

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА

№7

Март 2025

ПЛЮС

цена:

3 лари

**Гороскоп**

на март

стр.20, 21

**Жизнь**

по часам

стр.9

**Копилка**

СОВЕТОВ

стр. 32, 33

**Японские секреты**

долголетия

стр. 6

**Развод: новый этап  
или конец света?**

стр.19

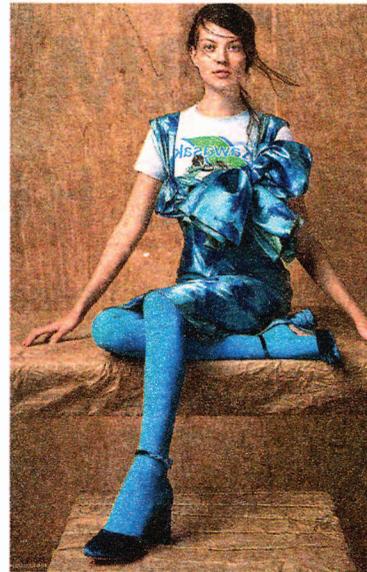
**Рене Зеллвегер:**

стр. 16, 17

«Роза не может цвести круглый год...»

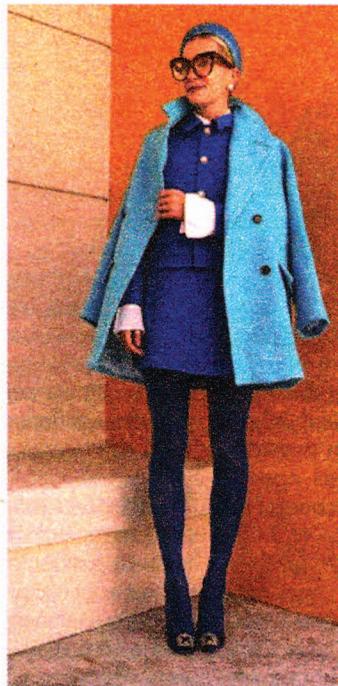
# Стильный образ с синими колготками

Оттенки синего и голубого – трендовые цвета колготок будущего сезона.



## ИЗ ИСТОРИИ

Выражение «синий чулок» пришло из Англии XVIII века. Общество любителей книг посещали и женщины, и мужчины. В числе последних был известный переводчик и издатель Бенджамин Стиллингфлит. Презирая моду, он носил синие чулки вместо положенных светским протоколом черных. Благодаря ему это общество стали неофициально называть «Обществом синих чулок», а позже такое прозвище закрепилось за женщинами, посвятившими себя образованию.

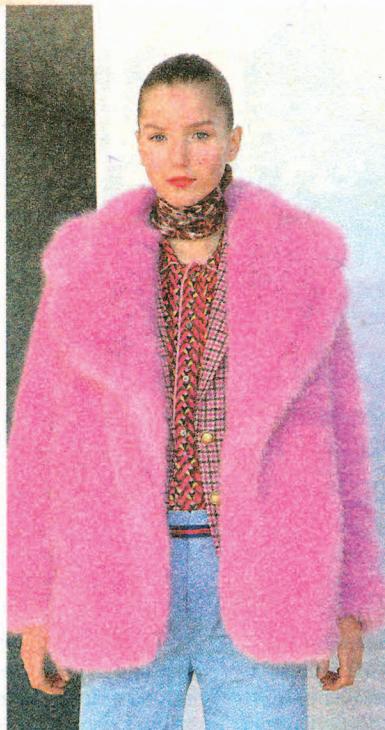
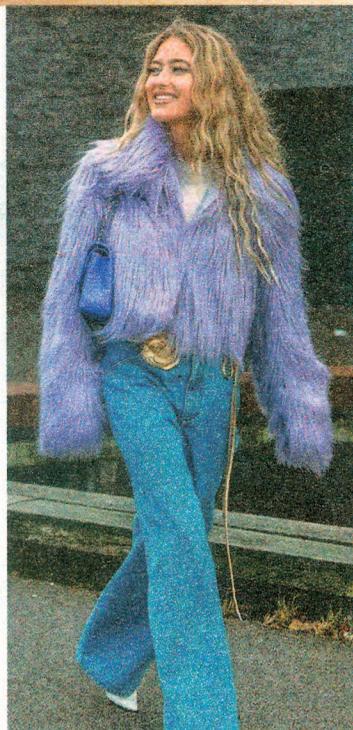


**В** новом сезоне 2025 года синие и голубые колготки станут центральным элементом стильных образов. Как правильно вписать их в образ?

- **Нейтрализация.** Выбирайте вещи базовых оттенков – молочного, белого, черного или серого. Колготки будут выступать в качестве акцента.
- **Синий тотал-лук.** Этот стилистический прием визуально вытянет ваш силуэт и удлинит ноги.
- Колготки в тон аксессуарам (например, сумке или украшениям).
- Носите такие колготки с любимыми платьями и юбками. А для самых смелых подойдет сочетание с короткими шортами. Что касается обуви, я советую отдать предпочтение минималистичным черным лодочкам.
- В образах с цветными колготками уместно использовать только два акцента. Иначе вы рискуете перегрузить аутфит. Но мода, как известно, любит эксперименты. Не бойтесь пробовать новые смелые сочетания и создавать дерзкие образы! ■



Эффектно выглядит колор-блок – сочетание цветных колготок с вещами контрастных оттенков, например оранжевого или красного. Вы точно не останетесь без внимания! Для сохранения баланса разбавьте лук нейтральным бежевым.



## Образы с короткой шубкой

Шуба по-прежнему остается стильным и модным элементом зимнего гардероба. Как ее носить в этом сезоне?

**Н**а страницах инфлюенсеров все чаще появляются укороченные шубы, достигающие до верхней части бедра. Такие модели легко вписываются в зимний гардероб. Предлагаем несколько идей стильных и теплых образов, которые позволят чувствовать себя комфортно в холодное время года.

**С джинсами.** Повседневный зимний образ – сочетание полушубка и джинсов с высокой посадкой. Такой крой визуально удлиняет ноги и подчеркивает их стройность. Подойдут как прямые джинсы, так и клеш. Эффектно будут смотреться брюки с принтом или аппликацией. В качестве головного убора подойдет бейсболка.

**С трикотажными брюками.** Для расслабленных образов хорошим вариантом будет шуба с теплыми брюками из трикотажа в том же цвете. Светлый тотал-лук в бежевых и кремовых тонах добавит вашему стилю актуальности.

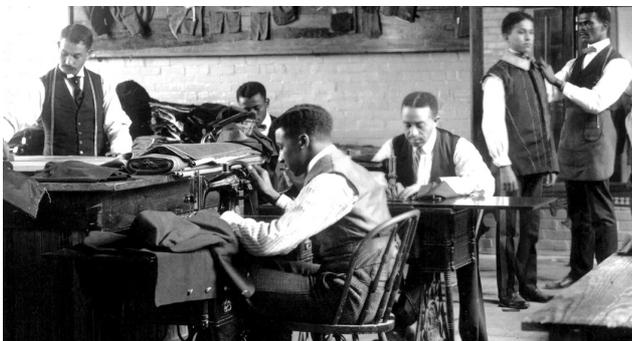
**С мини и плотными колготками.** Сочетайте короткую шубку с юбками и платьями до середины бедра. Дополните образ плотными колготками (можно также надеть гольфы или носки в рубчик). Завершите образ ботинками или высокими сапогами с просторным голенищем.

**С платьем макси.** Сочетание шубки и длинного платья позволит создать лук в стиле кэжуал. Дополните его парой черных ботильонов.

Что касается цветовых решений, актуальны карамельные оттенки – от самого светлого коричневого, белый, черный, бордовый и голубой. ■



## ОБЪЯВЛЕНА ТЕМА ДРЕСС-КОДА MET GALA — 2025



«Шито для вас» (или Tailored for You) — таковой будет тема дресс-кода будущего Met Gala — 2025.

«Дресс-код разработан, чтобы дать ориентиры и побуждать к творческой интерпретации», — объяснил свой выбор Метрополитен-музей.

Дресс-код станет продолжением выставки Института костюма, которая получила название Superfine: Tailoring Black Style и будет посвящена мужской моде.

Экспозиция вдохновлена книгой Моника Миллер «Рабы моды: черный дендизм и стиль идентичности черной диаспоры». Она вышла печатью в 2009 году и определяла «черный дендизм» не только как эстетическую, но и политическую концепцию.

Стиль денди предполагает элегантную и нарядную одежду, а черный дендизм становится стратегией переосмысления собственной идентичности. В частности, при обсуждении столь болезненной для Америки темы рабства и перехода к эмансипации. Вечер будет посвящен этой трансформации.

«Как чернокожие люди превратились из поработанных, выступающих в качестве предмета роскоши и статуса, в самостоятельных личностей со своим собственным стилистическим выражением. И, наконец, стали мировыми законодателями моды», — так описывают тематику в американском Vogue.

Что касается дресс-кода, Tailored for You можно интерпретировать множеством способов, но в основном — это могут быть образы, отражающие личный стиль. Мы, безусловно, можем ожидать интерпретации костюмов — от версий силуэта зут (мужской костюм с высокой талией — прим.ред.), популярного среди джазовых музыкантов в 1940-х годах, до смелых, красочных нарядов, которые носили конголезские саперы.

Хотя другие основные элементы мужской одежды, такие как шляпы, галстуки, трости, броши и нагрудные платки, вероятно, также будут иметь сильную демонстрацию. Результат этого увидим 5 мая.

## ЛИЛИ АЛЛЕН И ДЭВИД ХАРБОР РАССТАЛИСЬ

Ранее в сети циркулировала информация о том, что брак певицы Лили Аллен и актёра Дэвида Харбора трещит по швам. О проблемах в отношениях пары заговорили после того, как Аллен отписалась от мужа в социальных сетях и обратилась в клинику, где работают с психологическими травмами.

Сегодня слухи получили подтверждение — пара разводится после четырех лет брака. Об этом пишет People, ссылаясь на собственные источники: «Ее брак рушился, и они расстались».

Напомним, Лили Аллен и Дэвид Харбор тайно поженились в 2020 году во время пандемии, свадьба прошла в Лас-Вегасе. Общих детей у пары нет. У певицы есть двое детей от предыдущих отношений с художником Сэмом Купером.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

## ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН СТАЛА МАМОЙ В ТРЕТИЙ РАЗ



Супермодель Жизель Бюндхен, которая в 2022-м году развелась с мужем после 13 лет брака, вновь стала мамой. Она родила ребенка от своего бойфренда, 35-летнего Хоакима Валенте, работающего тренером по джиу-джитсу. Об этом пишет TMZ, ссылаясь на свои источники. Пол и имя ребенка пока неизвестны.

Сама модель радостную новость пока что не прокомментировала. Для Жизель Бюндхен этот малыш стал третьим. У нее уже есть двое детей от предыдущего брака с 47-летним игроком в американский футбол Томом Брэди — сын Бенджамин и дочь Вивиан.

О том, что модель ждет

ребенка от Хоакима стало известно в октябре прошлого года.

«Жизель и Хоаким счастливы этой новой главе в своей жизни и с нетерпением ждут возможности создать мирную и любящую обстановку для всей семьи», — сообщил тогда инсайдер People.

Напомним, Жизель Бюндхен и Хоаким Валенте познакомились в 2021 году, когда супермодель начала заниматься джиу-джитсу в его академии. Однако на тот момент они не могли быть вместе, так как модель состояла в отношениях с Томом Брэди. Вскоре после развода с футболистом Бюндхен начала встречаться с Валенте.

## «ГРЭММИ 2025»

В Лос-Анджелесе прошла 67-я церемония вручения премии «Грэмми». Организаторы решили не переносить мероприятие, несмотря на недавние пожары, охватившие город. Кроме того, на премии организовали сбор средств в пользу пострадавших.

Рассказываем, кто получил престижные музыкальные награды, кто блистал в эту звездную ночь на ковровой дорожке и кого выгнали с церемонии.

В этом году лидером по числу номинаций стала Бейонсе, ее альбом *Cowboy Carter* претендовал на победу в 11 категориях. В итоге певица забрала четыре награды, в том числе в номинациях «Альбом года» (за пластинку *Cowboy Carter*) и «Лучшее кантри-исполнение дуэтом или группой» (в дуэте с Майли Сайрус). Ее реакция за победу в категории «Лучший кантри-альбом» моментально стала мемом.

Лидером по числу побед стал Кендрик Ламар, который скоро выступит в статусе хедлайнера на Супербоуле. Певицы Сабрина Карпентер и Charli XCX выиграли свои первые в карьере золотые граммофоны, Шакира получила из рук Дженифер

Лопес награду за лучший латиноамериканский поп-альбом. А вот Тейлор Свифт в этом году ушла без наград, зато не осталась в тени — певица выступила в роли ведущей церемонии.



Одним из главных скандалов церемонии стал инцидент с Канье Уэстом и Бьянкой Цензори. Рэпер и его супруга появились в самом начале вечера на красной ковровой дорожке: он был в черном, она — в шубе. Девушка скинула ее, оставшись перед фотографами в абсолютно прозрачном платье, чем шокировала всех. Вскоре пару попросили покинуть мероприятие, к выходу их сопровождала охрана.

Также широко обсужда-

ется возвращение на «Грэмми» The Weeknd. В 2021 году рэпер публично объявил о бойкоте премии, так как его не номинировали. В этот раз певец исполнил новые песни *Cry for Me* и

*Timeless*. А фронтмен Coldplay Крис Мартин выступил с трибьютом умершим за последний год музыкантам, в том числе экс-солистом One Direction Лиаму Пейну.

Список победителей «Грэмми» в основных категориях

«Запись года» — Not Like Us, Кендрик Ламар  
«Альбом года» — *Cowboy Carter*, Бейонсе  
«Песня года» — Not Like Us, Кендрик Ламар  
«Лучший новый исполнитель» — Чаппелл Рон

«Лучшее сольное поп-исполнение» — Espresso, Сабрина Карпентер

«Лучшее поп-исполнение дуэтом или группой» — *Die With A Smile*, Леди Гага и Бруно Марс

«Лучшая танцевальная запись» — *Neverender*, Justice & Tame Impala

«Лучшая танцевальная поп-запись» — Charli XCX, Von Dutch

«Лучший танцевальный/электронный альбом» — Brat, Charli XCX

«Лучшее рок-выступление» — Now and Then, The Beatles

«Лучший рок-альбом» — *Hackney Diamonds*, The Rolling Stones

«Лучший R&B-альбом» — *11:11 (Deluxe)*, Крис Браун

«Лучший ремикс» — Espresso Сабрины Карпентер, Марк Ронсон

«Лучшее кантри исполнение дуэтом» — *II Most Wanted*, Бейонсе и Майли Сайрус

«Лучшая R&B песня» — Saturn, SZA

«Лучшее рэп-исполнение» — Not Like Us, Кендрик Ламар

«Лучшая рэп песня» — Not Like Us, Кендрик Ламар

«Лучший музыкальный клип» — Not Like Us, Кендрик Ламар

«Лучший музыкальный фильм» — *American Symphony*, Джон Батиста.

## КАНЬЕ УЭСТ ПОТЕРЯЛ \$20 МИЛЛИОНОВ ЗА «ГОЛОЕ» ПОЯВЛЕНИЕ ЖЕНЫ НА «ГРЭММИ»

Американский рэпер Канье Уэст, известный своими эксцентричными выходками, потерял \$20 миллионов из-за «голового» перформанса на церемонии награждения «Грэмми». Поскольку 47-летний музыкант появился на красной дорожке премии со своей женой Бьянкой Цензори, которая полностью обнажилась перед фотографами, позируя в абсолютно прозрачном платье, скандальную пару даже попросили покинуть мероприятие.

После этой мгновенно



облетевшей весь мир выходки японские промоутеры возмутились и отменили два масштабных концерта Канье Уэста в Токио, запланированные

на май 2025 года, пишет Daily Mail.

«Эта выходка была невероятной жуткая. В Японии происходит культурное пробуждение в отно-

шении прав женщин, и движение MeToo здесь очень сильно. То, что он сделал, рассматривается как акт принудительного контроля, совершенно неприемлемый. Он совершенно неправильно оценил Японию с точки зрения культуры», — цитирует издание инсайдера.

Кстати, Уэст, который боролся с биполярным расстройством, сообщил, что ему диагностировали другое заболевание — аутизм. Об этом артист поделился на шоу Джастина Лабоя *The Download*.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Внимательно прислушивайтесь к своему самочувствию, следите даже за незначительными изменениями в настроении, сне и бодрствовании.

## Депрессию поймай как можно раньше

Провоцировать их могут стресс, нехватка денег, размолвки и ссоры с близкими людьми, проблемы в школе, институте, на работе, изменения погоды, недостаток сна... Если поймаете депрессию на ранней стадии и постараетесь быстро с ней справиться, то не позволите ей перейти в тяжелую стадию.

Важно знать самые ранние признаки приближающегося маниакального или депрессивного эпизода.

### Первые сигналы депрессии

- ✓ Вы не хотите готовить себе еду.
- ✓ У вас больше нет желания быть среди людей.
- ✓ Вам сильно хочется сладкого.
- ✓ Вы просыпаетесь с головной болью.
- ✓ Вы перестаете заботиться о других людях, они раздражают вас.
- ✓ Вам требуется больше сна, чем обычно, в том числе дневной сон.

### Первые сигналы мании

- ✓ Вы считаете, что можете заниматься одновременно разными делами.
- ✓ Вы не можете сосредоточиться.
- ✓ Говорите быстрее, чем обычно.
- ✓ Вы чувствуете раздражение.
- ✓ Вы испытываете постоянное чувство голода.
- ✓ Вы «вспыхиваете» по пустякам. Вам нужно постоянно двигаться, потому



что у вас переизбыток энергии.

**P.S.** Знание этих сигналов не поможет, если постоянно не наблюдать за своим самочувствием. Для этого нужно вести график настроения в виде ежедневной диаграммы или журнала эмоционального состояния. Это поможет врачу разобраться, что с вами происходит.

Шесть пищевых привычек, которые провоцируют развитие остеопороза.

## КОСТИ ХРУПКИЕ

**1.** Газированные напитки вредят здоровью костей и зубов, так как в них содержится фосфорная кислота. Если уровень фосфора в крови становится слишком высоким, организм начинает расщеплять кальций из костей и зубов. Потеря костной массы приводит к остеопорозу. У тех, кто пьет газировку регулярно, риск переломов намного выше.

**2.** Любители подсаживать пищу провоцируют не только скачки кровяного давления, но и хрупкость костей. При злоупотреблении натрием кальций активно выводится из костей и нарушается кислотно-щелочной баланс организма. Рекомендуемая су-

точная норма кальция для взрослых составляет 1000 миллиграммов в день, а для людей старше 51 года - минимум 1200. Но, чтобы организм усвоил кальций, врачи рекомендуют употреблять его в паре с витамином D. Это поможет сохранить здоровье костей.

**3.** Не менее вредно отказываться от белковой пищи. Белок важен для здоровья костей. Он помогает усваиваться кальцию, препятствует разрушению костей, увеличивает мышечную массу. Главный строительный материал организма - белок. Находится в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах. Не забывайте и о растительных белках.

**4.** Не любите овощи и фрукты? Это тоже негативно влияет на состояние костей. В таких продуктах много витаминов, микроэлементов и антиоксидантов, которые замедляют потерю костной массы.

**5.** Установлена взаимосвязь между количеством употребляемых крепких напитков и остеопорозом. У людей, выпивающих ежедневно один-два бокала алкоголя, на 34% увеличивается риск развития остеопороза по сравнению с непьющими. При ежедневном употреблении более двух бокалов алкоголя риск выше - 63%. Это происходит потому, что алкоголь препятствует усвоению кальция и витамина D и повышает уровень кортизола (гормона стресса), который ускоряет разрушение костей.

## 7 часов - не меньше!

Пожилым людям требуется не менее семи часов сна каждую ночь, чтобы чувствовать себя хорошо отдохнувшим и бодрым на следующий день. Любые нарушения сна, в том числе бессонница могут сильно отразиться на здоровье. Чтобы чувствовать себя отдохнувшим утром, прислушайтесь к советам.

- ✿ Установите строгое время отхода ко сну и придерживайтесь его - даже по выходным или когда путешествуете.
- ✿ Не стоит дремать перед сном. Если нужно несколько минут полежать с закрытыми глазами, попробуйте перенести свой дневной сон на утро или раннюю часть дня.
- ✿ В вашей спальне должна быть комфортная температура и слабая освещенность.
- ✿ Уберите из спальни телевизор, сотовые телефоны или компьютер. Эти устройства излучают синий свет, который затрудняет засыпание.
- ✿ Не пейте кофе ближе к вечеру.
- ✿ Не употребляйте алкоголь в качестве снотворного. Хотя он и обладает седативными свойствами, на самом деле вызывает нарушения сна.



**Жить до 100 лет и при этом сохранять здоровье тела и разума? Опыт жителей Японии доказывает: это возможно!**

## ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

**Я**понка Канэ Танака занимает второе место в списке людей с самой высокой в истории человечества продолжительностью жизни - она прожила более 119 лет! Кроме того, жители некоторых регионов Японии в 5 раз реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, рака молочных желез и простаты, а случаи старческого слабоумия фиксируются там в 2 раза реже, чем в остальном мире. Ученые считают, что причина этого - особый рацион и образ жизни японцев.

✓ По статистике ВОЗ, средняя продолжительность жизни в Японии - 84,5 года. В 2023 году в стране зафиксировано более 92 000 долгожителей.

### Ты - то, что ты ешь

Большую часть японского рациона составляют углеводы - до 80%. Однако они качественно отличаются от привычных нам. Вместо белой муки японцы употребляют рис, в том числе коричневый, с высоким содержанием витаминов группы В. Вместо обычного картофеля - сладкий картофель батат, богатый флавоноидами, витамином С, клетчаткой.

Трижды в неделю в традиционном рационе долгожителей присутствуют яйца, а мясо и молочные продукты составляют всего 3% от суточной нормы калорий. Долгожители с острова Окинава, например, отдают предпочтение свинине. Ее тушат особым образом в течение нескольких дней, пока не выварится весь жир и не останется только полезный белок - коллаген.

Однако гораздо чаще японцы употребляют рыбу и птицу. Молочные продукты заменяют высокобелковым соевым сыром тофу. Ученые доказали: такая замена помогает снизить уровень холестерина и сократить риск болезней сердца в несколько раз. Важными элементами японской диеты считаются ферментированные продукты и сезонные овощи.

✓ В качестве десерта японцы предпочитают фрукты. Их едят немного, медленно, смакуя каждый кусочек.

### Пища как ритуал

Большое значение в Японии придается культуре приема пищи. Харахати бу - особая система питания, дословно переводится как «желудок, заполненный на 80%». То есть из-за стола долгожители выходят на 20% голодными.

Японцы никогда не перекусывают на бегу, не едят всухомятку. Горячая еда и напитки не приветствуются - считается, что ожог слизистой желудка приводит к онкологии. Это подтвердила и национальная статистика: как только японцы стали отказываться от горячей пищи, количество случаев рака желудка сократилось.

В качестве посуды они используют блюдца, а не большие тарелки, а едят чаще всего палочками. Таким образом, человек съедает небольшую порцию еды, насыщается, но избегает таких опасностей, как ожирение и связанные с ним диабет, рак, сердечно-сосудистые болезни. Пожилые японцы пьют много воды, что, по мнению геронтологов, замедляет старение мозга.

### Те самые 10 000 шагов

**Каждое утро японские радиостанции передают аудиозапись, и многие жители Страны восходящего солнца активно включаются в процесс. Кстати, популярные во всем мире «10 000 шагов» тоже придумали в Японии. Даже в преклонном возрасте жители ходят не менее двух часов в день.**

**В качестве борьбы с сидячим образом жизни в стране стараются каждую свободную минуту проводить вертикально. Ожидание транспорта, поездка в автобусе или в метро, путь с работы до дома - если есть выбор между стоянием и сидением, японцы выбирают первое. Некоторые даже работают за компьютером стоя.**

### Куркума и водоросли против деменции

Особое значение в японской диете имеют куркума и водоросли. По словам исследователей «голубых зон» (где долгожителей больше всего), они имитируют ограничение калорийности пищи, обеспечивая полезный для пищеварения режим питания.

Благодаря этому клетки буквально защищают сами себя, сокращая производство свободных радикалов и тем самым замедляя старение. Кроме того, куркума снижает вероятность деменции. Ее добавляют в зеленый чай в сочетании с черным перцем, чтобы повысить доступность куркумина.

### Икигай - мир в душе

Для поиска своего предназначения жители Японии используют философию икигай. Согласно ей «дело жизни» лежит на стыке четырех направлений - то, чем человеку нравиться заниматься; то, за что ему платят; то, что у него получается лучше всего, и то, что приносит пользу миру.

По мнению японцев, для здоровья и активного долголетия человек должен заниматься любимым делом. Поэтому даже на пенсии жители страны поступают в университеты, осваивают новые профессии, занимаются благотворительностью, активно знакомятся с новыми людьми и много общаются вживую. Считается, что это лучшая профилактика возрастных болезней мозга.

Просмотр телевизора у пожилых японцев, напротив, не пользуется популярностью. Чтобы снять стресс, здесь используют медитации и творческие занятия, а также прогулки по лесу.

✓ В Японии люди не пренебрегают профилактическими осмотрами. Среднестатистический японец бывает у своего лечащего врача около 12 раз в год.

# Капронки зимой - к воспалению придатков?

**Зимой у женщин чаще возникают или обостряются различные заболевания мочеполовой системы. Многие уверены, что виновато переохлаждение. Так ли это?**

## Переохлаждение - лишь пусковой механизм

«Переохладилась, появился цистит или отморозила придатки...» Именно зимой гинекологи часто слышат подобные жалобы от пациенток. Считается, что, если в холода легко одеваться, носить короткую юбку и тонкие колготки, можно застудить придатки, почки или мочевого пузыря.

После переохлаждения действительно возможно учащенное мочеиспускание - и это не цистит, а особый рефлекс - холодовый диурез! Кровь направляется к жизненно важным органам, подключая почки к этой работе, что, в свою очередь, активизирует фильтрацию мочи, ее становится больше, а желание помочиться - чаще. А вот для того, чтобы заболеть пиелонефритом, циститом, аднекситом, вагинитом или чтобы обострился генитальный герпес, нужен источник инфекции.

Воспалительный процесс начинается, когда этот источник активизируется в женском организме на фоне переохлаждения. Вызвать воспаление способна и условно-патогенная микрофлора, которая есть в организме постоянно, но становится агрессивной, как только ослабевает иммунная защита.

Часто причиной бактериальных циститов и вагинитов может быть кишечная палочка, которая способна существовать в мочеполовых путях и не проявлять себя, пока женщина, например, не переохладится.

Причинами аднекситов - это воспаление придатков матки (маточных труб и яичников) - могут быть инфекции, передающиеся половым путем: хламидиоз, гонорея, сифилис, трихомониаз, микоплазмоз.

## Кто в группе риска?

Наибольший пик воспалительных заболеваний органов малого таза

приходится у женщин на возраст 18-40 лет - время активной половой жизни. Максимально рискуют те, кто часто меняет половых партнеров и пренебрегают барьерной контрацепцией. Ведь даже если у нового партнера не окажется половых инфекций, у него будет своя микрофлора, с которой организм женщины прежде не сталкивался. При сниженном иммунитете даже этого достаточно, чтобы началось воспаление.

Также в группе риска женщины, имеющие хронические заболевания и эндокринные нарушения. Риск повышается и после родов, особенно если они были тяжелыми. Послеродовые травмы и опущение стенок влагалища - своеобразные ворота для инфекции, поэтому молодым мамам нужно особенно пристально следить за своим здоровьем.

## О симптомах и последствиях

Проявляться воспаления могут самыми различными симптомами: болью в нижних отделах живота - от слабой и тянущей до очень резкой, жжением или зудом в области половых органов, учащенным и болезненным мочеиспусканием, нехарактерными выделениями - от незначительных до гнойных, коричневых или кровянистых, нарушением менструального цикла, болью в пояснице. Ни в коем случае не игнорируйте их и обращайтесь к врачу. Поставить правильный диагноз и назначить лечение может только специалист. Нельзя заниматься самолечением, так как воспалительные заболевания могут иметь тяжелые последствия - переход в хроническое течение и рецидивы, а также развитие бесплодия, невынашивание беременности и самопроизвольные выкидыши. При обширном воспалении может



возникнуть гнойный очаг, который потребует оперативного вмешательства.

## Как сберечь свое здоровье

Снизить риск развития гинекологических заболеваний зимой можно, соблюдая простые правила.

✓ Короткая и облегающая одежда не гарантирует защиту от холода. Лучше одеваться в длинную верхнюю одежду, обязательно носить теплые колготки и удобную обувь на толстой подошве.

✓ Если замерзли, промочили ноги, можно принять теплую ванну или сделать горячую ванночку для ног, переодеться в теплое и сухое, выпить чай (лучше травяной) и принять любое нестероидное противовоспалительное средство.

✓ В морозы откажитесь от длительных прогулок и ни в коем случае не сидите на холодном.

✓ Слишком частое употребление лекарств (особенно антибиотиков), перебор с мучным, острым, соленым, алкоголем и недостаток кисломолочных продуктов и овощей в рационе ухудшают микрофлору кишечника и снижают иммунитет.

✓ Гель для интимной гигиены с молочной кислотой два раза в день - да. Хлопковое, свободное нижнее белье, не сковывающее движений - да. Чрезмерное увлечение тампонами и ежедневными прокладками - нет.

✓ Не допускайте обезвоживания, пейте много воды и других жидкостей. Используйте увлажнитель воздуха в доме.

**Гинеколог,  
врач высшей категории**

**Физическое и эмоциональное состояние малыша в утробе зависит от того, как себя чувствует будущая мама. Если она спокойна и счастлива, малыш развивается гармонично.**

## Как родить умного малыша?



**К**акие занятия полезны будущей маме во время ожидания малыша? Пренатальные психологи уверены: творчество! Эти занятия помогают сосредоточиться на уникальном состоянии беременности, позволяя раскрыть творческий потенциал, развивать материнские чувства, осознать происходящие перемены и легче справиться с внутренними переживаниями. Вы сможете лучше понимать своего ребенка и положительно повлиять на развитие его будущих способностей. Более подробно рассказывает психолог.

### Рукоделие

Занятия могут быть самые разные: рисование, рукоделие, сочинение стихов и сказок, лепка из пластилина, пение, музицирование. И неважно, если вы чего-то не умеете, — научиться никогда не поздно. Можно посещать занятия и мастер-классы по рукоделию. Начните создавать для будущего малыша пинетки, шапочки и шарфики.

Сейчас модно украшать стены комнаты вышитыми картинками. Возьмите простую схему с детским сюжетом, вышейте картину и, поместив в рамочку, повесьте в детской комнате. В магазинах для рукодельниц можно найти готовые наборы для вышивки. Научитесь делать игрушки, и вы получите от

этого большой заряд положительных эмоций.

Популярно сегодня создание альбомов и блокнотов (скрапбукинг), именных открыток (кардмейкинг), украшение сундучков и шкатулок (декупаж). Изготавливая подобные вещи, вы развиваете изобретательность и воображение. Эти качества пригодятся в воспитании и развитии будущего ребенка.

### Урок рисования

Рисование - простой и эффективный способ достижения внутренней гармонии и спокойствия. Оно помогает отвлечься от повседневных забот и сосредоточиться на себе, своем состоянии. Рисование позволяет раскрыться, проявить фантазию, освободиться от негативных эмоций, открыть в себе новые возможности, научиться расслабляться. Для этого не нужны особые навыки, достаточно иметь немного свободного времени, кисть, краски и листок бумаги.

Перед началом важно расслабиться. Закройте глаза, дышите ровно и глубоко, почувствуйте, как воздух движется через вас. Представьте себе, как ваш ребенок растет и развивается внутри вашего тела, ощутите свою любовь к этой новой жизни.

Прислушайтесь к себе, позвольте проявиться тем образам, которые

### Из личного опыта

**Вероника:** «Я была уверена, что мне медведь на ухо наступил. В свое время меня даже из школьного хора выгнали. А тут что-то невероятное произошло. Я словно изнутри чувствую мелодию и пою».

**Евгения:** «На 30-й неделе беременности я уговорила мужа читать вслух каждый вечер какую-нибудь сказку. Через три дня, услышав опять "Жили-были три поросенка", ребенок начал радостно толкаться! Мы сначала подумали, что это совпадение, но так было каждый раз, как только начинали читать сказку».

появились у вас в голове, пусть даже это будут простые полосы или разноцветные пятна. Не ограничивайте свою фантазию, наслаждайтесь процессом!

Рисовать можно все что угодно: узоры, цветы, деревья, солнце, небо. Тематика для рисунка могут стать роды, образ будущего малыша, ваша семья, ваши страхи и т.д. Вам грустно? Возьмите как можно больше ярких красок, карандашей или фломастеров и нарисуйте... радость. Рисуйте ее такой, какой себе представляете. Свои лучшие творения вешайте на стену - они всегда будут поднимать настроение.

### Музыкальный момент

Специалисты, наблюдающие беременных женщин, сделали вывод, что музыка, подобранная особым образом, может укрепить иммунную систему будущей мамы, снизить страхи, тревожность и даже обладать некоторым обезболивающим эффектом.

Волшебное воздействие оказывает на ребенка материнский голос. Пойте малышу! Через песню вы передаете любовь и эмоции, радость от его вынашивания и ожидания. И неважно, какой у вас голос, для ребенка он самый любимый и самый «вокальный». Положите руку на живот и напевайте. Делать это можно как днем, так и перед сном. А когда малыш родится, он обязательно вспомнит знакомую мелодию, и его будет легче уложить спать.

Помимо этого, пение оказывает положительное физиологическое воздействие: оно обладает релаксационным эффектом, нормализует сон, улучшает самочувствие, активизирует внутренние силы организма. А колебания околоплодных вод от проникновения звуков нежно массируют тельце малыша.

✓ *Когда женщина занимается творчеством и испытывает положительные эмоции, малыш чувствует радость и гармонию, ощущает, что любим.*

# ЖИЗНЬ ПО ЧАСАМ

## КАК НАЛАДИТЬ ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ?

**За естественные биологические ритмы, связанные с засыпанием и пробуждением, отвечают особые гены. «Поломка» этих механизмов может стать причиной бессонницы, снизить качество сна и даже привести к болезням.**

### Для справки

**Циркадные ритмы** - это внутренние ритмы организма, которые регулируют важные функции жизнедеятельности. Фазы сна и бодрствования, всплески и спады активности, выработка мелатонина и кортизола, естественное снижение и повышение температуры тела - за всем этим стоят именно они. Поэтому эти ритмы называют «биологическими часами организма».

Циркадным ритмам подчинен не только режим сна и бодрствования, но и выработка иммунных клеток. Если «природные часы» работают правильно и с иммунитетом все в порядке, снижается риск инфекционных заболеваний и даже онкологии.

### Как это работает

«Центр» циркадных ритмов находится в головном мозге, а именно в супрахиазматическом ядре (СХЯ) гипоталамуса. Сетчатка глаза считывает уровень освещенности в окружающей среде и передает информацию в СХЯ, которое отправляет импульс в другие системы организма.

Когда наступает ночь и уровень освещения становится низким, гипофиз получает от СХЯ команду вырабатывать гормон сна мелатонин. Также замедляется работа пищеварения, снижается концентрация внимания. Температура тела вечером снижается примерно на полградуса, а наиболее низкий показатель, как правило, фиксируется с 4:00 до 6:00. Все это необходимо, чтобы подготовить организм ко сну и качественному отдыху.

Когда становится светлее, начинается выработка кортизола, который не только пробуждает организм, но и обеспечивает защиту психики от влияния стресса, улучшает концентрацию и работоспособность.

Утром организм ускоряет кровообращение, повышает температуру тела, в поджелудочной железе запускается синтез ферментов, нормализующих уровень сахара и влияющих на липидный обмен.

### Если «часы» сломались

Большинство современных людей страдает от сбоев «биологических часов». Кто-то имеет сменную работу и часто трудится ночью. Кто-то засиживается допоздна в соцсетях. У кого-то ритмы сбиваются из-за частых перелетов и связанного с ними джетлага. Причиной также может стать злоупотребление кофе, энергетиками и чаем в вечернее время, просмотр гаджетов перед сном, а также хронические заболевания.

✓ *Снижение выработки мелатонина можно отследить по следующим симптомам: вам сложно заснуть по ночам, сон стал более поверхностным и прерывистым, в течение дня вы чувствуете сонливость.*

Постепенно проблемы проявляются в других системах организма, восстановить ритмы стано-

### Комментарий специалиста

#### Сова или жаворонок?

**Важно учитывать индивидуальные особенности и свой хронотип. Замечено, что у некоторых людей пик продуктивности приходится на вечернее время («совы»), а у других - на дневное («жаворонок»). Склонность к этому может передаваться генетически. «Совы» могут ложиться спать немного позже (но до 00:00) и просыпаться позднее.**

**Пол также имеет значение. Мужчины чаще «склонны к позднему отбою» и более продуктивны именно в вечернее время суток. При этом они обычно «добирают» норму сна днем, что не очень хорошо. Женщины, наоборот, более активны днем и легче подстраиваются под отклонения от естественных ритмов.**



вится сложнее. Последствия нарушенных плачевны - от бессонницы и снижения иммунитета до гипертонии, диабета и депрессии.

### Вернуть на круги своя

Самый естественный способ наладить циркадные ритмы - сократить пребывание при искусственном освещении. Особенно это касается гаджетов и офисных ламп. У них синий свет, который нарушает выработку мелатонина. Организм думает, что еще день, и задерживает выработку гормона сна.

✓ *Если вы работаете за компьютером или в телефоне в течение дня, старайтесь убирать гаджеты за 2 часа до сна.*

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Приучайте себя к раннему «отбою». Мелатонин начинает вырабатываться с 21:00, а глубокий сон наступает в 2:00. Поэтому лечь спать стоит до 00:00.

Отдыхать следует в полной темноте: уберите светящиеся гаджеты, а окна завесьте шторами с эффектом блэкаут. Чтобы облегчить пробуждение, используйте будильник с имитацией рассвета.

Наладить выработку мелатонина можно, исключив из рациона кофе и кофеиносодержащие напитки. Если отказаться от них совсем не получается, сократите употребление. Кстати, алкоголь, вопреки расхожему мнению, также нарушает естественные ритмы. Он помогает быстрому засыпанию, но ухудшает качество сна и способствует частым пробуждениям.

Если восстановить циклы сна не получается, попробуйте использовать ароматические масла по вечерам, принимать травяные препараты, улучшающие сон. Врач может выписать нейрорептики или препараты мелатонина.



## ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА МОЖЕТ БЫТЬ И ПРИ НОРМАЛЬНОМ ГЕМОГЛОБИНЕ

**Чем грозит недостаток или переизбыток ферритина в организме и почему уровень гемоглобина не показателен в плане железа?**

### Нехватка железа – всегда угроза для здоровья

Даже незначительный дефицит ведет к утомлению и потере сил, ослабляет иммунную систему, ухудшает способность к обучению, приводит к гипотиреозу (когда щитовидная железа вырабатывает недостаточно тиреоидных гормонов).

Кстати, рак желудка тоже связан с истощением запасов железа. И еще ряд заболеваний: железодефицитная анемия, депрессия (железо связано с синтезом дофамина, который отвечает за чувство удовлетворения), синдром беспокойных ног, заболевания кишечника с кровопотерями, женские болезни и др.

### Низкий ферритин и щитовидка

Что касается гипотиреоза, то нужно знать, что бесполезно лечить гипотиреоз при ферритине ниже 30 мкг/л. Для успешного излечения нужен уровень 60-90 мкг/л. Потому что при низком ферритине Т4 переходит в неактивный Т3, что замедляет метаболизм. Появляются проблемы: выпадение волос, хроническая усталость, сухость и бледность кожи, трещины на губах, ломкость и выпадение волос, слезящиеся ногти, проблемы с зубами, одышка и сердцебиение,

головокружение и головные боли, бессонница, шум в ушах. Кроме этого, пониженная активность щитовидной часто приводит к лишнему весу.

### Почему женщины живут дольше мужчин

Дефицит железа чаще всего бывает у детей, женщин в детородный период, пожилых, беременных, вегетарианцев. В репродуктивном возрасте женщины теряют много железа. Это объясняет, почему они в среднем живут дольше мужчин. Мужской организм не умеет избавляться от лишнего железа, поэтому его уровень всегда выше. Именно из-за этого в мультивитаминах для мужчин часто нет железа.

После менопаузы женщины утрачивают эту важную особенность, и риск болезней сердца возрастает после менопаузы или удаления матки.

### Просто сдайте кровь на ферритин

Именно это поможет легко определить, в достатке или избытке у вас железо. Ферритин – это содержащийся в клетках белок, который хранит железо и высвобождает его по потребностям организма. Это главный показатель накопленного в теле железа, а вовсе не гемоглобин.

К сожалению, даже врачи часто проверяют уровень железа только по гемоглобину. Некоторые специалисты предложат сдать гемоглобин или другие анализы и ошибочно уверят вас, что поводов для беспокойства нет. Если вы или знакомые услышали фразу: «У вас хороший гемоглобин, значит, проблема не в недостатке железа» – меняйте врача. Между тем анализ крови на ферритин может оказаться ниже некуда. Это часто бывает при нормальном гемоглобине.

### Избыток хуже и опаснее недостатка

Итак, при нормальном гемоглобине ферритин может быть катастрофически низким или наоборот – высоким. И то и другое – плохо, однако хуже избыток ферритина. Это опасно для сердца

Дело в том, что, когда железо попадает в организм, выйти обратно оно уже не может. Большая его часть используется повторно, а не выводится. За исключением периода роста, потери крови, беременности мы выводим лишь незначительное количество (около 1 мг) железа с мочой, потом, за счет обновления клеток кожи, в то время как средний объем этого минерала, усвояемого с пищей, составляет 1-2 мг. Вот почему, чем старше

человек, тем важнее отслеживать и, при необходимости, снижать уровень ферритина.

### Излишки опасны не только для сердца

✓ **Ожирение.** Железо – фактор роста. Так же, как низкий уровень железа у беременных ассоциируется с низким весом новорожденных, так повышенный уровень железа располагает к лишним килограммам. Доказано, что полные люди склонны к увеличению уровня ферритина.

✓ **Диабет.** Железо влияет на уровень глюкозы и инсулина, существует связь между уровнем ферритина в крови и диабетом II типа.

✓ **Высокие концентрации железа** были обнаружены в бляшках кровеносных сосудов мозга и в мозге у людей, страдающих болезнью Альцгеймера и Паркинсона. Окислительный процесс и возникающие в результате воспаления разрушают функции мозга.

✓ **Рак кишечника.** Существует связь между питанием, уровнем железа в организме и риском полипов толстого кишечника. Избыток железа провоцирует воспаления, которые приводят к повреждениям слизистой оболочки.

✓ **Остеопороз.** Симптомы переизбытка могут не проявляться до тех пор,

пока концентрация этого минерала не достигнет опасной отметки. Симптомы переизбытка и профилактики

Это боль в суставах, бронзовый или серый цвет кожи («бронзовый диабет»), нерегулярное сердцебиение, быстрая утомляемость, боли в животе, фибрилляция сердца, спутанность сознания.

Чтобы снизить риск избытка железа, ешьте меньше белого хлеба, не готовьте пищу в железной посуде (особенно кислотную), не пейте воду, богатую железом, используйте соответствующий фильтр. Также не принимайте витамин С и соки во время еды (это усиливает усвоение железа) и не увлекайтесь животным белком (норма: 1 г на 1 кг мышечной массы).

Помните, черный чай и кофе тормозят всасывание железа на 95 %, красное вино не дает усвоиться 65% железа из пищи. Устраивайте голодные дни, это увеличивает выработку гепсидина – гормона, который сокращает усвоение железа из пищи.

### **Железо высокое, а гемоглобин низкий: ищем воспаление**

Причина повышенного ферритина может быть в воспалении. Если при высоком ферритине гемоглобин низкий, это может быть связано с хроническим заболеванием, простудой, воспалением (диабет, онкология, артрит). Так срабатывает защитный механизм – при наличии патогенных клеток организм прячет все доступное железо от врага в молекулы ферритина и запечатывает его, чтобы вредоносные клетки до него не добрались.

Не забывайте: железо – фактор роста. Поэтому

при онкологии, опухолях ферритин нужно поддерживать на нижней границе нормы. Потому и возникает такая форма анемии, когда железо в организме есть, но оно недоступно для образования новых эритроцитов и гемоглобин находится на низком уровне.

### **Ферритин низкий!**

Такое бывает при пониженной кислотности желудка (чаще всего это следствие гипотиреоза, хеликобактера). Железо и многие другие питательные вещества, в том числе В12, плохо всасываются. Часто в такой ситуации гемоглобин может быть нормальным или высоким. Он может подниматься в ответ на снижение запасов. Если гемоглобин выше нормы, пейте минимум 1,5 л воды в сутки и поднимайте уровень ферритина.

### **Гормон - утром, железо - вечером**

Железо не принимайте вместе с другими металлами, гормонами щитовидной (принимать один препарат утром, другой – вечером) и с молочными продуктами (препятствуют усвоению).

### **Если вам 40+**

В возрасте 40+ есть риски атеросклероза и при этом обнаружился низкий ферритин? Необходимо проверить уровень гомоцистеина, который вреден для сосудов и сердца. Если он повышен, то нужно снизить его прежде, чем пополнять железо, иначе могут появляться холестериновые бляшки.

Гомоцистеин может быть повышен из-за недостатка витаминов группы В.

## **Глазной сифилис**

**?** *Все вокруг было настолько размыто! Я думала, что ослепла или что-то со зрением. А это оказался сифилис... Неужели такое бывает?*

*Диана*

### **Диагноз всегда неожиданный**

Тревожные новости: резко выросла заболеваемость сифилисом. За последние пять лет - на 80%. Эксперты связывают это с неконтролируемым потоком необследованных мигрантов и с употреблением наркотиков. Мало кто знает, что заражение сифилисом может привести к серьезному осложнению - слепоте.

Врачи описывают такие случаи. Пять женщин с разными в несколько недель обратились к офтальмологу с жалобами на ухудшение зрения. Одна рассказывала: «Все было настолько размытым! Я думала, что ослепну». Вторая сообщила, что уже несколько недель у нее двоится в глазах. Третья жаловалась на плавающие черные мушки. Диагноз оказался неожиданным. Проблемы со зрением вызвал глазной сифилис - опасное осложнение известного венерического заболевания.

Оказалось, что осенью прошлого года у этих женщин был контакт с одним и тем же мужчиной, больным сифилисом. Его болезнь протекала бессимптомно, на зрение он не жаловался. А вот его партнершам не повезло. Невылеченный сифилис глаз разрушителен, поскольку может привести к слепоте.

### **Как развивается глазной сифилис**

Возбудитель сифилиса - бактерия бледная трепонема - проникает в организм через слизистые оболочки или поврежденную

кожу при контакте с сифилитическими язвочками. Попадая в кровоток, бактерия начинает быстро размножаться, распространяясь по лимфатическим и кровеносным сосудам, проникая в различные ткани и органы человека. В дальнейшем сифилис поражает головной мозг и зрение - вызывает воспаление сосудистой оболочки глаз. Так развивается глазной сифилис.

Продолжительность инкубационного периода составляет от 2 недель до 2 месяцев, но может сократиться до 8 дней или, наоборот, удлиниться до 190 дней.

### **Он похож на другие болезни**

У человека, зараженного сифилисом, глаза могут быть красными, чувствительными к свету, болезненными. Другие возможные симптомы: помутнение, черные мушки в глазах, расплывчатое зрение и даже слепота. Многие офтальмологи часто упускают этот диагноз из виду, даже не думают о сифилисе, потому что он похож на другие глазные болезни, например язвенный блефарит, ирит, иридоциклит. А может развиваться вообще без симптомов, поэтому сифилис редко выявляют на ранних стадиях. А пациенты понятия не имеют, что они инфицированы, пока не появляются проблемы с глазами. Вот почему офтальмологи первым делом должны отправить своих пациентов сдать кровь на сифилис.

**Офтальмолог,  
врач 1-й категории**



# МИКРОШЕЙДИНГ МЯГКИЙ ТАТУАЖ БРОВЕЙ

**Устали каждый день рисовать брови? Попробуйте татуаж. Броу-стилисты предлагают новую процедуру микрошейдинга, которая дает естественный результат.**

**В**от уже несколько лет на пике популярности - микроблейдинг. В ходе данной процедуры пигмент наносится на кожу в области бровей за счет мелких надрезов. Манипуляция позволяет сделать брови более яркими, выразительными и объемными. Тем, кто стремится к более натуральным линиям, стоит присмотреться к новой процедуре у броу-стилистов - микрошейдингу.

## В чем суть техники?

Техника получила свое название благодаря сочетанию двух слов - mico («маленький») и shade («тень»). Недаром второе ее название - «пудровое напыление», при котором создается эффект легкого естественного макияжа.

В процессе мастер наносит специальной машинкой мелкие точки на бровях. В отличие от черточек при микроблейдинге, они менее заметны и дают более деликатный результат. От расстояния между точками зависит глубина оттенка.

## Кому подходит?

Процедура микрошейдинга рекомендована тем, кого не устраивает природная густота бровей, их тусклый цвет, несимметричная форма, неровный тон. Также она подойдет в случаях, когда необходимо привести к общему знаменателю цвет бровей и новый оттенок волос. Однако если ваша цель - более выразительные брови, стоит выбрать технику микроблейдинг, которая буквально имитирует макияж.

Некоторые мастера в своей работе сочетают микроблейдинг и микрошейдинг. С помощью первой техники создают выразительные очертания бровей, а вторая помогает им мягко растушевать оттенок.

✓ На сухой коже результат микрошейдинга держится дольше, чем на жирной.

даты в середине и в конце женского цикла.

## Нужна подготовка?

Прежде чем отправляться в салон, следует продумать самостоятельно или обсудить с броу-мастером форму, изгиб и цвет будущих бровей. Они подбираются в зависимости от формы лица, цветотипа и других индивидуальных характеристик.

Также необходимо иметь в виду следующее.

- ✿ За 2-3 дня до похода в салон следует отказаться от алкоголя и кофе. Как кофеин, так и спиртные напитки снижают эффективность обезболивающих препаратов. По этой же причине за несколько часов до сеанса нежелательно пить горячие напитки.
- ✿ Любой загар (как под естественными лучами солнца, так и в солярии) под запретом за две недели до татуажа и в течение двух недель после него.
- ✿ Выщипывать брови нельзя уже минимум за неделю до визита к мастеру. Это поможет понять естественный потенциал бровей. В течение трех дней перед процедурой не следует использовать скрабы и пилинги.
- ✿ Чтобы сеанс прошел относительно безболезненно, выбирайте

*В процессе нанесения пигмента техникой микрошейдинга игла заходит не так глубоко. Благодаря этому ощущения менее болезненные, чем при микроблейдинге.*

## Что должен сделать мастер?

Перед началом сеанса татуажа создается эскиз будущих бровей, который мастер прорисовывает на коже карандашом. Далее удаляются лишние волоски, обеззараживается кожа и наносится анестетик.

Только после того как чувствительность уменьшается, мастер начинает работу.

Точки наносятся поэтапно, иглами разной толщины. Пигмент попадает под кожу и распределяется в поверхностных слоях. За счет наслаивания создается необходимый результат.

В конце наносится заживляющее средство. В течение 2-3 дней после процедуры может выделяться сукровица, наблюдаться покраснение в области бровей. Чтобы кожа быстрее восстановилась, на неделю откажитесь от бани, ванны и сауны, умывайтесь бережно.

Сразу после процедуры цвет будет более ярким, насыщенным, брови будут казаться гуще. Однако это не конечный результат. Процесс заживления занимает в среднем около двух недель, и за это время оттенок станет светлее.

## Сколько держится пудровое напыление?

**Р**езультат микрошейдинга сохраняется на бровях 1-2 года. Скорость рассасывания пигмента зависит от индивидуальных особенностей кожи. Также на результат влияет квалификация мастера. Если он использует некачественные средства или не дезинфицирует инструменты, могут возникнуть нежелательные последствия в виде рубцевания кожи. В этом случае проблемой может стать не только недолговечный результат, но и занесенная инфекция.

**В погоне за молодостью и красотой современные женщины все чаще обращаются к древним практикам красоты, которые проверены веками и доказали свою эффективность. Одной из таких методик является массаж гуа-ша.**

## **Массаж гуа-ша На страже молодости**

### **Для справки**

**Техника гуа-ша зародилась в Древнем Китае более 2000 лет назад. Изначально она использовалась как лечебный метод для снятия воспалений и улучшения циркуляции энергии ци в организме. Название метода происходит от китайских слов «гуа» (скрести) и «ша» (болезнь), что буквально означает «соскрести болезнь».**

**Д**ревнекитайская техника массажа гуа-ша в последние годы переживает настоящий ренессанс в мире косметологии. Давайте разберемся, почему этот метод стал настолько популярным и как его правильно применять для достижения максимального эффекта.

### **Почему это работает?**

Массаж гуа-ша воздействует на кожу и подкожные ткани сразу на нескольких уровнях.

✓ Техника улучшает микроциркуляцию крови, что способствует лучшему питанию клеток кожи и выведению токсинов. Благодаря этому кожа становится более упругой и приобретает здоровый румянец. Регулярный массаж помогает уменьшить отечность и придать лицу более свежий вид даже после бессонной ночи.

✓ Массаж помогает разгладить мышечные зажимы, которые часто становятся причиной появления морщин и нездорового цвета лица. Особенно эффективен для снятия напряжения в области височно-челюстного сустава, что помогает избавиться от головных болей и дискомфорта в области челюсти.

✓ Массаж стимулирует выработку коллагена - белка, отвечающего за упругость кожи. Это особенно важно после 25 лет, когда естественная выработка коллагена в организме начинает снижаться.

### **Какой скребок эффективнее?**

Главный инструмент массажа - специальный скребок из натуральных материалов. Самыми популярными считаются нефрит, который успокаивает кожу и снимает отечность, и розовый кварц, известный своими омолаживающими свойствами. Некоторые мастера также используют скребки из авантюрина, который помогает выровнять тон кожи, или аметиста, обладающего успокаивающим действием.

При выборе скребка для массажа гуа-ша обратите внимание на форму. Желательно выбрать скребок с разными гранями: широкой - для массажа щек и лба, узкой - для области вокруг глаз и носогубных складок, и V-образным вырезом для массажа подбородка.

Поверхность скребка должна быть идеально гладкой, без сколов и шероховатостей. Проведите пальцем по всем граням - не должно быть никаких неровностей и тем более шероховатостей.

### **Как правильно делать массаж**

Чтобы процедура принесла максимальную пользу, важно соблюдать несколько основных правил.

**Подготовка кожи.** Начните с очищения кожи мягким средством. Затем нанесите на лицо питательное масло или сыворотку. Важно: средство должно обеспечивать хорошее скольжение.



**Техника движений.** Массаж выполняется по массажным линиям, снизу вверх и от центра лица к периферии. Скребок держится под углом 45 градусов к коже. Начинайте с легкого нажима, постепенно увеличивая силу воздействия по мере привыкания кожи. Одна зона массируется 3-5 раз, затем переходите к следующей.

**Последовательность.** Начните с шеи: от центра к ушам, снизу вверх; подбородок: от центра к мочкам ушей; щеки: от носа к вискам; под глазами: от внутреннего угла глаза к виску (очень нежно!); лоб: от центра к вискам.

Завершите массаж легкими движениями по лимфатическим зонам шеи.

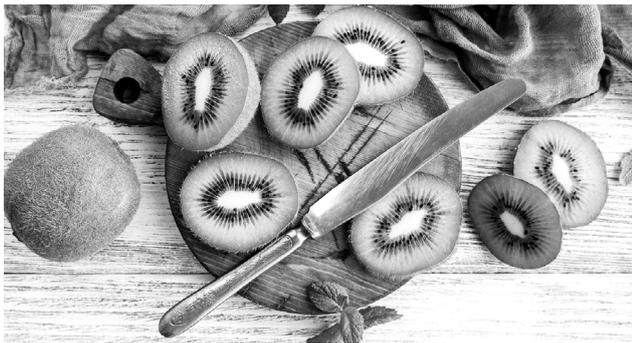
### **Время суток имеет значение!**

Для достижения видимого результата проводите массаж 2-3 раза в неделю. Утренний (10-15 минут) поможет убрать отечность и придать лицу свежий вид. Вечерний (15-20 минут) можно сделать более глубоким, чтобы расслабить мышцы и снять напряжение.

### **После процедуры**

Чтобы усилить эффект от массажа, после процедуры рекомендуется:

- ✓ выпить стакан теплой воды с лимоном для улучшения детоксикации;
- ✓ не наносить декоративную косметику 1-2 часа;
- ✓ использовать легкие увлажняющие средства;
- ✓ избегать активного солнца и сауны в день процедуры;
- ✓ обеспечить полноценный сон - именно во время сна происходит максимальное восстановление кожи.



# КИВИ

## МАЛЕНЬКИЙ ФРУКТ С ОГРОМНОЙ ПОЛЬЗОЙ

**Маленькие тропические плоды киви зарекомендовали себя как прекрасный источник витамина С. Чем еще они полезны?**

**К**иви многие ошибочно считают фруктом. На самом деле это ягода растения актинидия китайская (древовидная лиана), которое растет в Китае. В первую очередь, они полезны для иммунитета и щитовидной железы. Также благотворно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной и мочеполовой систем.

Киви - это отличный природный антиоксидант: снижает хронические воспалительные процессы, замедляет процессы старения клеток, улучшает состояние кожи, ногтей и волос.

### В чем секрет?

Маленькие кисло-сладкие ягоды - настоящий кладезь витаминов.

**Витамин С.** Одного плода киви в день достаточно, чтобы покрыть суточную потребность в аскорбиновой кислоте. Она является антиоксидантом, укрепляет иммунитет и способствует выработке коллагена. Для сравнения, в двух средних киви больше витамина С, чем в одном апельсине.

**Клетчатка.** Благодаря клетчатке регулярное употребление киви эффективно избавляет от запоров. Также в составе есть растворимый фермент актинидин, который улучшает усвоение белков и лечит синдром раздраженного кишечника.

**Фолиевая кислота.** Этот компонент делает киви незаменимым продуктом при беременности и на этапе ее планирования. Участвует в процессе кроветворения и синтезе важных аминокислот.

**Калий.** Снижает риск тромбообразования, нормализует повышенное кровяное давление. Регулярное употребление киви может служить профилактикой гипертонии.

**Витамины группы В.** Участвуют в обменных процессах, происходя-

щих в организме, а также важны для крепкой нервной системы.

**Витамин К.** Регулирует свертываемость крови, улучшает усвоение кальция, что важно для сохранения крепких костей.

✓ *У киви низкий гликемический индекс. Он не вызывает резкого скачка глюкозы в крови, а значит, эти ягоды можно употреблять при диабете.*

### Выбираем спелый плод

При выборе киви обращайте внимание на внешний вид плода. Его кожица должна быть сухой, ровной, ворсистой, однородного цвета. Если слегка надавить на нее пальцем, спелый плод будет плотным на ощупь, но и не слишком твердым. Плодоножка при этом сухая, при нажатии не выделяет сок.

Спелые киви могут храниться в холодильнике при температуре 10° около двух недель. Хозяйки могут использовать их при приготовлении блюд, соусов, смузи.

### Для смузи и салатов

Употреблять киви в пищу лучше в свежем виде - например, добавлять в салаты или смузи. Варить из него варенье с точки зрения пользы не имеет смысла, ведь при нагревании витамин С разрушается более чем наполовину, теряя свои целебные свойства. Разве что вкусную сладость можно получить.

Зато из киви хорошо готовить маринады для мяса и рыбы. Благо-

даря фруктовым кислотам, содержащимся в плодах, мясо становится мягким и нежным, а витамин С улучшает усвоение белка и железа в организме.

**Маринад для птицы.** Соедините 1 киви (снять кожуру, мелко нарезать), 1 ч.л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. несладкого йогурта, 1 ч. л. неострой дижонской горчицы, острый перец (по желанию). Замажьте в получившемся маринаде кусочки мяса, оставьте на 30 мин.

**Витаминный смузи.** 4 киви и 1 яблоко очистите и нарежьте, из 1 апельсина выжмите сок. Фрукты и 100 г шпината сложите в чашу блендера, влейте апельсиновый сок и 100 мл воды. Взбейте до однородности. Подавайте, посыпав рубленым миндалем.

В некоторых случаях с киви следует быть аккуратнее! Например, как и любой тропический фрукт, он может вызвать аллергическую реакцию. Также за счет высокого содержания кислот киви часто негативно влияет на состояние зубной эмали (особенно, если есть его часто и помногу). После того как вы съели плод, рекомендуется почистить зубы или прополоскать рот водой.

Не рекомендуется употреблять киви в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

✓ *Киви также используют для косметических целей. Благодаря фруктовым кислотам на его основе изготавливают пилинги для кожи.*

### Можно есть прямо с кожурой!

**О**казывается, кожура киви даже полезнее, чем мякоть. Она содержит большое количество витамина С, богата фолиевой кислотой. По некоторым данным, кожура может служить профилактикой дисбактериоза.

Перед употреблением плод киви следует тщательно вымыть и обсушить бумажным полотенцем, слегка потерев его (это избавит фрукт) от лишней ворсистости.



## Лицо с обложки



Конечно, триумфального возвращения «той самой» Рене поклонники Бриджит Джонс никогда уже не дождутся — слишком сильно изменилась внешность любимой актрисы. Но 55-летняя Зеллвегер все же решилась снова вступить в ту же воду: завершились съемки фильма «Бриджит Джонс. Без ума от мальчишки». Ее героиня на этот раз хоть и осталась вдовой с двумя детьми, не прекращает бороться за свое женское счастье.

В жизни самой Рене Зеллвегер всегда происходило и происходит немало событий, подчас наминающих мильную оперу. В 2016 году именно приглашение в третий раз перевоплотиться в знаменитую героиню, по сути, вернуло Зеллвегер в кино — после того, как она добровольно ушла из Голливуда на целых шесть лет. Тогда мало кто надеялся на камбэк этой невероятно талантливой актрисы. Но вернувшись благодаря Бриджит из небытия, Рене сыграла еще одну близкую ей по духу героиню — легендарную актрису и певицу Джуди Гарленд, мать Лайзы Миннелли. Получила за фильм «Джуди» второй «Оскар» и продолжила бороться за свою былую славу, репутацию и женское счастье, словно бы и не было у нее никаких проблем еще совсем недавно.

### КОПИЯ И ОРИГИНАЛ

Любовные отношения с 45-летним британским телеведущим и специалистом по автотюнингу Антом Энстидом у Рене длятся уже более четырех лет. Зеллвегер познакомилась с ним в 2020 году на съемках телешоу. Актриса безмерно благодарна за эту встречу своей ближайшей подруге, которая кос-

венно стала «свахой» для них с Энстидом. Как-то Рене смотрела популярное в Америке шоу, где участвуют знаменитости, желающие отблагодарить своих помощников: агентов, няnek, учителей, врачей. Устраивают им приятные сюрпризы — например, ремонт в доме или квартире. И Рене подумала о двух медбратах, которые помогали ухаживать за ее тяжелобольной подругой. Узнав, что готовится выпуск, где в качестве сюрприза-подарка будут редкие автомобили ручной сборки, решила принять участие в шоу и связалась с организаторами. Вести программу позвали автомобильного эксперта из Британии — специалиста по реставрации и автотюнингу Анта Энстида. В результате медбрата ушли домой с роскошными машинами, а Рене — с тем, кто их им «подогнал».

В общем, у Рене в кои-то веки все хорошо. И не исключено, что удачу принесла ей Джуди Гарленд, чьи пластинки Зеллвегер слушала в детстве у себя дома в маленьком городке в Техасе. И чьи фильмы показывал ей отец. В фильме «Джуди» Рене проживает (иначе и не скажешь) самые тяжелые месяцы в жизни звезды 50—60-х. Ее жизнь и карьера зимой 1968 года были пол-

ностью разрушены. Без дома, без семьи, без работы, борясь с бывшим мужем за опеку над детьми, Гарленд подсела на алкоголь и барбитураты. И именно в это время ей неожиданно предложили серию спасительных концертов в Лондоне, пять недель каждый вечер она должна была выходить со своим шоу на сцену известного ночного клуба. Билеты были раскуплены в мгновение ока. Когда она появлялась на сцене, зрители сходили с ума. Но в какие-то вечера ее состояние вынуждало устроителей отменять выступления. Иногда на Джуди — Рене больно смотреть — до такой степени актриса слилась со своей героиней. Зеллвегер не исчезает в образе своей героини. Они с Гарленд словно тесно сосуществуют на экране, незаметно для глаз создавая иллюзию перехода от оригинала к копии и обратно.

История Джуди не была однозначно трагической. Она не оставляла надежды и получала огромное удовольствие и радость от общения с публикой и от своих выступлений. И никогда не сдавалась. Правда, это никак не меняет тот печальный факт, что великая актриса и певица умерла от непреднамеренной, как выяснили эксперты, передозировки лекарств в своем съемном доме в Лондоне.

### РОЗА НЕ МОЖЕТ ЦВЕСТИ КРУГЛЫЙ ГОД

Зеллвегер известно, что значит быть любимицей публики, не способной при всем старании отделить сценическую актерскую карьеру от собственной жизни. Пускай другие обстоятельства привели Рене к депрессии и уходу из кино, но ей знакомы и тщетные попытки забыть о своих несчастьях с помощью алкоголя, и безнадёжная борьба с бессонницей сильнодействующими препаратами. «Я уверена, что эта невозможность и неспособность заснуть оказала самое разрушительное воздействие на психику Джуди. Мне это очень понятно. Я тоже этим страдаю, — признавалась актриса. — Иногда в полночь отправляюсь в кинотеатр, бываю единственным зрителем в зале на таких сеансах. «Сова, которая рано встает» — так я про себя говорю. Потому что, когда работаешь, иногда нужно подниматься в четыре часа утра. Это непросто, если легла в три».

Свое желание в 40 лет все бросить Рене объясняла проблемами со здоровьем. «Я чувствовала себя плохо, не работилась о себе совершенно. Была на самом последнем месте в своем же списке приоритетов. Пошла к психотерапевту. Диагноз был прост — депрессия. Врач понял, что я 99 процентов своей жизни провела в шкуре публичной персоны. И лишь микроскопическую ее часть — в реальности».

Еще одна причина — скука. И отсутствие хороших ролей. Все фильмы с участием Зеллвегер на рубеже первого десятилетия XXI века были, мягко говоря, не достойными ее таланта. «Однажды я встретила в аэропорту свою

подругу Сальму Хайек. И она поделилась со мной замечательной метафорой... Или аналогией? «Роза не может цвести круглый год. Если только она не из пластика...» Я поняла, что это означает».

### РАЗЛУЧНИЦУ ЗОВУТ «КАРЬЕРА»

Но вот удача вроде бы улыбнулась 39-летней актрисе — в лице голубоглазого, на шесть лет ее моложе, актера Брэдли Купера. В 2009 году они начали встречаться. Рене к этому моменту стала пересматривать свои взгляды, готова была к тому, чтобы пожертвовать карьерой и уйти в тень, довольствуясь ролью жены и домохозяйки. Тем более что Купер только-только пробился в Голливуд и начал делать оглушительную карьеру, а ее работа в кино, напротив, пошла на спад. Актриса решила учесть все прошлые ошибки, в том числе жалобы бывших бойфрендов на слишком тяготившие их преследования папарацци, на то, что ей уделяется чрезмерно много внимания, и тому подобное. Брэдли тоже терпеть не мог, когда лезли в его личную жизнь. Отлично — Рене не афишировала отношения, скромно выполняла роль хозяйки, ходила в магазин, бегала с возлюбленным по утрам, чуть ли не мыла полы. Подружилась с родителями Купера. Отменила важное мероприятие, чтобы побыть с его умирающим отцом. Всячески пыталась угодить его мамочке — Брэдли примерный и любящий сын, и мнение мамы для него закон...

Еще раньше Зеллвегер переехала в новый дом Купера в Лос-Анджелесе. Казалось, свадьба не за горами. И что же? Все ее старания были бесполезными. Брэдли не хотел жениться, и Рене поняла, что бороться с этим бессмысленно. Они расстались спустя два года совместной жизни, в марте 2011-го. Даже самые пронзительные репортеры не сумели откопать факт какой бы то ни было измены. Все сходились во мнении, что разлучницу зовут «карьерка». Для Брэдли она важнее всех женщин на свете.

### «МУЗЫКА НАС СВЯЗАЛА»

После всех пережитых неудач в личной жизни этот удар оказался для Рене самым тяжелым. За два года отношений она утратила свой статус звезды и востребованной актрисы, начала пить и чувствовала себя глубоко несчастной. Большую часть времени проводила в Техасе, в Остине, который всегда считала своим домом, — там живут все ее родные.

Именно в родном городе на горизонте актрисы появился неприкаянный Доил Брэмхолл II, сын легендарного тexasского рокера и лучшего, по мнению многих профессионалов, барабанщика своего поколения. Он унаследовал отцовский талант в полной мере, уже в 18 лет играл в профессиональной музыкальной группе. Рене обожала музыку с детства. И во время учебы в университете, где учился и Доил, часто быва-

ла в их доме. О том, что приятель ее юности загремел в наркологическую клинику, актриса узнала уже в Голливуде. Равно как и о его женитьбе. Сюзанна Мелвойн, родившая Доилу двух дочерей, сама сочиняла песни, недурно играла на гитаре, работала с Принцем и даже какое-то время была его любовницей. В 2010 году Доил бросил Сюзанну ради знаменитой певицы Шерил Кроу. А завершив этот роман, успешно очаровал любительницу музыкантов Рене Зеллвегер. Очень удачно она попала ему под руку — сломленная своей неудачей с Брэдли Купером и отчаянно жаждущая перемены. И всю свою нерастратченную любовь Рене направила на этого мужчину. Неистребимый романтизм и вера в лучшее заставили ее поверить в светлые чувства Доила, несмотря на то что он был мало похож на мужчину мечты. Но Рене закрыла глаза на отсутствие денег, наличие детей и преследующих его судебных исков бывшей жены. Доил честно обо всем рассказал, преуменьшив, разумеется, свою вину в плане недостаточного стремления содержать детей и преувеличив «жадность» их матери. А уж донельзя эмоциональный рассказ о своем излечении от наркотической зависимости и описание мук, которые пришлось вынести и во время этого безобразия, и в процессе лечения, окончательно добила Рене. Она явно возманила себя спасительницей и немедленно пригласила нового возлюбленного жить вместе с ней под одной крышей в одном из своих домов неподалеку от Санта-Барбары. Произошло это в 2012 году, и с тех пор Рене практически исчезла со всех радаров. Доил писал музыку, Рене вела хозяйство. Вместе готовили любимые блюда, гуляли по пляжу, пили пиво. И Зеллвегер регулярно оплачивала все счета бойфренда. А также отдавала его долги жене.

### ПЛАСТИКА ИЛИ ПЬЯНСТВО?

Вести здоровый образ жизни в этой ситуации было просто, но Рене не сдавалась. Доил, если не считать разборок с женой, вел себя прилично и сочинял новые песни. В 2013 году Зеллвегер позвали на оскарговскую церемонию — объявлять победителей в музыкальной номинации вместе с коллегами по «Чикаго» Ричардом Гиром, Кэтрин Зета-Джонс и Куин Латифой. Она согласилась, и напрасно. На сцене едва не упала, не смогла прочитать имена, достав листочки из конверта, мямлила что-то невразумительное. Хорошо, что ее вовремя подхватила Куин Латифа, иначе серьезного конфуза было бы неизбежно. Все тогда посмеялись, осудили ее опухший внешний вид и вынесли однозначный вердикт: Рене была в нетрезвом состоянии. И это неудивительно — при таком-то бойфренде...

Но этот скандал не идет ни в какое сравнение с последовавшим в 2014-м. Зеллвегер долгое время никто не видел, она игнорировала светские вечеринки, и когда неожиданно появилась на церемонии Women in Hollywood

Awards — Рене не узнали. Актриса пришла с Доилом, радовалась знакомым, не подозревая, что ее появление на публике вызовет даже не сенсацию, а настоящий тропический ураган. «Что случилось у Зеллвегер с лицом? — недоумевали гости. — Куда делась задорная милашка с пухлыми щечками? Зачем она отдалась в руки пластических хирургов?» Подобными вопросами пестрели газетные заголовки, комментарии к фото исходили ядом в адрес актрисы, решившейся отказаться от своего главного козыря — узнаваемости. По мнению публики и прессы, Рене не имела права делать пластическую операцию. Известное всему миру лицо Бриджит Джонс, особенно глаза, совершенно изменилось. Вплоть до того, что в редакции посыпались жалобы на ошибку фоторедакторов, мол, вы перепутали нашу любимицу с другой актрисой.

### ДРАМА ЕЙ НЕ НУЖНА

Между тем мужчина, которого она называла «виновником» своего преображения и вновь приобретенного желания радоваться жизни, поддержал ее согласие вернуться к образу Бриджит Джонс в третьем фильме о ней: «Почему бы и нет? Тем более что твоя героиня наконец процветает, рождает ребенка, кавалеры за нее бьются». Но со сценарием триквела вышла загвоздка: его никак не могли довести до ума. Менялись режиссеры, отказался от своей роли Хью Грант. Наконец удалось заполучить Эмму Томпсон в качестве сценаристки и Патрику Демпси на замену Гранту. Рене бодрилась и шутила: «Я так долго добивалась своего мистера Дарси и так долго не снималась, что могу и подождать». Но перед стартом проекта Зеллвегер захлестнула очередная волна обидных слухов. Якобы продюсеры не хотят, чтобы героиню играла именно она: внешность Рене настолько изменилась, что есть серьезные опасения, примут ли зрители «новую» Бриджит.

Так или иначе, но фильм «Бриджит Джонс 3» имел успех, пускай и не такой, как самый первый, стоивший студии всего двадцать пять миллионов долларов и заработавший в прокате более трехсот. Народ тогда валом валил в кинотеатры, чтобы поплакать и посмеяться вместе с Бриджит, а уходил, переполненный надеждами.

А в 2019 году, в разгар съемок «Джуди», Рене рассталась с Доилом. Но руки явно не опустила. И главное — снова, как в былые времена, начала получать удовольствие от актерской работы.

А чтобы немного «развлекаться» (Зеллвегер так и сказала) после «Джуди», актриса, к удивлению многих, с удовольствием согласилась сыграть в сериале «Кое-что о Пэм».

Рождественские праздники она провела со своим возлюбленным. Она убеждала Анту Энстида «зарыть топор войны» с бывшей женой ради сынишки. Драма Рене Зеллвегер точно больше не нужна.



# Мы выбираем, нас выбирают... КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Нейронаука значительно расширила понимание того, как мы выбираем партнера и что происходит в мозгу, когда человек испытывает любовь. Этот процесс более сложный и многогранный, чем кажется на первый взгляд.

С точки зрения эволюции люди склонны выбирать как объект своей любви тех, кто, по их мнению, может обеспечить здоровое потомство и хорошие условия для его воспитания. Психологи считают, что люди склонны обращать внимание на таких партнеров, которые напоминают им родителей или других значимых, уважаемых взрослых. Так, психоаналитик и автор «Теории привязанности» Джон Боулби утверждает: то, как человек переживает ранние отношения с родителями, влияет на его выбор партнера в зрелом возрасте. А что о любви говорит нейронаука?

• **Ученые уверены: при выборе партнера и формировании чувства влюбленности включаются разные системы мозга, нейротрансмиттеры и гормоны, которые и влияют на наше поведение.**

### КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬ?

Когда человек начинает испытывать романтические чувства, запускается выработка дофамина. Это

нейротрансмиттер, который связан с ощущением удовольствия и вознаграждения. Он отвечает за чувство эйфории, когда любимый человек находится рядом, оказывает внимание или просто мы думаем о нем.

Белок серотонин регулирует настроение и социальное поведение. У влюбленных уровень серотонина часто снижается. Вот почему те, кто только начинает строить отношения, часто становятся одержимыми друг другом, теряя способность сосредотачиваться на других аспектах своей жизни.

Окситоцин играет ключевую роль в установлении и поддержании привязанности между партнерами. Этот гормон выделяется в мозгу при физическом контакте, объятиях, поцелуях, а также во время оргазма.

• **Окситоцин способствует формированию чувства доверия и безопасности, укрепляя эмоциональную привязанность. Это особенно важно в долгосрочных отношениях.**

Также в начале отношений активируется амигдала — часть мозга, в которой формируются эмоции, в особенности страхи. Когда человек влюбляется, амигдала реагирует на «угрозы» (например, в виде неопределенности). Именно поэтому у влюбленного появляется чувство беспокойства, пропадают сон и аппетит.

### ФЕНОМЕН СИММЕТРИИ

Нейробиологи исследуют, почему мы выбираем физически привлекательных партнеров. Все дело в том, что симметрия лица и тела является важным индикатором здоровья и хороших генов. Когда мы видим симметричные черты лица, активируются те же области мозга, что и при поощрении. Это может быть связано с подсознательной оценкой репродуктивных качеств партнера.

Хотя симметрия играет роль на этапе первоначального восприятия человека, в долгосрочных отношениях более важными становятся другие факторы - совместимость, характер, общие интересы.

### ОТКУДА БЕРУТСЯ «БАБОЧКИ» В ЖИВОТЕ?

Каждый влюбленный знаком с необычным ощущением - в животе словно порхают бабочки, а сердце начинает биться быстрее. В этот момент в гипоталамусе вырабатывается нейротрансмиттер фенилэтиламин. На основе этого вещества создаются препараты, улучшающие настроение — психоделики и стимуляторы.

В период влюбленности фенилэтиламин выделяется в мозге естественным образом. Бабочки в животе также могут возникать из-за адреналина и норадреналина, которые секретирует гипоталамус.

### ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

По мнению некоторых исследователей, любовь имеет сходства с зависимостью. А все потому, что романтические чувства вызывают активацию тех же областей мозга, которые возбуждаются при употреблении наркотических веществ. Влюбленные часто переживают подобие зависимого поведения. Например, у них возникает желание быть рядом с партнером, постоянно искать его внимание. Это объясняет, почему многие испытывают болезненные эмоции при разрыве отношений, которые похожи на симптомы ломки.

• **Ароматы способны вызывать воспоминания, эмоции, привлекая и пробуждая чувства у противоположного пола**

**«СНАЧАЛА БЫЛО ПЛОХО, А ПОТОМ...»**

«Если бы меня попросили назвать всего одного человека, которого я любила, я бы вспомнила его, - признается 39-летняя Наталья. - Наши отношения с Глебом начались с поцелуя в клубе. Через неделю я перевезла к нему свои вещи.

Глеб оказался человеком непростым. Мог выпить, а подвыпивший часто говорил мне гадости, иногда распускал руки. Я все прощала, потому что, протрезвев, он становился вновь милым и покладистым».

То, что это были созависимые отношения, в которых партнеры эмоционально подпитывались друг от друга, Наталья поняла не сразу. А когда осознала, уйти оказалось не так просто. Она терпела до последнего, пока поведение возлюбленного не стало переходить все границы.

«Однажды он швырнул в меня стул, да так, что пришлось ехать в травмпункт зашивать бровь. Опять просил прощения, но я проявила твердость. Расставались мы со слезами, но спустя месяца смогла вновь дышать полной грудью. Оказалось, жизнь без человека, который тянет тебя на дно, насыщенная и яркая!»

**«КАК ПОСЛЕ ТАКОГО СМОТРЕТЬ НА МУЖЧИН?»**

Перед глазами Екатерины, 32 года, всегда был пример родительской семьи. Мать с отцом прожили вместе сорок лет, ругались нечасто, во всем друг друга поддерживали. «Такой и должна быть семья», — думала про себя девушка. И сама себе искала избранника одного и на всю жизнь.

«Когда я познакомилась с Костей, то долго к нему присматривалась, - рассказывает Екатерина. - Почти год мы просто встречались. Для меня было важно, чтобы отношения строились не на плотской связи, а на духовном родстве. Костя прошел испытание, и я с чистым сердцем вышла за него замуж, родила сына.

Спустя три года мужа будто подменили. Он начал задерживаться на работе, перестал дарить цветы, часто огрызался. Я не хотела верить в то, что у него другая женщина, пока тайное не стало слишком явным. Как-то раз он вернулся домой с засосом на шее. «Наконец-то ты созрела!» - нахамил мне, когда я указала на пятно.

Развод был болезненным. С тех пор прошло уже два года, Костя давно женился вновь, а я так и не могу отойти от произошедшего. Перед родителями стыдно, что повелась на такого ненадежного избранника. За сына обидно, потому что с Ванечкой Костя общается лишь изредка — у него теперь другая семья.

Подруги говорят: «Другого встре-



**РАЗВОД: НОВЫЙ ЭТАП ИЛИ КОНЕЦ СВЕТА?**

**Многое в восприятии разрыва с любимым человеком зависит от того, при каких обстоятельствах он произошел - сколько пара была вместе, имела ли место измена, как повел себя каждый после расставания. Истории наших героинь еще раз подтверждают: даже на самые непростые ситуации можно посмотреть с разных сторон.**

тишь!» А я не знаю, как вообще смотреть на мужчин после такого предательства. Как им верить?!»

**«НЕ НАДО ДРАМАТИЗИРОВАТЬ»**

Мирослава, 28 лет, делится своими размышлениями: «Никогда не понимала, зачем люди так драматизируют развод. Подумаешь, два человека не сошлись характерами и расстались.

У меня тоже была такая история. Мы с Владом прожили в браке три года, но с каждым месяцем все больше раздражали друг друга. Так бывает. Когда обоюднo решили расстаться, я выдохнула. Благодарила небеса за то, что не успели завести детей и приобрести общее имущество, которое пришлось бы делить.

Разводиться мы приехали друзьями, а когда все бумажные дела были завершены, отметили расставание в ближайшем кафе. Никаких претензий, никаких обид! Считаю, что так и должны поступать взрослые люди».

**«ВСЕ ДАВНО ПРОШЛО, НО ВСПОМИНАЮ ДО СИХ ПОР...»**

Иногда развод протекает безболезненно, и расставание кажется полезным опытом. Однако спустя время накатывают воспоминания. Так произошло и у 45-летней Дарьи.

«Мой первый развод случился десять лет назад. Мы прожили восемь великолепных лет вместе, воспитали замечательную дочь. Я планировала встретиться с этим человеком старостью, но сложилось иначе. Борису предложили хорошую работу за границей, он решил сменить мес-

то жительства. Я не смогла поехать с ним. Здесь оставались пожилые родители, дочь ходила в любимую школу, рядом подруги.

Муж уехал без нас. Потом я узнала, что у него на новом месте появилась семья. Развод оформили позже, задним числом. Они с новой супругой вместе до сих пор. Повторно вышла замуж и я, но брак продлился всего пару лет.

До сих пор иногда вспоминаю Борю и думаю, как сложилась бы моя жизнь, если бы я в свое время приняла другое решение?..»

**КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

**ПРОЖИТЬ И ПЕРЕЖИТЬ**  
Люди по-разному относятся к разводу. Наилучший вариант реакции — принятие. В конце концов, в любой ситуации можно найти свои положительные моменты. Если у человека здоровая психика, то ему будет достаточно двух-трех месяцев, чтобы прийти в себя окончательно.

Бывают и затяжные сценарии проживания разрыва. В этом случае развод воспринимается как конец света, после которого не видно ничего хорошего. Необходимо дать себе возможность прочувствовать эту эмоцию, отгоревать, чтобы потом начать все с чистого листа. Если депрессия становится затяжной, лучше обратиться к специалисту.



## ГОРОСКОП НА МАРТ 2025 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

### ОВЕН



Март 2025 года для представителей знака зодиака Овен обещает быть временем стремительных событий и жажды скоростей. Вам захочется, чтобы все происходило мгновенно, и это касается не только владельцев новейших моделей автомобилей. Любые процессы, которые, на ваш взгляд, развиваются медленно, будут вызывать раздражение. Снег будет таять чересчур неторопливо, колеса транспорта будут крутиться со скрипом, а окружающие будут думать слишком медленно. Такая медлительность буквально сведет Овнов с ума, ведь вы привыкли действовать быстро и видеть результаты сразу. Ваше нетерпение и желание ускорить события могут подтолкнуть вас к мысли устроить маленькую революцию в какой-то сфере своей жизни. Однако звезды советуют воздержаться от таких радикальных шагов.

### ТЕЛЕЦ



Март 2025 года сулит представителям знака зодиака Телец поистине замечательные перспективы. Во-первых, ваши профессиональные планы будут осуществляться с невероятной скоростью и успехом. Сбудется даже то, на что вы не рассчитывали в ближайшее время, прибегая эти желания для будущего. Жизнь заметно ускорится, и вы сможете контролировать ее течение настолько, что сделаете больше, чем задумывали. Особенно приятно вас удивит усиление социальных связей. Обычно не слишком общительные, в марте Тельцы об-

ретут удивительные способности к коммуникациям. В любой компании или общественной группе вы окажетесь в роли неформального лидера, способного управлять действиями коллектива.

### БЛИЗНЕЦЫ



Представителям знака зодиака Близнецы в марте 2025 года предстоит приложить волевые усилия, чтобы сформировать необходимый потенциал на весь грядущий год. Несмотря на природную активность, в этом месяце вас может одолевать дремота и некоторая апатия. Возможно, это связано с весенним авитаминозом или общим состоянием усталости, но вы будете неторопливы и вполне довольны собой и своими делами. Вам покажется, что все развивается планомерно и стабильно, согласно составленным программам. Однако будьте бдительны: к середине месяца вы вдруг обнаружите целый ворох проблем, возникших из-за скрытых процессов, которым вы не придали значения. Это может вызвать состояние ступора, и некоторые Близнецы решат пустить дела на самотек, надеясь, что все само собой разрешится. Такая позиция может привести к нежелательным последствиям.

### РАК



В марте 2025 года жизненные обстоятельства для представителей знака зодиака Рак сложатся так, что они буквально вынуждены будут действовать быстро и с полной отдачей сил. Возможно, эта суета покажется вам непривычной и

даже слегка дискомфортной, ведь Раки по натуре люди тихие и семейные, предпочитающие по возможности оставаться на вторых ролях. Однако именно в этот период вы почувствуете, что события направлены на улучшение качества вашей жизни. Эти ощущения будут одновременно приятными и волнующими. Вас захлестнет желание работать, суетиться, встречаться с нужными людьми, делиться своими переживаниями и идеями. И очень скоро вы получите подтверждение того, что двигаетесь в правильном направлении, что еще больше вдохновит и воодушевит вас. Но будьте внимательны: именно в этот момент могут появиться подводные камни.

### ЛЕВ



Март 2025 года для представителей знака зодиака Лев — это время, когда перед вами откроется широкая зеленая улица возможностей. В этом месяце обстоятельства сложатся так, что любые ваши усилия станут продуктивными и приведут к перспективному триумфу как в профессиональной сфере, так и в личной жизни. Единственное, что может помешать — это недостаточная уверенность в собственных силах и возможностях. Вы, возможно, будете осторожничать и братья только за те дела, которые кажутся вам наиболее осуществимыми. Однако именно сейчас стоит отбросить сомнения и рискнуть. В марте Львы могут смело отказаться от синицы в руках и начать охоту за журавлем в небе. Это тот самый момент, когда даже золушка может превратиться в

принцессу. Ваша энергичность и сила достигнут максимального уровня.

### ДЕВА



Для представителей знака зодиака Дева март 2025 года станет особенным месяцем. Как обычно, вы будете погружены в профессиональную деятельность, активны и собраны. Но именно сейчас работа перестанет быть для вас тяжелой повинностью и начнет приносить настоящее удовольствие. Вы осознаете, что пришло время самостоятельно распоряжаться своей судьбой, и с пылом души приметесь претворять эту идею в жизнь. Вы решитесь отказаться от тех занятий, которые сковывают вашу инициативность и творческий потенциал. Вместо этого вы сосредоточитесь на направлениях, которые обещают успех и материальные блага, и начнете активно их развивать. Однако имейте в виду, что в марте цепочка событий сложится так, что почти каждый ваш шаг будет сопровождаться потребностью в сложном, но фундаментальном выборе.

### ВЕСЫ



В марте 2025 года представители знака зодиака Весы смогут воплотить в жизнь все свои важные замыслы. Этот месяц словно создан для мощного старта: начинания, предпринятые именно сейчас, обречены на триумф. Даже самые амбициозные и, казалось бы, недостижимые проекты словно по волшебству преобразуются в четкие и реалистичные планы. Всё, что останется Весам, — это терпеливо и последовательно продвигать свои начинания. Кстати, даже самые рутинные задачи получают благосклонную поддержку с небесной стороны. В марте Весам сопутствует полная удача. Но есть один нюанс: некоторым представителям знака, не желающим прилагать усилия, может показаться, что удача сама наела их сладким кусочком. Это станет непростой проблемой, которой не позавидуешь. Верные себе Весы начнут тщательно проверять и взвешивать каждую возможность, и эти сомнения могут поглотить драгоценное время, отнимая у них момент весомой удачи.

### СКОРПИОН



Март 2025 года сулит представителям знака зодиака Скорпион уникальные возможности

для профессионального и личного роста. В этот период перед ними открываются двери учебных заведений и библиотек, предоставляя доступ к необходимой информации из различных источников, включая те, которые ранее были недоступны из-за высокой стоимости. Обстоятельства складываются таким образом, что совершенствование прикладных знаний становится легким и приятным процессом. Многие Скорпионы смогут значительно повысить свои практические навыки. Поток полезной информации поможет им четко определить личные приоритеты. Проще говоря, в марте Скорпионы ясно поймут, чем именно они хотят заниматься и, самое главное, как реализовать свои творческие амбиции.

### СТРЕЛЕЦ



Для представителей знака зодиака Стрелец в марте 2025 года рухнет преграда личной цензуры. Стрельцы захотят быть самими собой, выражать свои мысли открыто и заниматься тем, что по-настоящему их вдохновляет. Самое главное — они осознают, что все ограничения в их жизни до этого момента были внутренними. В марте же появятся внешние препятствия, но Стрельцы почувствуют себя удивительно свободными и полными энергии. Они приступят к делам с невероятным энтузиазмом. Не обязательно, что в их жизни произойдет кардинальная революция: скорее всего, смена места жительства или работы не потребуется. Однако четкое и открытое видение проблем, несомненно, проявится. Стрельцы начнут решать их по-своему, не оглядываясь на мнение покровителей, друзей и советчиков, чье мнение долгое время сдерживало их.

### КОЗЕРОГ



Март 2025 года станет переломным моментом в жизни представителей знака зодиака Козерог. Этот перелом будет обусловлен, прежде всего, внешними факторами. Интересно, что обычно склонные к конформизму, Козероги в этот раз не будут пассивными наблюдателями, словно флюгеры. Вместо этого они активно возьмутся за дело, которое давно требовало их личного участия и внимания. В результате появится реальная возможность для самореализации, и Козероги начнут ува-

жать себя и гордиться своими достижениями. Этот приятный момент послужит катализатором для поиска новых возможностей, при этом без излишних мечтаний и фантазий у камина под коньячок. Напротив, Козероги приступят к реализации конкретного проекта, действуя в несвойственной им манере или даже в незнакомой до этого области.

### ВОДОЛЕЙ



Для представителей знака зодиака Водолей март 2025 года станет временем укрепления коммуникативных связей. В течение всего месяца Водолеи будут активно находиться на виду: выступать на митингах, посещать общественные места, участвовать в профессиональных собраниях и дружеских компаниях. Они будут стремиться к общению и взаимодействию, несмотря на возможные трудности. Чтобы избежать потенциального ущерба от усиленного обмена мнениями и теориями, Водолеям поможет скептицизм и здравомыслие. Не стоит доверять каждому высказыванию на слово. В марте многим захочется казаться лучше, чем они есть на самом деле, что может привести к проявлениям лицемерия и неискренности. В таких условиях Водолеям предстоит нелегкая задача выбора. Решения придется принимать самостоятельно, опираясь только на собственный опыт и принципы.

### РЫБЫ



Март 2025 года принесет представителям знака зодиака Рыбы настоящую трансформацию. Уже в первые дни месяца Рыбы столкнутся с заданием или предложением, которое будет противоречить их внутренним убеждениям и накопленному опыту. Многие представители знака почувствуют дискомфорт, начнут опасаться скрытого мотива, который, как им кажется, может привести к краху и падению. Обычно в таких ситуациях Рыбы замыкаются в себе и ограничивают любую активность, стремясь переждать возможный кризис. Но в марте 2025 года все будет иначе. Энергетически сильный месяц заставит даже самых осторожных и пугливых Рыб принять активные действия. Интересно, что, тщательно анализируя ситуацию, Рыбы найдут нестандартные решения благодаря своей врожденной догадливости и внимательности.

## Как я похудела



# КАК ЕСТЬ БЛИНЫ И НЕ ПОПРАВЛЯТЬСЯ?

**Можно ли есть вкусные блинчики с пользой для себя и без вреда для фигуры? Оказывается, можно!**

**Б**лины - калорийное блюдо. В 100 г — целых 230 ккал. И это без учета начинок и добавок. Но это не значит, что Масленица пройдет мимо вас, ведь есть способы сделать это блюдо более полезным и диетическим.

### ГЛАВНОЕ — УМЕРЕННОСТЬ

Основная ошибка масленичной недели - излишества в питании. Обилие сладкого и жирного вредно не только для фигуры, но и для желудка, поджелудочной железы, печени.

- **«Безопасная» порция — 2-3 блина стандартного размера (около 20 см в диаметре) с нежирной начинкой.**

Так как блины — тяжелое блюдо, есть их лучше в первой половине дня. Если чувствуете, что переели, примите ферментный препарат, выпейте воды с лимоном и пропустите следующий прием пищи.

### ЗАМЕНИТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ

Сделать блины менее калорийными поможет замена классических ингредиентов на более диетические. Например, калорийность блинов на молоке - 220-230 ккал, на кефире - 175-200 ккал, а на сыроворотке - всего 120-160 ккал.

Можно разбавить молоко водой в пропорции 1:1 или заменить сахар в рецепте на сахарозаменитель, сироп топинамбура или мед.

Блины также получатся более диетическими, если вместо целого яйца использовать только белок.

Масло лучше добавлять только в тесто и жарить блины на сухой антипригарной сковороде. В крайнем случае воспользуйтесь дозатором для масла, чтобы избежать лишней жирности.

Замена пшеничной муки высшего сорта на цельнозерновую поможет не только снизить калорийность, но и сделать блины более полезными за счет обогащения клетчаткой и витаминами. Можно смешать обычную пшеничную и цельнозерновую (гречневую, ячменную, рисовую, овсяную) муку в соотношении 1:1.

### ПРАВИЛЬНЫЕ НАЧИНКИ

Если вы на диете, откажитесь от блинов со сладкой начинкой, особенно натошак. Сгущенное молоко, варенье, жирная сметана и шоколадно-ореховая паста обладают не только высокой калорийностью (300 ккал и выше), но и высоким гликемическим индексом, а значит, скачка сахара в крови не избежать. После такого перекуса вскоре снова захочется есть, и вероятность переедания повысится.

Отдавайте предпочтение белковым начинкам - нежирному мясу или творогу. Можно завернуть в блинчик шпинат с тертым сыром и красной рыбкой или сделать начинку из куриной грудки и мелко наре-

занной зелени. Также хорошим выбором будет ягодное или овощное содержимое.

- **Не представляете Масленицу без сметаны? Выбирайте продукт с низким процентом жирности или используйте греческий йогурт.**

### УГЛЕВОДЫ ПОД ЗАПРЕТОМ

Так как в блинах содержится много углеводов (около 37 г на 100 г), на время Масленицы рекомендуется убрать другие углеводы из рациона. Также стоит употреблять больше зелени и овощей. Это поможет переварить и усвоить праздничные блюда. После каждого застолья необходимо съедать порцию зеленого салата из рукколы, шпината или микрозелени - в идеальном варианте. Полезно ввести в ежедневное меню салат из свежей свеклы, моркови и капусты. Он поможет очистить кишечник от продуктов распада и быстрее вывести шлаки.

### БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ!

Перед масленичным застольем старайтесь больше гулять. Посвятите время активным зимним забавам. Если вы ходите в зал, уделите особое внимание силовым и аэробным упражнениям. После активной физической нагрузки откроется «углеводное окно», и все съеденное лучше усвоится и не уйдет в жировые отложения.

### 5 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ИЗБАВЯТ ОТ ОТЕКОВ

Отеки говорят о задержке воды в организме. Чтобы от них избавиться, необходимо улучшить лимфодренаж и вывести лишнюю жидкость. Для этого включите в рацион следующие продукты.

**Петрушка.** Обладает мочегонным действием. Можно добавлять в салаты и смузи, делать настои из корней и листьев. Простой рецепт: свежие листья и корни мелко нарежьте, залейте кипятком, дайте настояться 7-10 минут.

**Ягоды.** Малина, земляника, вишня содержат много калия и магния, полезных для организма. Клюква и брусника обладают мочегонным эффектом. Горсть ягод, съеденная перед сном, поможет избежать утренней отечности.

**Баклажаны.** Известны своей способностью выводить из организма лишнюю соль, которая является причиной отеков.

**Огурцы.** Тартроновая кислота в их составе препятствует превращению углеводов в подкожный жир.

**Болгарский перец.** Не только выводит лишнюю жидкость, но и очищает организм от токсинов, улучшает метаболизм.

## Ваш любимый сканворд

	Самец чечетки		Дискотека в старину		Звукониматель															
	Полиц. должность				Падший сын Дедала		Кавказское "Эхма"	Стальная веревка		Хвойное дерево	Отплата за поражение									
	Первый дегустатор яблока		Лима				Коровий дом													
				Печатный ...						Казахбард	Сосуд для молока									
	Чечетка					Мера массы алмазов		Англ. полит. партия												
	Главный мотив	Застывший миг		Высота человека						Мышь, крик	Брутто без нетто									
					Город в Сибири		Умение, навык													Двуличный бал
Башня на изломе стены	"... Бульчев и другие"		Негроидная ...		Будущая "братва"															
					Сосед Гвианы по карте		Куриная "постель"													
Кожура цитрусовых						Лесная нимфа		... Божья (идиома)												
Безусый парень	Испанский титул							Звание у морских офицеров	Патриция ...	Пастила, зефир	Ре или соль									
				Подкладочная ткань		Государство														
	Азиатский вигвам		Берестяное ведро							1/100 шекеля										
				Альпийский домик		"Крейцера" или "Лунная"														
Масло, помазание		Ед-ца музык. метра						Дождь-отморозок												

Звезда



## АНДРЕЙ МАЛАХОВ ГЛАВНЫЙ ТЕЛЕСПЛЕТНИК

**Телеведущий регулярно раскрывает тайны звезд, но о собственной личной жизни говорит неохотно. Что он скрывает за семью печатями?**

**К**огда Малахову было тридцать, его спросили, каким он видит себя спустя двадцать лет. Образ возник ментально — сидящий на берегу моря, не спеша потягивающий коктейль. Но вот шоумену исполнилось пятьдесят, но на море его не видно. Он все также в каждом телевизоре. Общается с гостями, выводит их на чистую воду, поднимает рейтинги. Ни минуты покоя!

### МАЛЬЧИК НА ПОБЕГУШКАХ

С детства Андрей мечтал заниматься журналистикой, хотя поначалу попросил маму отвести его в музыкальную школу. Людмила Николаевна отправила сына учиться играть на скрипке. Успехи у мальчика были, но со временем он заметил, что куда интереснее не водить смычком по инструменту на концерте, а объявлять его участников.

Учился будущий ведущий на гордость родителей: школа — с серебряной медалью, факультет журналистики МГУ — с красным дипломом. Причем, в престижный вуз Малахов поступил не по блату, а самостоятельно! Юноша приехал из родного города Апатиты Мурманской области и покори столицу с первого раза.

Поселился Андрей в комнате в общежитии. Проявил себя довольно быстро и, оказавшись одним из лучших студентов журфака, в кон-

це 1990-х был отправлен на стажировку в США. Западные телевизионные мэтры впечатлили молодого человека. В Америке уже давно был на высоте жанр ток-шоу, тогда как в новой России он только зарождался.

Приятеля Андрея были уверены: он непременно останется за границей. Но, к удивлению, спустя полтора года Малахов вернулся. Да не один, а с ворохом новых идей и планов и отличным английским. Однако на родине приходилось работать локтями, чтобы пробраться сквозь толпу тех, кто также, как и он, мечтал оказаться в журналистике.

О телевидении Андрей тогда даже не мечтал, да и начинал с самых азов. Первое время работал в отделении культуры газеты «Московские новости», потом стал вести программу «Стиль» на радио.

Попав в Останкино, Малахов брался за любую работу — делал сюжеты, писал тексты, озвучивал новости. Приходилось быть и «мальчиком на побегушках». Телевизионным мэтрам днем он готовил кофе, а по ночам бегал в соседний ларек за чем-нибудь покрепче.

### СТИРКА НА ТЕЛЕВИДЕНИИ

В 1996 году будущая звезда стал корреспондентом программы «Доброе утро». Он сразу расположил к себе аудиторию, но начальство было к Малахову строго. Од-

нажды случился казус.

Редакторы «Доброго утра» написали для него текст: «Здравствуйте! Меня зовут Андрей Малахов. Что может быть лучше — солнечный день...». Только знаки препинания расставить забыли. Во время эфира ведущий сказал примерно следующее: «Здравствуйте, я Андрей Малахов. Что может быть лучше!»

Казалось бы, мелочь, но руководство всерьез собиралось сместить Андрея с должности. Не приняли во внимание одно: к тому моменту у ведущего уже сложился свой круг поклонников. На руководство телевидения обрушился шквал звонков и писем — все в защиту своего любимчика.

Спустя два года зрители признали Малахова самым стильным ведущим страны. Он действительно отличался от остальных и к тому моменту уже успел нарастить мастерство. Все, что молодой человек узнал на американском телевидении, он пытался внедрить и на российском. Но дальше «Доброго утра» его долго не пускали. Чудо случилось, когда помочь Андрею решила его коллега — Наталья Кривцова. Она предложила молодому человеку сделать шоу специально «под него».

На мозговой штурм ушло немало времени. И вновь Малахова спасли воспоминания. Он припомнил, как в США видел ток-шоу, в котором герои и ведущий разговаривали на фоне работающей стиральной машинки. Так пришла идея создания передачи, в которой персонажи не боялись бы поделиться самыми личными подробностями своей жизни. Поначалу ее даже хотели назвать соответствующе — «Грязное белье». Однако название в итоге поменяли: так родилась «Большая стирка».

### ЛИЧНАЯ ДРАМА

Вместе с успехами в карьере изменения начались и в личной жизни. Долгие годы для Андрея эта сфера жизни оставалась болезненной. Дело было в первой любви, которая оказалась трагической.

Малахов влюбился в шведскую оперную диву по имени Елизавета. Женщина была старше ведущего на четырнадцать лет. Разница в возрасте никак не повлияла на роман. Влюбленные поселились вместе в Москве и семь лет жили вместе, мечтая о будущем. Однако свадьбы не последовало. Напротив, однажды избранница захотела вернуться обратно в Швецию. Андрей поехать вместе с ней отказался.

Наверняка расставание происходило болезненно, но другого выхода возлюбленные не нашли. В итоге Елизавета отправилась в

Стокгольм, а спустя время стало известно о ее самоубийстве. Малахов долго не мог себя простить.

Из-за случившейся трагедии Андрей много лет избегал близких отношений. В шоу-бизнесе даже стали ходить слухи о его нетрадиционной ориентации. Никто не мог поверить, что столь завидный холостяк никак не может найти ту самую. Однако он действительно не мог... Пока не встретил Наталью.

Она была дочерью издателя Виктора Шулева, из-за чего на Малахова тут же посыпались обвинения в меркантильности. Предположить, что ведущий просто обрел свою тихую гавань, долгое время никто не мог. Их свадьба была не просто шикарной - грандиозной! Мужем и женой молодые стали во Франции, в Версальском дворце. На торжестве гулял весь шоу-бизнес. Но после торжества новоиспеченные молодожены долгое время не заявляли о себе. Они оказались далеко от скандалов и интриг, что опять же породило слухи: все ли в порядке?

Оказалось, все хорошо! В 2017 году пара объявила о том, что ждет появления на свет своего первенца. Андрей Малахов всерьез собрался в «декретный отпуск».

#### **Я УСТАЛ, Я УХОЖУ...**

Можно предположить, что тот самый «декрет» был лишь предлогом. Так совпало: прямо перед рождением долгожданного сына Малахов положил на стол Константина Эрнста заявление об увольнении по собственному желанию. Первому каналу Андрей отдал двадцать пять лет своей жизни. По слухам, он в итоге не смог договориться с руководством, чтобы его отпустили отдохнуть после рождения ребенка. Хотя поверить в такое сложно.

Позже стала всплывать другая информация. Оказалось, уже долгое время Малахов был недоволен положением вещей на канале. За долгие годы он стал настоящим лицом Первого. «Большая стирка» со временем была переименована в «Пять вечеров», потом - в «Пусть говорят». Параллельно, начиная с 2012 года, Малахов вел программу «Субботний вечер», куда приглашал звезд.

В конце концов ведущий не выдержал и признался в том, что в нем до сих пор видят мальчика, подающего кофе, а не человека, несущего золотые яйца для канала. Он работал за зарплату (хоть она и была высокой - около 50 000 \$ в месяц), не имел статуса продюсера и был вынужден говорить и делать то, что ему напишут на бумажке другие люди.

Внутри засела обида. Однажды Малахов намекнул, что некоторые

его коллеги пришли гораздо позже на канал и уже имеют собственные проекты. А к нему попросту привыкли...

31 декабря 2016 года у ведущего закончился контракт с Первым каналом, но его даже никто не продлил - попросту забыли! Привыкли, что Андрей и так все время здесь, рядышком. К чему какие-то там формальности?

А он как раз переживал возрастной кризис, собирался стать отцом, да и просто хотел брать новые высоты. Страх уйти не было, казалось, что все цели обязательно будут достигнуты. Андрея Малахова с удовольствием взяли работать на телеканал «Россия-1» — главный конкурент Первого.

Условия, которые предложили ведущему, оказались весьма выгодными. Ему дали хорошую зарплату, а также должность продюсера и авторское шоу. Теперь оно называлось «Привет, Андрей!», и Малахов получил возможность много вносить от себя. Это был определенно новый виток в его жизни и карьере. Даже имя родившемуся сыну телеведущий выбирал с помощью зрителей. Абсолютное большинство проголосовало за Александра.

#### **НА ПРЕДЕЛЕ ЭМОЦИЙ**

Со стороны Малахов всегда казался неунывающим человеком. Он действительно не любил вешать нос. Однако в жизни телеведущего бывали и непростые моменты. Так, в 2006 году ушел из жизни его отец. Следом не стало любимых бабушки и дедушки, потом - двоюродного брата. У мамы начались проблемы со здоровьем. А позже на женщину напали неизвестные, нанесли травмы.

Справиться с неурядицами помогла любимая жена, которая всегда была рядом. Тот факт, что свободного времени на раздумья и пе-



**До того, как встретить Наталью телеведущий пережил немало личных драм. Но теперь он абсолютно счастлив в браке**



**Блата на телевидении у Андрея не было. Пробраться на самую вершину пришлось, работая локтями**

реживания практически не оставалось, тоже сыграл свою роль. Пять дней в неделю Андрей вел эфиры с гостями в студии, в выходные подрабатывал на мероприятиях и корпоративах. Работа, которая казалась такой простой на первый взгляд, на деле была задачей со звездочкой.

Самым сложным, по признанию Малахова, для него всегда был поиск интересных героев. Несмотря на то, что в этом вопросе ему помогали редакторы, сам ведущий тоже не отставал. Да и вести программу целый час на пределе эмоций смог бы далеко не каждый. За долгие годы работы в ток-шоу Андрей выслушал немало критики в свой адрес. Однако сам всегда называл свои программы «зеркалом российской действительности».

На телевидении Малахов остается и по сей день. Меняются телевизионные каналы, но не его манера ведения ток-шоу. За последние годы он успел попробовать себя и в качестве главного редактора глянцевого журнала, и в качестве преподавателя по журналистике для студентов. Но все же по-прежнему: телевидение - то, что привлекает его больше всего.

Правда, и от него порой хочется отдохнуть. Свободное время Андрей Малахов предпочитает проводить с любимой семьей. Его сын Саша уже школьник, супруга - такой же активный и занятой человек, как он сам. В последнее время всей семьей они все чаще ходят в церковь, предпочитают отдых за городом, подальше от суеты, и не стремятся к шумным мероприятиям. Малахов меняется, а вместе с ведущим и его программы.



# ЕСЛИ РЕБЕНКА ДРАЗНЯТ

**Мы часто называем любимое чадо пупсиком, солнышком, мышонком, даже не задумываясь, что кто-то другой может дразнить его обидными словами. Нужно ли с этим мириться?**

**К**ого из нас не дразнили в детстве? Кто-то мечтал поскорее вырасти и похудеть, чтобы перестать быть «жиртрестом», кто-то - выйти замуж и сменить фамилию Мартынец, чтобы навсегда избавиться от прозвища Мартышка. Прошли годы, и жизнь все расставила на свои места: те, кто нас дразнил, сами поправились на полцентнера или вышли замуж за какого-нибудь бизнесмена Огрызко. А мы смеемся над прошлыми обидами. Но что делать, если жалуетесь ваш ребенок, которого дразнят во дворе, садике или школе? Ему же не скажешь: «Потерпи, через десять-пятнадцать лет ты будешь сам над этим смеяться!» Ваше чадо страдает от обидных прозвищ сверстников сейчас.

### ПОЧЕМУ ОНИ ОБЗЫВАЮТСЯ?

Дети - маленькие копии взрослых. Нет человеческого общества, свободного от навешивания ярлыков. На работе, в магазине, в кругу домашних мы, сами того не замечая, привыкли наделять людей прозвищами. Последите за своими разговорами: не используете ли вы фразы типа «алкаш из восьмой квартиры», «тихоня Сашок», «эта верхивостка с папиной работы»?

Бывают ведь и похлеще. А дети все слышат и переносят манеру давать негативные оценки окружающим в среду своих сверстников.

Малыши 3-5 лет дразнятся с целью привлечь к себе внимание или вовлечь понравившуюся им девочку или мальчика в игру: я его обозвала, он за мной погнался. Или ребенок видит, что его обидные слова привлекают внимание, задевают, а обычные - нет, и он этим пользуется.

Дети постарше используют более меткие и агрессивные дразнилки с целью самоутвердиться,



показать, что кто-то плохой (толстый, уродливый, глупый, слабый), а они хорошие (стройные, красивые, умные, сильные). Их цель - оскорбить, разозлить, задеть. Чаще всего обидные слова в адрес сверстников используют дети, которым не хватает родительского внимания, заботы. Но иногда дразнилки - способ психологической защиты более умного и острого на язык, но менее развитого физически ребенка, который не может ответить на тумак тумак. И, в конце концов, дети иногда дразнятся просто так, чтобы повеселить себя и окружающих.

### ЧЕМ ПОМОЧЬ

В детском коллективе клички обычно придумывают по фамилии или имени, особенности внешности или поведения. Плохо, если высеивается физический недостаток - это чревато психологической травмой. Конечно, вы не сможете везде сопровождать своего ребенка и ограждать от обидчиков. Задача родителей - выработать у сына или дочери правильное отношение к собственному дефекту. Конечно, не нужно рассказывать сказку про Красавицу и Чудовище, но можно привести в пример значимых исторических личностей - Тамерлана, у которого одна нога была короче, у Кутузова был один глаз, Эйнштейн и Ньютон были аутистами, Наполеон - маленького роста, у знаменитых актрис Барбары Стрейзанд или Вупи Голдберг не такая внешность, которая «должна быть» у актрисы, и т.д. Все это не помешало им игнорировать критику окружающих и добиться успеха.

Если вы узнали, что вашего ребенка дразнят, у вас есть три линии поведения:

- не мешиваться и позволить ему самому разобраться;
- дать совет и вместе выработать линию поведения;
- самим решить проблему.

Когда ребенок попадает в новый коллектив, обидные прозвища и дразнилки становятся его психологическим испытанием. Лидеры этого коллектива как бы проверяют новичка на прочность. Если ребенок не просит вашей помощи, дайте ему разобраться самостоятельно. Как только вы заметили, что от дразнилок и обзывалок ваш сын или дочка испытывает психологический дискомфорт, подскажите ему способы ответного поведения:

- игнорировать обидчика (тебя обозвали - сделай вид, что не слышишь, уйди в другое помещение);
- посмеяться вместе (да, моего дедушку тоже так дразнили, вот такая у нас смешная фамилия);

• выразить свои чувства (твои слова мне неприятны, зачем ты пытаешься меня задеть?);

• ответить (да, я толстая, а у тебя уши лопоухие, ты настоящий слоненок Дамбо).

Научите ребенка, как не надо отвечать на дразнилки: не пускать в ход кулаки, не бежать жаловаться учителю или воспитателю. Это не решит проблему, а усугубит ее.

### КОГДА НАДО ВМЕШАТЬСЯ

Если в детском коллективе вашего ребенка всем принято давать безобидные клички, волноваться не стоит. Но если дразнят только вашего ребенка - это тревожный звоночек. Психологи утверждают, что подобный прессинг может вызвать у ребенка депрессию, исчезновение уверенности в себе, уменьшение желания учиться. Неблагоприятные отношения в школьном коллективе заставляют ребенка искать друга на стороне, часто в дурной компании. Иногда, желая реабилитировать себя в глазах одноклассников, ребенок решается на плохие поступки, например, украсть деньги из маминого кошелька, чтобы купить конфет и угостить ими ребят, тем самым расположив их к себе.

Часто обзывание является начальной стадией моббинга - травли, когда в коллективе из ребенка делают «козла отпущения». Обязанность родителя в данном случае - защитить своего ребенка: поговорить с одноклассниками, их родителями, педагогами, воспитателями, а если это не поможет, перевести ребенка в другую школу или детский сад.

### Комментарий психолога

**Вмешиваться в ситуацию надо с учетом обстоятельств. Поговорите с учительницей. Если классный руководитель не справится с проблемой, побеседуйте с обидчиком вашего ребенка или его родителями. Тон разговора выбирайте дружелюбный. Ведь с тем, кто обращается с открытой просьбой и доверительным разговором, хочется идти на контакт и исполнить его просьбу. Перевод в другую школу не всегда выход. Если ребенок отличается хорошими знаниями, то его стоит перевести в школу, где учатся дети с таким же уровнем интеллекта. Если ребенок сам видит себя нелепо, провоцируя дразнилки, в первую очередь надо учить его выстраивать отношения со сверстниками, не отвергая помощь психолога.**



## КОВАРНЫЙ ВИРУС

**Нас пугают свиным и птичьим гриппом, а между тем у детей гораздо больше шансов подхватить «кишечный грипп», или ротавирусную инфекцию.**

**В** отличие от эпидемий гриппа, коварный ротавирус опасен круглый год, особенно для маленьких детей. Передается он через пищу, воду, предметы и даже воздушно-капельным путем. По данным ВОЗ, от кишечного гриппа во всем мире погибает 1200 детей в день. Как же уберечь от него своего ребенка?

О ротавирусе, или «кишечном гриппе» (он же - «желудочный грипп») заговорили недавно. Раньше педиатры причисляли его к остальным кишечным расстройствам. Однако известно, что примерно половина случаев диареи у детей вызвана этим коварным вирусом. Каковы же его симптомы? Вирус проникает в слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывая рвоту, диарею, боль в животе, резкое повышение температуры. Ребенок отказывается от еды, испытывает слабость, может жаловаться на боль в горле, насморк. Срочно вызывайте врача! Возможно, потребуется госпитализация.

Самое страшное при кишечных расстройствах - это обезвоживание. Поэтому до приезда врача часто поите ребенка специальными растворами для регидратации или обычной кипяченой водой. Во время лечения обязательна диета: каши на воде, компот из яблок. До полного выздоровления обязательно исключите все кисломолочные продукты! По назначению врача возможен прием сорбентов (активированного угля) и пробиотиков.

\* Даже если врач поставил ОРВИ и назначил антибиотики, не спешите давать их ребенку. При «кишечном гриппе» они не помогут, а на-

вредят. Купите в аптеке экспресс-тест на ротавирус, чтобы исключить этот диагноз.

Многие родители машут рукой: мол, обычная инфекция, ничего страшного, переболели - и все. Но вам следует знать, что ротавирус - основная причина тяжелых гастроэнтеритов у детей во всем мире. Кроме того, этот коварный вирус может стать причиной невроза, сильнейшей аллергии и даже замедлить рост и развитие ребенка!

К сожалению, лекарств от «кишечного гриппа» еще не изобрели. Но существует вакцина, которая исключает заболевание ротавирусом почти на 100%. Во многих странах прививка от ротавирусной инфекции внесена в национальный календарь прививок. Но у нас это еще только планируется сделать. В настоящее время прошли испытания две вакцины, обе содержат ослабленный вирус и принимаются орально. Есть смысл сделать прививку ребенку, если ему не исполнилось двух лет, это уберезет его от тяжелой формы заболевания. Самое оптимальное - сделать прививку уже в полтора месяца.

Вы можете по собственной инициативе сделать такую прививку ребенку платно. Информацию, в какой клинике в вашем городе делают прививку от ротавируса, можно выяснить в своей районной поликлинике. Не забудьте предварительно обсудить этот вопрос с педиатром.

Неспецифической профилактики «кишечного гриппа» является соблюдение санитарно-гигиенических норм, одной из которых является обязательное мытье рук перед едой.



– Ева, – спокойно произнесла я, – это Уоррен Кенсингтон, но вы знаете его под другим именем.

Она посмотрела на меня, потом на Уоррена и начала вглядываться в его лицо.

– Ева, – прошептал Уоррен, в его глазах мелькнуло удивление, когда он протянул ей руку. – Как радостно снова видеть тебя. Возможно, ты помнишь меня как Дэниела, Дэниела Рэя.

– Боже мой, – ахнула она. – Это не сон? – Ева села в кресло у окна. – Настоящее чудо, – продолжала она, повернувшись ко мне. – Как же так получилось?..

– Он мой дед, – сказал Этан.

Ева с изумлением посмотрела на меня, потом на Уоррена.

Старик кивнул.

– И Клэр, как отличный репортер, разобралась в этой истории.

Ева была потрясена.

– То есть все это время ты был жив?

Уоррен сел рядом с ней и улыбнулся.

– Ну, поскольку этот старый механизм пока еще тикает, полагаю, что да.

Ева коснулась руки Уоррена.

– Не могу поверить, что ты сидишь здесь. Твоя мать так тосковала по тебе...

– Могу только себе представить, – отозвался Уоррен.

– Ты что-нибудь помнишь, Дэниел?

– Совсем немного. Хотя иногда мне кажется, что я хорошо помню свое детство. Когда я закрываю глаза, то вижу ее лицо.

Ева улыбнулась.

– Лицо Веры?

– Да, – тихо ответил Уоррен.

Я опустила на колени возле кресла Уоррена.

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

– Я нашла ее могилу, – сказала я. Уоррен выглядел очень взволнованным.

– Неужели?

– Ева мне подсказала.

– Господи, я так долго ее искал, я...

– Если хотите, мы сможем съездить на кладбище сегодня, после того, как побываем в вашем старом доме.

– Да-да, конечно, – Уоррен решил поменять положение ног и случайно столкнул журнал с кофейного столика. Я потянулась, чтобы поднять его, и мой браслет соскользнул на запястье. Сапфиры заискрились в лучах полуденного солнца, льющихся в окна.

Ева выпрямилась в кресле.

– Клэр, этот браслет, – заговорила она. – Именно о нем я и хотела тебе рассказать. Я заметила его на твоей руке, когда ты навещала меня в прошлый раз. Могу я спросить, откуда он у тебя?

Я повернулась к Этану, который спокойно ждал возле двери, прислонившись к косяку.

– Мне его подарил муж, – с гордостью произнесла я.

– Позволь мне взглянуть на него, – попросила Ева.

Я протянула ей руку, и она долго изучала золотую цепочку.

– Да, – сказала Ева.

– Что такое?

– Это браслет Веры. Тот самый, что подарил ей Чарльз, когда ухаживал за ней.

– Этого не может быть! – воскликнула я.

– Она права, – уверенно поддержал Еву Уоррен. – Отец отдал мне этот браслет, когда я был молодым человеком. Он попросил меня подарить его женщине, которая станет для меня особенной, поскольку в прошлом браслет принадлежал той, кого он любил. Я подарил браслет моей жене, а после ее смерти передал его Этану, чтобы он подарил эту цепочку с сапфирами тебе.

Я изумленно посмотрела на него. – Все это время я носила браслет Веры!

Этан опустился на колени рядом со мной, и я крепко сжала его руку.

– Теперь я понимаю, – заговорила я, вспоминая свое расследование. – Существует отчет судмедэксперта. – Я повернулась лицом к Уоррену. – Ваш отец забрал в полиции личные вещи Веры. Вероятно, это случилось после того, как Джозефина сказала ему правду о вас, и Чарльз узнал, что Вера погибла, разыскивая своего сына.

Я коснулась браслета, и это при-

косновение подарило мне новые ощущения. Он был на руке Веры в ее последнюю ночь и теперь, спустя почти восемьдесят лет, оказался на моей руке.

– Моя покойная жена всегда любила это украшение, – произнес Уоррен. – Если бы она только знала его историю! Когда мы снова встретимся с ней, – он посмотрел на небо и подмигнул, – мне будет что ей рассказать.

– Когда-нибудь так и случится, – вздохнула Ева.

Я встала.

– Уверена, что у вас много воспоминаний, но Уоррена ждет еще одна встреча. Так что если вы готовы...

– Да, – Уоррен встал, – я готов.

Ева проводила нас до порога.

– У меня нет слов, я была так рада видеть тебя, – обратилась она к Уоррену. – У меня такое ощущение, что мамина душа сможет теперь успокоиться.

– Тетя Кэролайн? – уточнил Уоррен, словно извлекая давно похороненное воспоминание.

– Да, это моя мать. Перед смертью она говорила мне о том, что нужно найти тебя.

– Надеюсь, теперь она смотрит на нас с небес и улыбается, – сказал Уоррен.

– Я в этом уверена, – ответила Ева, – она там вместе с Верой.

\* \* \*

Пока Этан вез нас к кафе «Лаванто», мое сердце трепетало от волнения. Он остановил машину в парковочной зоне у основания холма неподалеку от кафе.

– Судя по всему, на улице парковки нет, – сказал он, глядя вперед. – Я высажу вас здесь.

Я отстегнула ремень безопасности и нагнулась к Уоррену, сидевшему на переднем пассажирском сиденье.

– Вполне вероятно, это последняя возможность посмотреть на старое здание, – предупредила я. – Его собираются сносить.

– Какой позор, – он попытался рассматривать, что происходит впереди. – Почему?

– Хотят построить кондоминиум, – объяснила я.

– Разве в городе их недостаточно?

Я пожала плечами.

– Судя по всему, у Сиэтла ненасытные аппетиты, если речь идет о кондоминиумах и сети «Старбакс», – я посмотрела на кафе. – Это действительно позор. Владелец – хороший человек. Он продает кафе, чтобы помочь матери. Она давно больна и не в состоянии оплачивать лечение.

Я не знала, слушает ли меня Уоррен или нет. Он не отводил взгляда от улицы.

– Ты пойдешь с нами? – спросила я Этана, прежде чем выйти на тротуар. Солнце било в ветровое стекло, и зеленые глаза моего мужа сверкали.

Он посмотрел сначала на своего деда, потом на меня.

– Иди, Клэр, – улыбнулся он. – Заканчивай свою историю.

– Спасибо, – шепнула я.

– Я заеду за вами через полчаса, – пообещал Этан, и в его глазах светилась любовь, которой мне так не хватало. – Как думаешь, вам хватит времени?

Я кивнула и сжала руку Уоррена. Мы с ним направились по тротуару, неторопливо, осторожно приближаясь к кафе.

– Вы готовы?

Старик кивнул, и мы медленно начали преодолевать ступени подъема, часто останавливаясь, чтобы Уоррен мог отдышаться. Строительная площадка была неподходящим местом для старика, которого недавно выписали из больницы, и на какое-то мгновение я почувствовала себя виноватой в том, что привела сюда Уоррена. Но потом я вспомнила, что это было его желание.

– Клэр! – услышала я и заметила Доминика, который торопился нам навстречу. – Я так рад, что ты пришла. Я все утро пытался до тебя дозвониться, но твой телефон, должно быть, выключен.

Я достала мобильный из сумки и увидела, что случайно выключила звонок.

– Я тебя ни в чем не виню, – произнесла я.

Он сжимал в руке конверт из крафтовой бумаги.

– Сегодня я подписываю бумаги, – извиняющимся тоном объяснил он. – Через пару дней они начнут снос, – Доминик потер лоб. – Клэр, я ужасно себя чувствую из-за того, что мне пришлось пойти на это, но у меня нет другой возможности позаботиться о своей матери.

Я подняла руку.

– Прошу тебя, не извиняйся. Я все понимаю.

– Правда?

– Да. Но мне бы хотелось, чтобы нашелся другой выход. Ужасно, если этот старый дом разрушат.

– Мои брат с сестрой предложили свою помощь маме, – продолжал Доминик. – Мы открыли счет на имя матери, надеясь, что община нас поддержит. Но собранных денег все равно не хватило.

Уоррен стоял рядом со мной, вполуха слушая наш разговор и не сводя глаз с двери кафе. Дверная рама красно-коричневого цвета давно требовала покраски, особенно верхний

правый край, где из-под облупившейся краски проглядывало дерево. Интересно, какого цвета она была в 1930-х годах?

В эту минуту на улицу въехал еще один грузовик. Доминик с пониманием посмотрел на меня и кивком указал на кафе.

– Все в порядке, – шепнул он. – Я попрошу их не заходить внутрь, пока вы там будете. Не торопитесь.

Я с удивлением посмотрела на Доминика.

– Как ты узнал, что это?..

Он улыбнулся.

– Дэниел, ведь так?

Я кивнула.

– Я знал, что ты его найдешь. – На лице Доминика засияла широкая улыбка.

Мы сделали еще шаг вперед, и Уоррен посмотрел на меня, ища поддержки.

– Я так долго ждал этого момента, – произнес он, глядя на дверь. Потом старик повернулся ко мне. Его взгляд затуманился.

Я беспокоилась из-за его сердца, физическая и эмоциональная нагрузка была приличной. Но Уоррену это было необходимо. Его жизнь напоминала трагический роман, в котором не хватало заключительной главы, недоставало красивого финала.

– Спасибо, Клэр, – тихо произнес он.

Доминик придержал для нас дверь, и мы вошли внутрь. Старую кофемашину сдвинули с привычного места за барной стойкой. О ней напоминали старые кофейные пятна. Столы и стулья придвинули к боковой стене, их вот-вот должны были вынести. Красивый камин у дальней стены выглядел одиноко. Я глубоко вдохнула. Теперь-то я знала, что этими прекрасными изразцами его украсил каменщик Иванов. Их уничтожат, как и все остальное.

– Уоррен? –คลิกнула я.

Он не ответил.

Я дотронулась до его руки.

– Уоррен, с вами все в порядке?

– Я помню, – ответил он, будто застыл и глядя вокруг широко открытыми глазами. – Этот вестибюль. Тут всегда были мужчины. Пьяные мужчины. Мама обычно старалась провести меня через толпу поскорее, и мы быстро бежали мимо пьяниц, потом вверх по лестнице.

Он сделал несколько медленных шагов по направлению к задней части кафе.

– Можно? – спросил он, поворачиваясь к Доминику.

– Конечно. Прошу вас, – ответил тот, но сам остался в зале.

Следом за Уорреном я прошла через дверь в заднюю комнату и потом вверх по лестнице. Ступени скрипели под нашими ногами, и я предложила Уоррену руку, чтобы под-

держивать его, но он отказался от моей помощи.

Старик остановился на маленькой площадке и провел рукой по перилам.

– Все эти годы я мечтал оказаться здесь снова. – Он замолчал, сунул руку в карман плаща, достал носовой платок и промокнул глаза. – И вот я здесь... Все точно так, как я помню.

Я коснулась его руки.

– Вы помните ее? Веру?

Он кивнул.

– Помню. Хотя, думаю, это не столько память, сколько... ощущение, – Уоррен закрыл глаза и глубоко вздохнул. – Инстинкт. Сердце всегда помнит мать.

Я смахнула слезы, глядя, как он входит в бывшую гостиную, внимательно разглядывает стену возле лестницы, ведущей в его бывшую спальню. Старик подошел ближе, действуя по памяти, нагнулся, провёл рукой по обшивке.

Я тоже подошла к стене.

– Что вы ищете?

Уоррен отошел назад и вздохнул.

– Так, пустяки, – сказал он. – Мне казалось, я что-то помню, но...

– Наверное, не просто снова оказаться здесь.

Его глаза блестели от слез.

– То, что моя мать потеряла меня, должно было ее убить. Моя жизнь точно была бы разрушена, если бы мы с женой потеряли одного из наших детей. Так что мама никогда не стала бы прежней.

– Она очень вас любила, если продолжала поиски вплоть до своей смерти, – заметила я.

Уоррен кивнул и начал спускаться вниз по ступеням. Я пошла за ним, держа руку наготове возле его локтя, чтобы вовремя поддержать старика.

– Теперь я отвезу вас домой. Вы наверняка устали.

Но Уоррен как будто меня не слышал. Он посмотрел направо, потом налево, как будто что-то почувствовал.

– Уоррен, – встревожилась я, – вы в порядке?

Он вернулся обратно к лестнице, снова поднялся вверх, вошел в комнату и остановился перед коробками, стоящими у стены под лестницей на третий этаж. Я не отставала от него ни на шаг. Опустившись на одно колено, Уоррен отодвинул в сторону коробки, обнажив рейки и штукатурку. Я смотрела во все глаза, как Уоррен проводит рукой по впадинам на стене, как будто повинуюсь велению инстинкта. Через несколько секунд раздался скрип, и Уоррен распахнул крохотную дверцу. Тайник. Мое сердце заколотилось.

**Сара Джо  
(Окончание следует).**

# Лунный календарь

	<p><b>1 сб</b> 07:48 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – гегард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, агат. Планы и ответственные решения отложите. Идеально для занятий танцами, посещения фитнес-центра или бани.</p>	<p><b>2 вс</b> 07:55 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания добра и зла. Камни – амазонит, нефрит. Энергии недостаточно. Возникают препятствия в делах. Удачны покупки, вложения. Укрепляйте здоровье.</p>	<p><b>3 пн</b> 08:02 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – опал, мрамор. Отложите новые проекты. Прекрасно для участия в общественной деятельности. Откажитесь от экспериментов, раздайте долги.</p>	<p><b>4 вт</b> 08:11 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – акинит, цитрин. Решайте вопросы, просите повышения зарплаты, делитесь идеями. Успешны удаленные поездки, поиски жилья и работы.</p>	<p><b>5 ср</b> 08:26 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, петух. Камни – гиацитин, коралл. <b>Самый счастливый день.</b> Не упустите шанс. Успехи в карьере, позитивные эмоции, приятные знакомства и сортирши.</p>	<p><b>6 чт</b> 08:49 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, гагат. Удачны встречи, переговоры, работа с документами. Посетите мастер-классы, курсы, тренинга. Сделайте уборку, украсьте дом.</p>
<p><b>7 пт</b> 09:30 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – топаз, александрит. Избегайте важных сделок, решения серьезных вопросов. Избавьтесь от пустых связей. Сосредоточьтесь на близких.</p>	<p><b>8 сб</b> 10:32 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, опивин. Хорошо, чтобы начать новую жизнь, приступить к ремонту, сменить жилье и работу. Любые сделки несут прибыль, покупки удачны.</p>	<p><b>9 вс</b> 11:53 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, гематит. Отложите важные вопросы, реализацию планов. Укрепляйте иммунитет, посетите сауну. Порадует отдых в кругу семьи, друзей.</p>	<p><b>10 пн</b> 13:21 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – агат, жемчуг. Отложите важные дела, новые начинания – все может сорваться. Полезно очищение организма, лечебные мероприятия.</p>	<p><b>11 вт</b> 14:49 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камень – опал. Ждут сортирши. Пусть делаются своим чередом. Энергия даст уход за растениями, внимание к родным. Займитесь шопингом, оплатите счета.</p>	<p><b>12 ср</b> 16:13 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – нефрит, сапфир. Проявляйте активность. Новые дела и задачи удаются. Возможны поступления денег. Полезно общение. Можете сменить прическу.</p>	<p><b>13 чт</b> 17:33 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – гагат, моринор. Возможны убытки, трудности. Займитесь рутинной, наведением порядка. Уклоняйтесь от ссор. Полезны прогулки на свежем воздухе.</p>
<p><b>14 пт</b> 18:50 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – рубин, жемчуг. Займитесь бычковыми делами, держите эмоции под контролем. Не дайте в долг крупные суммы. Удачно заключение брака.</p>	<p><b>15 сб</b> 20:06 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – александрит, циркон. Планы удаются, проблемы решаются сами. Успешны сделки омолодения. Работайте в меру, избегайте перенапряжения. Хорошо отдохните.</p>	<p><b>16 вс</b> 21:23 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – оникс, шпинель. Избегайте непродуктивных решений. Проявите тактичность. Отличный день для романтических признаний, помолвок, брака.</p>	<p><b>17 пн</b> 22:41 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – моринор, гагат. Отнеситесь со вниманием к мелочам, работе с документами. Улучшит здоровье отдых в уединении или с семьей, уход за питомцами.</p>	<p><b>18 вт</b> Подозревание 19-го дня</p> <p>Символ – паук. Камни – моринор, уваровит. Отнеситесь со вниманием к мелочам, работе с документами. Улучшит здоровье отдых в уединении или с семьей, уход за питомцами.</p>	<p><b>19 ср</b> 00:01 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, чарит. Благоприятно для начинаний, обучения и дел, связанных с деньгами. Поделитесь идеями. Неожиданные знакомства принесут пользу.</p>	<p><b>20 чт</b> 01:23 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Решайте проблемы, составьте планы. Беритесь за трудные дела. Сходите в ресторан, устройте небольшое застолье.</p>
<p><b>21 пт</b> 02:41 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – агат, сапфир. Продолжайте дела, общайтесь с коллегами и начальством. Полезны умеренные покупки. Развлекитесь покупками, украшением дома.</p>	<p><b>22 сб</b> 03:49 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, сардер. Судьба шлет знаки. Все не по плану, появляются проблемы и люди из прошлого. Полезно избавиться от хлама и неприятных связей.</p>	<p><b>23 вс</b> 04:38 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – малахит, агат. Энергии через край. Можете найти подработку, заняться переводом, стройкой. Устройте праздник или займитесь тренировкой.</p>	<p><b>24 пн</b> 05:09 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, држспитил. Времени отдышка и размышлений. Начинать новое не стоит. Не спешите принимать решения. Дайте место радости и побалуйте себя.</p>	<p><b>25 вт</b> 05:28 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, пирит. Мало энергии и уверенности. Не следуйте чужим советам. Полезно голодание, спорт. Порауйте детей – сводите в кафе, на прогулку.</p>	<p><b>26 ср</b> 05:41 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – адуляр, кварц. Начинайте новые дела, проявляйте лидерские качества, вас оценят по достоинству. Полезно поехать в род, отдохнуть с семьей.</p>	<p><b>27 чт</b> 05:50 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – агат, плазма. Избегайте негатива. Удачно для начала перемены, переезда, шопинга. Займитесь уборкой, избавьтесь от того, чем не пользуетесь.</p>
<p><b>28 пт</b> 05:57 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – жемчуг, аспис. Риск ошибок, неожиданных проблем и травм. Неприятные самообладания, займитесь рутинной. Восстановите силы, примите ванну.</p>	<p><b>29 сб</b> 06:18 – начало 30-го лунного дня 1400</p> <p>Символ – золотой лебедь. Камни – топаз, хрусталь. Наведите порядок в доме, бумагах, душе, мыслях. Полезно начать диету, оказать помощь, внедрять полезные навыки.</p>	<p><b>30 вс</b> 06:10 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рот изобилия. Камни – жадеит, пирит. Активно воплощайте идеи. Отлично для шопинга. Лето требует нагрузки – сходите в бассейн, спортзал, поиграйте с детьми.</p>	<p><b>31 пн</b> 06:18 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – гегард, готовящийся к прыжку. Камни – држспитил, авантюрин. Энергии недостаточно. Снятся вещие сны. Избегайте общения, конфликтов. Не переусложняйте.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Благоприятные дни</li> <li>☾ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>☽ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☽ Новолуние</li> <li>☾ Полнолуние</li> <li>☽ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	

### ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

*Филе лосося 900 г, оливковое масло 3 ст. ложки, лимоны 2 штуки, чеснок 4 зубчика, розмарин 5 веточек, соль по вкусу, молотый чёрный перец по вкусу.*

Подготовьте ингредиенты. Разогрейте духовку до 190 °С. Застелите противень фольгой и смажьте её столовой ложкой масла.

Нарежьте один лимон тонкими кружочками, а из второго выжмите сок.

Чеснок очистите и крупно порубите. Выложите на противень 2 веточки розмарина и половину нарезанного лимона. Сверху поместите рыбу.

Сбрызните её оставшимся

маслом, посолите и поперчите по вкусу.

Посыпьте лосося чесноком и выложите сверху оставшийся розмарин и лимон. Полейте лимонным соком. Заверните края фольги так, чтобы рыба была полностью покрыта, но под фольгой оставался воздух. Запекайте рыбу 15–20 минут.

Раскройте фольгу и готовьте ещё 3–4 минуты до золотистой корочки.



### ШВЕЙЦАРСКИЙ БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С ДЖЕМОМ

*Яйца куриные 2 штуки, сахарная пудра 85 г + для посыпки, кондитерская мука (самоподнимающаяся) 85 г, клубничный джем 4 ст. ложки.*



пергамента и слегка посыпьте сахарной пудрой. Джем подогрейте в микроволновке или на водяной бане.

Готовый бисквит достаньте из духовки и аккуратно переверните на

венчиком или миксером взбейте яйца. Засыпьте сахарную пудру и продолжайте взбивать, чтобы получилась однородная масса.

Добавьте просеянную муку и перемешайте лопаткой, чтобы не осталось комков. Застелите противень пергаментом, вылейте на него тесто и разровняйте.

Отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 7–8 минут.

Расстелите на столе лист

посыпанный пудрой пергамент. Аккуратно снимите пергамент, оставшийся после запекания. Ножом подравняйте края коржа.

Смажьте бисквит джемом, отступив примерно 1 см от одной из узких сторон.

Помогая себе пергаментом и начав со свободного от джема края, аккуратно сверните плотный рулет. Положите рулет швом вниз и оставьте до полного остывания. При подаче украсьте сахарной пудрой.



### ПЕЧЕНЬ ИНДЕЙКИ С ГРИБАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

*Печень индейки 450 г, шампиньоны 400 г, репчатый лук 1 штука, сливочное масло 4 ст. ложки, мука пшеничная 2–3 ст. ложки, белое сухое вино 100 мл, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый по вкусу, сливки 200–250 мл.*

Нарежьте печень индейки кусочками среднего размера, грибы — четвертинками или мельче, лук — половинками или четвертинками колец.

В сковороде разогрейте половину сливочного масла на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости и лёгкой румяности. Закиньте грибы и, помешивая, обжаривайте ещё несколько минут. Обваляйте индейку в муке и стряхните излишки.

Отодвиньте шампиньоны и

лук к краю сковороды. В центр выложите индейку и, помешивая, обжаривайте примерно 5 минут.

Влейте вино, перемешайте и готовьте всё вместе ещё 3 минуты. Посолите и поперчите.

Добавьте сливки. Размешайте, прикройте крышкой и оставьте на небольшом огне на 5 минут.

Посыпьте зеленью и мелкими кусочками сладкого перца при подаче.

### ЯБЛОЧНЫЕ ПАНКЕЙКИ

*Мука пшеничная 250 г, соль 1/2 ч. ложки, кориичневый или обычный сахар 60 г, разрыхлитель 4 ч. ложки, корица молотая 1 ч. ложка, яйца 2 штуки, молоко 500 мл, растительное масло 120 мл + для смазывания, кисло-сладкое яблоко 1 штука.*



В одной миске соедините просеянную муку с солью, сахаром, разрыхлителем и корицей.

В другой ёмкости взбейте яйца с молоком и маслом. Перемешайте сухие и влажные ингредиенты.

Яблоко очистите от кожуры и удалите сердцевину.

На крупной тёрке натрите фрукт прямо в тесто и перемешайте.

Сковороду смажьте маслом и разогрейте на среднем огне. Обжаривайте панкейки примерно 3–4 минуты с одной стороны и 2–3 минуты с другой.



# СОВЕТСКИЕ ЛАЙФХАКИ,

## КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ ДО СИХ ПОР

Современные покупные средства не идут ни в какое сравнение с бабушкиными лайфхаками, которые они использовали в советские времена!

### РИС СПАСЕТ ПЕРЕСОЛЕННЫЙ СУП

Совет от моей любимой бабушки: если вы пересолили суп, возьмите горсть риса, насыпьте его в марлевый мешочек или узелок, крепко завяжите и опустите в кастрюлю с супом вариться. В конце варки этот мешочек обязательно выньте. Рис вберет в себя лишнюю соль, и суп получится в меру соленным.



*Марина*

### УКСУС ПРОТИВ ГРЯЗИ

Если вы ищете действенное средство для чистки унитаза, возьмите на заметку обычный уксус. Нужно ополоснуть им унитаз, сверху насыпать пищевой соды и хорошенько протереть ершиком несколько раз. Все это следует сделать на ночь и оставить смесь работать до утра.

Уксус активно борется с известковым налетом, а пищевая сода служит абразивом, который дополнительно очищает даже стойкие загрязнения. Главное, такое средство можно использовать хоть каждый день, вреда сантехнике оно не принесет.

*Мила*



### ЧТО ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С НАЛЕТОМ?

Стаканы от налета я избавляю с помощью яичной скорлупы. Так делала еще моя мама: мелко крошила скорлупу от яйца, добавляла в посуду, которую требовалось очистить (графин, термос, кувшин и т. д.) и оставляла на 1 час. После закрывала посуду крышкой и тщательно взбалтывала внутри содержимое. Осталось лишь его вылить: внутри исчезал весь налет!

Подобным эффектом обладает и лимонная кислота, но я предпочитаю удалять ей накипь - например, в чайнике. Достаточно засыпать 1-2 ст. л. внутрь и прокипятить один раз.

*Дана*

### ВАЗЕЛИН – И ОБУВЬ БУДЕТ СИЯТЬ!

Грязная обувь — признак неряхи! Как ухаживали за обувью раньше, когда было не так много средств для этого? Выручал старый добрый вазелин. Достаточно нанести тонкий слой этого средства на кожаную обувь, оставить на 30 минут, после чего протереть мягкой тряпочкой.

Вазелин - достойная альтернатива дорогим покупным средствам из магазина. Благодаря ему обувь получает не только ослепительный блеск, но и защиту от влаги.

*Елена*



## НОВАЯ ЖИЗНЬ СТАРЫХ ПОЛОТЕНЕЦ

Насколько я помню, мама никогда не выбрасывала старые полотенца. Если они уже отслужили свое, она отправляла их на хозяйственные нужды. Как правило, разрезала на несколько частей, чтобы получились тряпочки для вытирания пыли. А некоторые оставляла целыми и использовала для мытья пола.

Полотенца в советские времена были хорошие, отлично впитывающие, мягкие, так что они прекрасно подходили для уборки, когда переставали выполнять свою основную функцию.

*Римма*

## ЕСЛИ НА КОВРЕ ПОЯВИЛОСЬ ПЯТНО

Сегодня есть много очищающих средств, но для выведения пятен с ковров я использую крахмал. Щедро насыпьте кукурузный крахмал на пятно и оставьте на 2 часа или на ночь. Потом вычистите ковер пылесосом.

*Надежда*

## БЮДЖЕТНЫЙ АРОМАТИЗАТОР ДЛЯ ДОМА

В советские времена в домах не было дорогих аромадиффузоров, не жгли модные палочки санто, а использовали 100%-ный ванильный экстракт. Капните несколько капель ванили на маленькие кусочки ваты и разложите их в комнатах. Приятный аромат сладости, уюта, домашнего тепла и без всякой примеси «химии».

*Елизавета*

## ЗУБНОЙ ПОРОШОК ДЛЯ СЕРЕБРЯНЫХ УКРАШЕНИЙ

Украшения из серебра я периодически чищу от загрязнений, потемнения. Но если раньше я покупала специальные средства, то теперь пользуюсь советским лайфхаком. Оказывается, обычный зубной порошок прекрасно

справляется с чисткой этого металла. Нужно растворить порошок в воде (1 ст.л. на 200 мл), размешать. Далее замочить в этом растворе украшения и оставить на 1-2 часа. Потом промыть их водой.

*Марина*

## ВМЕСТО ДОРОГИХ ПИЛИНГОВ И МАСОК

Состоянию кожи у моей тети позавидует любой: ей 50 лет, а морщинок совсем чуть-чуть и сама кожа чистая и свежая. Она ни разу за свою жизнь не была в кабинете у косметолога, зато активно пользуется домашними рецептами красоты.

Вместо пилинга в ее арсенале есть очищение с помощью лимона и сахара. Она засыпает в емкость 2 ст. л. сахара, туда же выжимает лимон. Перемешивает и наносит эту смесь на лицо

массирующими движениями.

Единственное, подобная процедура не подойдет обладательницам чувствительной кожи. Остальные могут ее повторять раз в неделю или по необходимости.

Еще одно незаменимое средство — клубничная маска для свежести и чистоты кожи. Достаточно нанести измельченную клубнику на лицо и смыть состав через 15 минут. Лицо будет сиять!

*Лариса*



## ЧИСТИМ ЗЕРКАЛА

У меня дома много зеркал и зеркальных шкафов. Чтобы поддерживать их в чистоте, я использую не покупные чистящие средства, а обычную воду и... газету. Достаточно распылить обычную воду на зеркальной поверхности, после протереть ее мягкой чистой тряпочкой и завершить процедуру с помощью скомканной газеты. Движения должны быть быстрыми и энергичными: только в этом случае от разводов не останется и следа!

*Маргарита*



## ПУДРА СДЕЛАЕТ РЕСНИЦЫ ОБЪЕМНЫМИ

Это сегодня в продаже можно найти любую тушь, а раньше приходилось довольствоваться той, в которую нужно было сначала плюнуть и только потом наносить на ресницы. Чтобы тушь придавала объем, но не склеивала ресницы, их перед этим припудривали. Один слой пудры творит настоящие чудеса. В сочетании с современной тушью ресницы смотрятся фантастически!

*Анна*



# БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ БЛИНОВ



2009882682265

## ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА МОЛОКЕ

Самый распространенный рецепт, как сделать тесто для блинов. Для него можно использовать магазинное и более жирное домашнее молоко.

**Вам понадобятся:** молоко — 500 мл, яйцо — 2 шт., мука — 200 граммов, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молоко и яйца достаньте из холодильника заранее, чтобы они приобрели комнатную температуру.
2. Взбейте яйца в миске, смешайте с сахаром и солью. Добавляйте сахар даже в том случае, если будете использовать несладкую начинку (ливер или тушеную капусту). Благодаря ему тесто получится вкуснее.
3. Добавьте молоко, хорошо перемешайте.
4. Установите на миску сито и всыпайте в него муку. Так вы избавитесь от комочков и получите воздушную, нежную структуру. Добавлять муку в тесто для тонких блинов следует в несколько приемов, постоянно помешивая венчиком. Консистенция готового состава должна напоминать жидкую сметану. Так испечь блины на молоке будет проще: тесто легко распределится по сковороде и не сомнется при переворачивании.
5. Добавьте растительное масло и перемешайте.

## ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА ВОДЕ

Это тесто на блины, рецепт которого менее популярен, чем остальные, в большей мере приветствуется диетологами. Оно наименее калорийное, прекрасно сочетается с ягодами и фруктами, может использоваться для блинчиков на завтрак или обед. Готовится блюдо очень быстро.

**Вам понадобятся:** вода — 500 мл, мука — 320 граммов, яйцо — 2 шт., растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Взбейте в миске яйца, добавьте сахар и соль, перемешайте.
2. Налейте воду, перемешайте.
3. Постепенно вводите просеянную муку, перемешивайте венчиком или миксером до однородности. Диетическое тесто на блины с дырочками готово!

## ВЫПЕКАЕМ АППЕТИТНЫЕ БЛИНЫ!

Как приготовить тесто для блинов, мы уже знаем. Пора переходить к выпеканию.

1. Поставьте на огонь сковороду, хорошо прокалите ее.
  2. Смажьте сковороду растительным маслом. Нужна буквально 1 капля — ее можно равномерно распределить по поверхности кисточкой.
  3. Убавьте огонь до среднего — блины не жарят, а именно выпекают.
  4. Наберите 2/3 половника теста. Быстро выливайте его на сковороду, которую следует держать чуть под наклоном. Так тесто будет растекаться по кругу.
  5. Схватывается тесто моментально, но печь первую сторону следует 2-3 минуты.
  6. Подденьте блинчик лопаточкой и переверните на другую сторону. Выпекайте пару минут.
  7. Выложите готовый блин на блюдо. Можете смазать его сливочным маслом, а можете оставить поверхность сухой (для диетического блюда). Если накроете тарелку крышкой, края у блинов станут мягкими. Если хотите похрустеть аппетитными «кружевами», оставьте блюдо открытым.
- В среднем, приготовление блюда занимает часа полтора. А уминается оно моментально! Попробуйте поэкспериментировать с начинками. Или предложите детишкам вкусные блинчики со сметаной и любимым вареньем!

