хоронили младенца, мне дали валиум. Из-за лекарства я была заторможенной, сонной, но эмоции как будто отключились. Меня как будто завернули в большое пушистое одеяло, теплое и прочное. И все-таки я жалела о том, что приняла таблетку. Я должна была чувствовать свое горе. Мне нужно было поплакать. Зато теперь, въезжая на машине в ворота кладбища, я делала все совершенно осознанно, чувствовала каждый удар своего сердца, каждое воспоминание, каждое сожаление.

Я осторожно вышла из машины, заперла ее, нажав кнопку на брелке сигнализации, и посмотрела вверх на поросший травой холм. Дети мы с моим младшим братом часто играли на кладбище возле дома. Отец предупредил нас, чтобы мы не подходили слишком близко к надгробиям. «Ходить по мертвым – это неуважение», – сказал он тогда. После этого я всегда следила за тем, чтобы ходить по кладбищам аккуратно. Но однажды мой брат спрятался за надгробием и выскочил оттуда с криком: «Бу!» Я так испугалась, что отшатнулась назад и наступила на землю возле камня, под которым покоилась маленькая девочка, умершая в 1940-х годах. Я чувствовала себя ужасно.

Папа говорил потом, что ничего страшного не произошло, что я не потревожила могилу малышки, но я проплакала всю дорогу до дома. Я так расстроилась, что не могла ехать на велосипеде, и папе пришлось катить его, придерживая за руль.

Солнце мягко касалось моих волос. Я была благодарна за его тепло после снежной бури, обрушившейся на город неделей раньше. Интересно, как выглядело кладбище, когда на всех надгробиях лежал снег, похожий на глазурь на торте?

Я посмотрела вперед и увидела в отдалении знакомую иву. Малыша похоронили под ней. Ветер сорвал лепестки с магнолии по соседству и бросил их мне в лицо. Я отмахнулась, вздрогнула и повернула назад, к машине. Я не обязана идти туда сейчас. Я могу просто повернуться и уйти. И тут я вспомнила о Вере. Я была здесь ради нее. Я смогу быть сильной ради нее. Я сделал шаг, потом еще один, петляя между могилами, пока не дошла до ивы, возвышающейся над семейным участком Кенсингтонов.

Надгробие малыша словно магнитом притянуло мой взгляд. Этан выбрал его с помощью своих родителей. Оно было простым. Без имени, минимум деталей. Так захотела я. Этан не мог понять, почему я не хочу узнать пол малыша. Он обвинял меня в эмоциональной холодности, говорил, что я заледенела. Может быть, так оно и было. Но зато это оцепенение позволяло мне не поддаваться горю. Если я не знаю, значит, я не обязана чувствовать. Психолог в больнице сказал нам, что, хотя похороны не являются необходимостью, они все же позволяют нам закончить эту главу нашей жизни. Он рассказал, что пара, недавно потерявшая близнецов, захоронила их прах под двумя сливами, которые они посадили на заднем дворе. Еще одна пара похоронила свою умершую новорожденную дочь под розовым деревом в саду. Этан настоял на том, что нашего ребенка нужно похоронить, как полагаются, на кладбище, но я считала, что это только усугубит боль. У меня началась истерика, и медсестре пришлось вколоть мне успокоительное.

Я опустилась на колени возле могилы, провела рукой по краю надгробия, сняла кусочек мха. Достала из сумки упаковку бумажных носовых платков и одним из них стерла пыль с сияющего гранита. МЛАДЕНЕЦ КЕНСИНГТОН. Это было написано в первой строке. РОЖДЕН 3 МАЯ 2010 ГОДА. В ОБЪЯТИЯХ ИИСУСА ЧЕРЕЗ 13 МИНУТ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ.

Я не стала вытирать слезы со

щек. На меня никто не смотрел. Я могла позволить себе горевать.

– Мамочка так по тебе скучает, – прошептала я, когда ветер зашелестел в ветвях ивы. Мне очень хотелось взять на руки своего малыша, почувствовать нежность его щеки у моей груди. Я помнила, как мои груди набухли от молока, они пульсировали от боли, когда я вернулась домой из больницы. Как это жестоко, подумала я тогда, у меня есть молоко для ребенка, которого у меня отняли. Я посмотрела на надгробие. Каждая моя частичка тосковала по малышу. Из глаз хлынули слезы.

Вздвогнув от шороха, я оглянулась и увидела пожилого мужчину в рабочем комбинезоне с пятнами грязи на коленях. Он держал грабли и стоял чуть выше на холме. Давно ли он наблюдает за мной?

Он прислонил грабли к дереву и подошел ближе. Я хотела попросить его уйти, оставить меня одну, но что-то в его лице – добром, дружелюбном – не позволило мне этого сделать.

– Это ваш ребенок, мисс? – спросил он, указывая на надгробие.

Я кивнула.

– Меня зовут Мерфи, Джеймс Мерфи, – представился он, снимая с морщинистой руки рабочую перчатку. – Я ухаживаю за кладбищем.

Он пожал мне руку.

– Я – Клэр Олдридж, – ответила я, не сводя глаз с надгробия.

– Должно быть, этот ребенок особенный, – Мерфи опустил на колени рядом со мной.

Я не ответила. Вероятно, он всем это говорит.

– Я слежу здесь за порядком более сорока лет, – продолжал он. – Никогда не видел, чтобы тут росла ежевика, во всяком случае, при мне такого не было. Слишком тяжелая земля. Но, посмотрите, – он указал на светло-зеленый побег, выглядывавший из-за надгробия. Сморщенные листочки покрывали колючий стебель с единственным белым цветком с такими нежными лепестками, что они напоминали кружево.

Я протянула руку, чтобы коснуться ростка, но тут же ее отдернула, почувствовав болезненный укол. Из моего пальца закапала кровь.

– Ой! – воскликнула я.

– Осторожно, эти колючки очень острые.

Я сунула палец в рот, чтобы остановить кровь.

– Мы, служители кладбища, верим в легенду о ежевике, – сказал Мерфи. – Вы ее знаете?

Я покачала головой.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



КУЛОН СО ЗМЕЕВИКОМ

Поддерживает любовь к домашнему очагу, соединяет разлученных или поссорившихся влюбленных. Придает владелице мечтательность, смягчает самоуверенных и непреклонных личностей. Его рекомендуется носить дамам с жестким характером, покладистых он может сделать безвольными. Камень плохо действует на замкнутых, болезненно капризных или излишне мечтательных, поскольку усиливает именно эти качества. Змеевик в сочетании с серебром помогает принимать сложные решения. Для этого нужно поднести его к лучам лунного света и, когда он засияет в них, сосредоточиться на своей проблеме. Решение придет само собой - вы даже удивитесь, как легко оно нашлось. Золотой кулон со змеевиком следует носить женщинам, страдающим от частых эмоциональных стрессов или испытывающим беспокойство по ночам.

ОЖЕРЕЛЬЕ СО ЗМЕЕВИКОМ

Хороший талисман для людей умственного труда - оно увеличивает духовную силу и способствует расширению сознания. Ожерелье со змеевиком укрепляет популярность, вызывает к своей владелице повышенный интерес. Но будьте осторожны: оно может привлечь и опасных людей, кажущихся друзьями, но желающих зла.

Ожерелье со змеевиком подходит людям искусства, которые хотят добиться признания. Его также полезно носить одиноким женщинам, страдающим от отсутствия внимания окружающих. Данный талисман обладает способностью притягивать к своей владелице взгляды, возбуждает интерес у лиц противоположного пола. Он помогает не только в любовных, но и в деловых контактах.

СЕРЬГИ СО ЗМЕЕВИКОМ

Золотые серьги пробуждают духовность, заставляют обращать внимание на те стороны жизни, которые

ГЛАВНЫЙ КАМЕНЬ ГОДА ЗМЕИ

По названию этого камня уже понятно, когда его силы наиболее активны. Наш совет - обзаведитесь украшением со змеевиком, если хотите, чтобы у вас был мощный талисман. Каким именно украшением? Читайте далее!

раньше оставались «за кадром». Такой талисман не только показывает духовно-мистические законы, но и предлагает действовать в соответствии с ними. Помните, что змеевик, как и другие магические минералы, - строгий судья. Он внимательно следит за действиями своей владелицы, и если они правильны с точки зрения высшей справедливости, дает успех, счастье, благополучие. Серебряные или платиновые серьги со змеевиком отводят от хозяйки удары судьбы, делают ее неуязвимой для подлости. Если же она поддается эгоистическим порывам - талисман обрушивает на нее кару в виде постоянных неудач и в карьере, и в личной жизни.

Серьги со змеевиком рекомендуются на ночь снимать, чтобы они «отдохнули» и восстановили свои магические свойства. Кладите их слева от себя. Если положите справа, могут возникнуть проблемы со сном.

БРАСЛЕТ СО ЗМЕЕВИКОМ

Носить его постоянно опасно, т.к. он искажает восприятие действительности, возбуждает фантазию. Это талисман мечтателей, который провоцирует уход от действительности. Он дает возможность владелице видеть нечто таинственное, связанное с потусторонним миром.

Всем, кто занимается прогнозированием или предвидением, рекомендуется носить серебряный браслет со змеевиком на правой руке, но только по нечетным дням недели. Если положить талисман на ночь под подушку, можно увидеть вещий сон. Его хорошо ис-

пользовать во время медитаций для выравнивания энергетического поля.

КОЛЬЦО СО ЗМЕЕВИКОМ

Золотое кольцо со змеевиком дает самообладание, ловкость. Оно делает человека способным к игре, пробуждает скрытые потенциалы и таланты, благоприятствует искусству.

В минуты растерянности поддержите серебряное кольцо со змеевиком в ладонях - оно даст возможность собраться и сконцентрироваться. Для неуверенной в себе личности это может послужить опорой и поможет принять правильное решение.

Любое кольцо со змеевиком - не для уверенных и тем более не для самоуверенных. Оно опасно завышает самооценку, развивает эгоизм до фантастических пределов.

БРОШЬ СО ЗМЕЕВИКОМ

Приносит удачу, везение и счастье в партнерстве. Такой талисман хорош для деловых леди. Он удерживает свою владелицу от неразумных поступков и навязчивых мыслей, укрепляет дух и делает прозорливой. Также усиливает чувство собственного достоинства, избавляет от печали и меланхолии, рассеивает страхи. Золотая брошь со змеевиком пробуждает духовные силы и усиливает интуицию. Носить ее нужно обязательно на левой стороне и только по «женским» дням недели, т.е. в среду, пятницу и субботу.

В остальные дни недели брошь рекомендуется хранить подальше от посторонних глаз, завернув в белую ткань.

Пенка - это очищающее средство в виде жидкого геля либо пасты, которое при контакте с влагой образует обильную пену. Она имеет нежную и воздушную структуру, позволяющую ей глубже проникать в поры.

ВИДЫ ПЕНОК

По воздействию на кожу пенки делятся на несколько типов.

- * Очищающая подходит всем типам кожи, предназначена для удаления загрязнений. Ее можно использовать каждый день.
- * Кислородная имеет мелкопузырчатую структуру, мягко массирует дерму, отшелушивает и позволяет компонентам глубже проникать в кожу. Ее можно использовать 2 раза в неделю.
- * Увлажняющая активно питает и увлажняет дерму, не образуя жирной пленки.
- * Пенка для снятия макияжа нацелена на глубокое очищение. Она устраняет не только пыль и излишки себума, но и макияж.
- * Матирующая сужает поры, убирает жирный блеск, слегка осветляет кожу.

ЧТО В СОСТАВЕ?

В состав пенки в первую очередь входят вода и поверхностно-активные вещества (ПАВ). Также имеются пенообразующие компоненты и дополнительные элементы, которые смягчают действие ПАВ и ухаживают за кожей.

Нередко в составе можно найти натуральные компоненты - термальная вода, витамины и минералы, растительные экстракты, пантенол, коллаген, легкие кислоты. Помимо очищения, такие пенки бережно ухаживают за кожей, увлажняя и укрепляя эпидермис. Они не нарушают гидролипидную пленку, поэтому подходят даже для удаления макияжа с глаз.

В некоторых пенках могут содержаться опасные ПАВ - например, лаурилсульфат (SLS), лауретсульфат (SLES) и миретсульфат (SMS) натрия. Также желательно избегать средств, в составе ко-



Умывание — первый этап ежедневной бьюти-рутины. В процессе кожа очищается от остатков макияжа, пыли, излишков кожного сала. Пенка — отличный помощник в этом!

ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ КАКУЮ ВЫБРАТЬ?

торых есть парабены, минеральные масла.

✓ **Безопасные мягкие очищающие компоненты — коко-бетаин, кокамидопропил бетаин, кокоглюкозид и каприлил (каприл глюкозид).**

КАКОЙ У ВАС ТИП КОЖИ?

Для нормальной кожи подойдет пенка с гиалуроновой кислотой в составе. Она не только очищает, но и поддерживает необходимый водный баланс.

Пенки для жирной и проблемной кожи обычно содержат салициловую кислоту, цинк, экстракт зеленого чая, древесный уголь. Они эффективно очищают

дерму, сужают поры, устраняют блеск. Если у вас сухая или чувствительная кожа, выбирайте пенку с натуральными маслами, растительными экстрактами, муцином улитки, глицерином, гиалуроновой кислотой или коллагеном. Средства с таким составом устраняют стянутость, шелушения, успокаивают раздраженную кожу.

Для комбинированной кожи подойдет пенка на основе термальной воды с глютаминовой кислотой (регулирует выработку себума) и экстрактами трав.

✓ **Для удаления водостойкого макияжа пенка не подойдет: понадобится средство на масляной основе.**

КАК ХРАНИТЬ МАСЛЯНЫЕ ДУХИ?



Масляные духи созданы на основе масел. Благодаря эфирам пахучие вещества

проникают глубже в кожу, а на поверхности образуются пленка, которая удержи-

вает аромат. По сравнению с духами на спиртовой основе, масляные более стойкие. Однако их важно правильно хранить.

* Духи не любят высокую влажность, поэтому такие духи не рекомендуется держать в ванной, вблизи кондиционеров и увлажните-

лей воздуха. при комнатной температуре — оптимально в закрытом шкафчике. Тепло и свет негативно воздействуют на качество масел в их составе. Они могут изменить свою текстуру, запах.

* Флакон не следует оставлять открытым надолго, иначе духи выветрятся. Плотно закрывайте его сразу после использования.

* Духи, особенно если они уже распечатаны, не стоит лишний раз встряхивать и перемешивать. Есть риск окисления верхнего слоя жидкости во флаконе, что приведет к изменению аромата.



ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Говядина 500 г, репчатый лук 1 штука, помидоры в собственном соку 600 г, морковь 1 штука, чеснок 3 зубчика, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, мука пшеничная 2 ст. ложки, растительное масло 4 ст. ложки, говяжий бульон или вода 300 мл.

Говядину нарежьте кусочками среднего размера, лук и помидоры — небольшими. Морковь натрите на крупной тёрке. Чеснок пропустите через пресс.

Говядину посолите и поперчите. Обваляйте в муке и стряхните излишки.

В сковороде разогрейте половину масла и партиями обжарьте говядину до лёгкой румяности со всех сторон. Выложите на тарелку. В чистой сковороде разогрейте оставшееся масло. Обжарьте морковь с луком

до мягкости.

Закиньте чеснок и помешивайте минуту, а после — ещё столько же вместе с томатной пастой. Добавьте помидоры вместе с соком и бульон. Доведите до кипения, слегка посолите и поперчите.

Выложите мясо в сковороду с соусом, прикройте крышкой и тушите на умеренном огне 1 час или немного дольше. Иногда помешивайте и добавляйте немного жидкости, если понадобится.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЁННАЯ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИМИ

Крупный лимон 1 штука, сливочное масло 3–4 ст. ложки + для смазывания, батон 1/3 штуки, сушёный молотый чеснок 1/2 ч. ложки, яйца 2 штуки, филе трески 400–450 г, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый по вкусу.

Мелкой тёркой снимите цедру с лимона — достаточно половины чайной ложки. Из половины цитруса выжмите сок. Сливочное масло растопите в микроволновке или на водяной бане.

Кусочки батона без корочек измельчите в блендере, чтобы получились крошки. Смешайте измельчённый батон с маслом, цедрой, соком и чесноком. Яйца слегка

взбейте венчиком или вилкой.

Рыбу нарежьте порционными кусочками, посолите и поперчите. Каждый кусочек рыбы опустите в яйца и обваляйте в панировке, слегка прижимая её пальцами.

Выложите треску в смазанную маслом форму и отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 20 минут.



ФАРШИРОВАННЫЕ МАКАРОНЫ-РАКУШКИ

Репчатый лук 1 штука, помидоры в собственном соку 800 г, сельдерей 2 стебля, морковь 1 штука, чеснок 3 зубчика, растительное масло 2–3 ст. ложки, соль 1,5 ч. ложки, томатная паста 2 ст. ложки, фарш из свинины и говядины 500 г, сушёный тимьян 1 ч. ложка, макароны-ракушки 250 г, пармезан или другой сыр по вкусу.

Лук, помидоры и сельдерей нарежьте небольшими кусочками. Морковь натрите на крупной тёрке. Чеснок пропустите через пресс.

В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук, морковь и сельдерей. Посыпьте чайной ложкой соли и, часто помешивая, обжаривайте 5 минут.

Закиньте чеснок и помешивайте ещё минуту, а после — ещё столько же с томатной пастой. Выложите в сковороду фарш. Готовьте всё вместе ещё 5 минут, разбивая крупные комки лопаткой.

Добавьте помидоры вместе с соком, тимьян и ещё полови-

ну чайной ложки соли. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимального, прикройте крышкой и оставьте примерно на час. Время от времени помешивайте. Слегка остудите.

Макароны отварите в подсоленной воде примерно за 8 минут — точное время смотрите на упаковке. Откиньте на дуршлаг и немного остудите. Наполните макароны соусом и выложите в смазанную маслом форму. Оставшийся соус распределите между ракушками. Сверху посыпьте сыром. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 15 минут.



ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА

Чеснок 1 головка, шалот или небольшой репчатый лук 2 штуки, растительное масло по вкусу, соль по вкусу, куриный или овощной бульон 250 мл, замороженный зелёный горошек 250 г.



У головки чеснока срежьте верхушку. Луковицы разрежьте вдоль на половинки. Выложите чеснок на фольгу, сбрызните маслом, слегка посолите и заверните. Выложите в форму.

Рядом с чесноком поместите лук, сбрызните срезы маслом и посыпьте солью. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 35–45 ми-

нут. Остудите. Очистите лук и зубчики чеснока.

Вскипятите бульон и отварите горошек примерно за 5 минут. Откиньте на дуршлаг, а бульон не выливайте.

Засыпьте горошек обратно в кастрюлю. Добавьте лук с чесноком, соль и немного бульона. Взбейте блендером. Слегка подогрейте перед подачей.

Многие домашние коты страдают ожирением — по статистике, от 20 до 40%. В первую очередь это происходит из-за недостатка физической активности на фоне неправильного питания. Кошки склонны просить есть, даже когда не голодны, и слишком калорийный корм может приводить к увеличению веса. Кастрация, эндокринные и обменные нарушения, пожилой возраст, прием некоторых препаратов также повышают риск ожирения. Кроме того, коты больше склонны к набору веса, чем кошки. В зоне особого риска — представители некоторых пород (британцы, персы, экзоты, сфинксы). Каждая порода имеет свои нормы по весу в зависимости от возраста и пола. Ожирением считается вес, который превышает норму на 25% и более. Важно помнить: от лишнего веса страдает здоровье и суставов, и сердечно-сосудистой системы, и внутренних органов. Повышается риск диабета, гепатоза, гипотиреоза, животное быстрее утомляется, ему сложно двигаться.

✓ **В норме у здорового кота ребрышки и шея легко прощупываются, а в горизонтальном положении грудная клетка и живот находятся на одном уровне.**

Что же делать, если лишний вес присутствует, но некритично? Диетический корм, больше движения, прием пищи по часам — это все, что нужно. Худеть котика надо строго под наблюдением



Я НЕ ТОЛСТЫЙ, ЭТО КОСТЬ ПУШИСТАЯ!

Фото упитанных котиков в Интернете вызывают умиление и собирают тысячи лайков. Но на самом деле лишний вес крайне опасен. Когда пора бить тревогу?

дением врача. Понадобится комплексное обследование, которое поможет выявить сопутствующие заболевания и вылечить их. Врач назначит лечебный рацион и режим питания. Важно сти-

мулировать физическую и умственную активность кошки. Предлагайте питомцу новые игрушки, прогулки, поиск лакомства, оборудуйте комплексы для лазания.



СВЕТАЩИЙСЯ ОШЕЙНИК — ЭТО БЕЗОПАСНО?

По вечерам прогулки с собакой становятся рискованными, ведь ваш питомец незаметен для прохожих, велосипедистов и водителей. В такой ситуации светящийся аксессуар будет очень кстати. По виду это обычный ошейник, внутри которого закреплены светодиоды. Он может работать от батареек или иметь функцию USB-подзарядки.

Главный плюс этого аксессуара — радиус его видимости достигает 500 м! С ним вы точно не потеряете из виду своего четвероногого друга. Однако есть мнение, что яркий свет диодов может негативно влиять на зрение собаки, что усиливается в режиме мигания. Поэтому рекомендуется выбирать гаджет с небольшой яркостью.

МАГИЯ КОШАЧЬЕЙ МЯТЫ

Все знают о любви котиков к растению котовник мятный, которое в народе носит название «кошачья мята». В чем ее секрет? Активный компонент этого растения — непеталактон, его действие сравнимо с действием феромонов. Именно поэтому у кошек так меняется поведение. Они становятся очень ласковыми и игривыми, могут кататься по полу и бегать по дому, тереться мордочкой об источник запаха. Некоторые, напротив, блаженно замирают на месте. Впрочем, любовью эффект длится 10-15 минут, после чего кошка становится собой и снова попадает под воздействие травы не раньше чем через два часа. Игрушки с наполнителем из кошачьей мяты помогают расслабиться и улучшают сон.

Также мята выпускается в форме капель, эфирного масла, аэрозоля. Ее можно подкладывать в еду, обрызгивать спальное место, лоток или когтеточку, если, например, вы хотите приучить к ней кошку. Однако известно, что котята младше 6 месяцев не реагируют на этот запах. Несмотря на пользу кошачьей мяты, возможен и нежелательный эффект — аллергия, а при употреблении в чрезмерном объеме — краткий приступ диареи.





ЧТОБЫ МУЖ В СЕМЬЮ ВЕРНУЛСЯ

Когда супруг уходит из семьи, женщина впадает в отчаянье. Однако важно помнить, что это не конец света, ведь вернуть любимого вполне реально с помощью магии.

Пожалуй, самый частый запрос от женщин - «помогите вернуть мужа». Это возможно не во всех случаях. Например, если у вас в принципе были плохие отношения на грани разрыва, то ритуалы могут и не подействовать. В таких случаях мужчина уже мысленно отделил женщину от себя и не видит ее рядом. Совсем другое дело - если супруг загулял и ушел к другой по глупос-

ти, по ошибке. Тогда ситуация вполне исправима. Вот несколько вариантов обрядов, а вы среди них выберите тот, который ближе сердцу.

На вещи мужчины. Одежда несет в себе энергетический заряд человека, даже если он носил ее давно. Так что возьмите любую оставшуюся после ухода мужа вещь, прижмите ее к себе и произнесите: «Запах чувствую, к сердцу прижимаю, ря-

дом с собой любимого вижу, привечаю». Положите этот предмет гардероба на видное место. Может быть, получится передать супругу эту вещь - тогда результат будет почти 100%.

На огонь. Вам потребуется три свечи разных цветов, но одного размера. Зажгите их одновременно, расположив перед собой. Спустя 1-2 минуты поставьте их максимально близко друг к другу так, чтобы пламя соединилось. В этот момент прошепчите на него: «Как пламя кипит, разгорается, так и страсть наша вновь о себе дает знать». Сразу после этого задуйте свечи и уберите их в укромное место.

На фотографию. Вам понадобится фотография любимого - лучше, если вы будете на ней вместе, но и одиночная также подойдет. Снимок, на котором изображено много людей, лучше не брать или заранее обрезать лишнее. Положите фото себе под подушку, а когда ляжете спать и выключите свет, нащупайте его рукой и скажите: «Вскоре рядом муж лежать будет, про меня он не забудет».

На Луну. Дождитесь полнолуния - с точки зрения энергетики это самое сильное время. Ночью не ложитесь спать до полуночи. Выгляните в окно или выйдите на улицу, чтобы увидеть Луну. Глядя на нее, произнесите следующее: «Луна-матушка, мужа мне верни, чтобы сердце болеть перестало, а душа умирать не стала. Прошу, молю, слезами обливаюсь, в грехах всех каюсь. Аминь».

Ни один из приведенных выше обрядов не стоит повторять несколько раз. Одного будет вполне достаточно, чтобы начались положительные изменения. Но как быть, если их нет? Значит, судьба приготовила вам другой путь. Кто знает, может, он окажется более счастливым.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА**
жесткий материал ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Гл. редактор Нина Сулова
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 №2

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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



Стеганое пальто

Яркое стеганое пальто – стильная основа для монохромного лука. Джемпер и брюки лучше выбрать более светлого оттенка, чем пальто, или наоборот. Акцентом могут стать контрастная сумка и остроносые сапоги на каблучке.

Скорректировать силуэт и сбалансировать пропорции поможет пояс или ремень. Он делает акцент на талии и визуально уберет лишний объем.



Короткий пуховик

Короткий пуховик – практичный выбор для активных будней в городе. Что касается цветовой гаммы, то дизайнеры предлагают шоколадные, светло-голубые и кофейные оттенки, также по-прежнему популярен клетчатый принт.

Эту модель можно носить с джинсами, классическими брюками, леггинсами, плиссированными юбками – все будет гармонично смотреться в сочетании с объемным верхом.



Модели с поясом

Если вы предпочитаете приталенный фасон, обратите внимание на пуховики с поясом. Эта модель хорошо сочетается даже с юбками и платьями. Пояс может быть выполнен из того же материала, что и сам пуховик, или использоваться как интересный акцент. Длина для моделей с поясом допускается разная – удлиненные или короткие (до середины бедра). Главное – прямой фасон изделия.

АНТИТРЕНД

Меховая отделка на капюшоне пуховика или куртки давно не в моде! Второй фасон, переставший быть актуальным, – приталенные модели верхней одежды. Также неактуальны сложные строчки (волны) и орнаменты, сочетание двух цветов и фактур в одной модели, различные украшения молний и карманов.



КУРИНЫЕ ОТБИВНЫЕ

Филе куриной грудки 3 штуки, соль по вкусу, перец чёрный, молотый по вкусу, сыр 120–150 г, зернистая горчица 3–4 ст. ложки, майонез по вкусу, растительное масло 1 ст. ложка.

Каждое филе разрежьте вдоль на две части. Заверните в плёнку или пакет и аккуратно отбейте, чтобы выровнять толщину. Посолите и поперчите. Сыр натрите на крупной тёрке. Смешайте с горчицей и майонезом. Форму смажьте маслом. Выложите в неё курицу и распределите сырную смесь по кусочкам филе. Отправьте в разогретую до 180 °С духовку примерно на 20–25 минут.

БЕЙТИ-КЕБАБ

Соль по вкусу, перец чёрный, молотый по вкусу, бараний фарш 600 г, тureцкая перцовая паста 2 ч. ложки, перец чили хлопьями 1/2 ч. ложки, растительное масло 1–2 ст. ложки, сливочное масло 50 г, чеснок 2 зубчика, лаваш тонкий 1–2 листа.

Посолите и поперчите фарш. Добавьте пасту и перец чили. Отбейте фарш, несколько раз бросая в миску. Разделите фарш на 8 частей. Сформируйте из них на шпажках вытянутые колбаски. Уберите заготовки в холодильник на 1 час. Разогрейте сковороду-гриль или обычную. Смажьте растительным маслом. Обжарьте кебабы примерно за 10 минут, периодически переворачивая. Растопите сливочное масло в микроволновке или на паровой бане. Добавьте в него измельчённый чеснок. Покройте лаваш чесночным маслом. Разрежьте его на 4 квадрата или прямоугольника по длине кебабов. Снимите мясо со шпажек. Положите по две колбаски на каждый лист лаваша и заверните их в него. Нарежьте на кусочки по 2 см толщиной. Наденьте кусочки мяса в лаваше обратно на шпажки. Поджарьте на той же сковороде с двух сторон до румяности.

КАРТОШКА, ФАРШИРОВАННАЯ СЫРОМ И БЕКОНОМ

Картофель 6 штук, растительное масло 1–2 ст. ложки, репчатый лук 1 штука, сыр 150 г, копчёный бекон несколько ломтиков, соль по вкусу, сливочное масло 2 ст. ложки, сметана 100–150 г, зелёный лук по вкусу.

Тщательно вымойте картошку и вытрите бумажными полотенцами. Сбрызните картошку маслом и выложите на застеленный фольгой противень. Запекайте примерно час при температуре 200 °С. Достаньте картофель из духовки и слегка остудите, чтобы можно было брать в руки. Нарежьте лук мелкими кусочками. Сыр натрите на крупной тёрке. Сковороду без масла разогрейте на среднем огне. Зарумяньте бекон, выложите на тарелку, слегка остудите и измельчите. Обжарьте лук на жире от бекона. Выложите на тарелку. На каждом клубне сделайте срез. Через него выскоблите картофель, оставив немного у кожицы, чтобы сохранить форму. Разомните картошку вместе с солью и сливочным маслом. Добавьте лук со сметаной и сыром, перемешайте. Заполните картошку получившейся смесью и посыпьте оставшимся сыром. Выложите в форму и запекайте ещё 10–15 минут и 180 °С. Перед подачей посыпьте беконом и зелёным луком.

БЛИННЫЕ РУЛЕТКИ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И ОГУРЦОМ

Огурцы свежие 1–2 штуки, слабосоленая или копчёная красная рыба 250 г, зелень по вкусу, творожный сыр 250 г, блины 6 штук.

Нарежьте соломкой огурцы и рыбу. Порубите зелень и смешайте с сыром. Смажьте блины сыром. Выложите на край каждого огурцы и рыбу. Сверните в рулетики. Нарежьте поперёк на порционные кусочки.



2009882682265