

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№34

август 2021

цена:  
2 лари

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр.35

**Коллекция**

**рецептов**

стр.38

**Секреты**

**счастливых отношений**

стр. 18

**7 способов  
сбросить вес**

стр. 22

**История одной любви**

**София Ротару и Анатолий Евдокименко**

стр.20-21

**Натали Портман:**

стр.16-17

**“Работать с Джудом Лоу - это мечта”**

# Уроки стиля



## Тонкие бретельки снова в моде!

**Веревочки, завязки и тонкие бретельки нежно переплетаются, не только фиксируя платья, юбки и топы, но и выполняя декоративную функцию.**

Бретели подойдут для вечерних, городских и пляжных образов. В офисе такая одежда будет неуместна. Многочисленные ленты и шнуры можно обмотать вокруг талии, тем самым подчеркнув ее. Другой вариант - завязать их вокруг шеи, либо сделать асимметрию на одно плечо.

Носите топы, блузы с бретельками и завязками в сочетании с классическими джинсами, брюками пастельных тонов и прямыми незамысловатыми юбками. Сверху можно накинуть рубашку свободного кроя изо льна или хлопка, кардиган крупной вязки - на прохладную погоду.

Платья с тонкими бретельками в бельевом стиле пригодятся для вечерних выходов. Их можно дополнить лаконичными босоножками или лодочками на невысоком каблуке, а также жакетом прямого кроя. Сарафаны на тонких бретелях будут как нельзя кстати на пляже, пригодятся в поездках за город.

Даже если откровенные наряды и открытые образы не для вас - это не повод отказываться от элегантных бретелей. Можно добавлять к образу соответствующие аксессуары - например, босоножки-гладиаторы с тонкими ремешками, кожаные тонкие браслеты и аккуратные ремни.

Подчеркнуть легкий, утонченный образ с бретелями поможет высокая прическа - хвост или кичка которые откроют шею и плечи.

### НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Модель Кристи Тарлингтон на показе 1994 года продемонстрировала топ, который сегодня вновь актуален. Это своего рода ностальгия по 1990-м - эпохе абсолютной свободы и творчества.



### НАСТРОЕНИЕ: В СЕРДЦЕ ОКЕАНА

Сокровища океана вдохновляют дизайнеров на создание морских принтов для одежды и аксессуаров. Сегодня в моде ракушки, волны, рифы, водоросли, кораллы, морские звезды, обитатели морских глубин. В летнем гардеробе они будут смотреться как никогда актуально!



## ДЖЕЙ ЛО ПЛАНИРУЕТ ЗАВЕСТИ РЕБЕНКА С БЕНОМ АФФЛЕКОМ



52-летняя американская певица Дженнифер Лопес намерена завести ребенка от 48-летнего актера Бена Аффлека, с которым они возобновили свои отношения спустя 20 лет после расставания, утверждает издание Heart World со ссылкой на источник в близком кругу артистки.

“Она убеждена, что ее и Бена судьба – вырастить прекрасную смешанную семью: у Бена трое своих детей, а у Джей Ло двое... Бен считает, что это отличная идея”, – заявил инсайдер.

По его данным, Лопес понимает, что вряд ли сможет в своем возрасте благополучно родить сама, поэтому намерена воспользоваться услугами суррогатного материнства. Утверждается, что она считает идеальным временем для появления малыша весну или лето следующего года.

Напомним, Бен Аффлек и Дженнифер Лопес были одной из самых известных пар в начале 2000-х. Они были помолвлены, но расстались в 2004-м, после чего каждый завел свою семью.

Джей Ло в 2004 году выш-

ла замуж за певца Марка Энтони – спустя всего неделю после того как жених развелся со своей первой женой. В этом браке Лопес родила двойняшек – сына Макса и дочь Эмми. Однако в 2011-м супруги расстались. Лопес после этого встретила с танцором Каспером Смартом, рэпером Дрейком и бейсболистом Алексом Родригесом.

Бен Аффлек в 2005 году женился на актрисе Дженнифер Гарнер, которая родила ему двух дочерей и сына – Вайолет, Серафину и Сэмюэля. В 2015 году пара объявила о расставании. Недавно Бен закончил отношения с кубинской актрисой Анной де Армас.

Слухи о воссоединении Бена Аффлека и Дженнифер Лопес появились в конце апреля. СМИ писали, что пара слетала на отдых в Монтану, а актер вновь носит серебряные часы, которые Лопес подарила ему в 2002 году во время съемок музыкального клипа Jenny From the Block. В конце июля Джей Ло официально подтвердила роман с Аффлеком, показав фото их страстного поцелуя.

## БРИТНИ СПИРС РАЗРЕШИЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ IPAD

39-летней американской певице Бритни Спирс, которая долгие годы находится под опекой отца и ограничена в своих действиях, впервые смогла использовать iPad. Об этом она рассказала на видео в своем Instagram.

“Ребята, у меня большие новости. Сегодня я получила свой первый iPad. Я так рада! У моих детей был iPad, но я получила свой только

сейчас. Это грандиозный день! У меня всегда был маленький телефон, но теперь у меня есть iPad, и я чувствую, что моя жизнь меняется”, – рассказала звезда нулевых.

Она уточнила, что взволнована. Не уточняется, почему у Бритни раньше не было этого гаджета. Поклонники предполагают, что это также связано с опекуном в отношении поп-принцессы.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

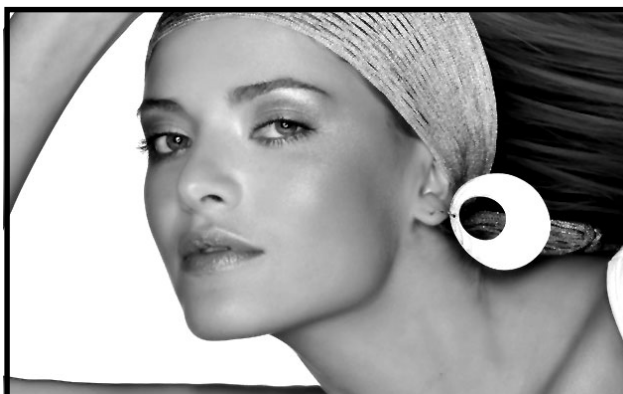
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## КИТ ХАРИНГТОН ИЗ “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ” ПРИЗНАЛСЯ, ЧТО ХОТЕЛ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ

Британский актер Кит Харингтон, исполнивший роль Джона Сноу в сериале “Игра престолов”, признался, что задумывался о самоубийстве после завершения съемок “Игры престолов”, об этом он заявил в интервью изданию Times.

Актер заявил, что у него были проблемы с алкоголем, и в тот период жизни он “достиг дна”.

“Я прошел через период настоящей депрессии, когда задумывался о самых разных вещах”, – признал Харингтон.

Первый сезон сериала “Игра престолов” вышел 17 апреля 2011 года. Киносага стала одним из самых высокобюджетных проектов на американском телевидении. Последний сезон обошелся американской телекомпанией HBO более чем в \$90 мил-



лионов. Сериал обрел не только множество поклонников в разных странах мира, но и был удостоен целого ряда престижных наград, в том числе десятков премий “Эмми”.

### КАНЬЕ УЭСТ ОБРАТИЛСЯ К КИМ КАРДАШЬЯН



44-летний американский рэпер Канье Уэст, который находится в процессе развода с 40-летней звездой реалити-шоу Ким Кардашьян, сделал неожиданное заявление на концерте. Как оказалось, он хочет вернуть жену.

На стадионе в Атланте рэпер исполнял песню Love Unconditionally. При этом в ней были следующие строки:

“Урок, который он передал своим детям: несмотря ни на что, никогда не бросайте свою семью!”

“Я думал только об одном — как она кричит на меня: “Папа, как ты мог уйти?”

“Я теряю всю свою семью, дорогая, вернись ко мне”.

При этом последнюю

строчку он пропел, упав на колени.

Поклонники не сомневаются в том, что таким образом Канье обращался к Ким, ведь она в этот момент находилась на стадионе. Также рэпер прямо предложил жене со сцены снова быть вместе. Пока неизвестно, сможет ли снова воссоединиться пара.

Напомним, Канье Уэст и Ким Кардашьян поженились в мае 2014 года. У них четверо детей, двоих младших родили суррогатные мамы. Звезды объявили о разводе в феврале 2021 года. Сразу после разрыва рэпер заявил, что готов к новым отношениям. Уэст отметил, что новая избранница обязательно должна разделять его творческие интересы.

### ЭНИСТОН ВЫСТУПИЛА ПРОТИВ АНТИПРИВИВООЧНИКОВ



Голливудская актриса Дженнифер Энистон назвала позором людей, которые отказываются от прививок, пишет InStyle.

“По-прежнему есть большая группа людей, которая выступает против вакцинации или просто не прислушивается к фактам. Это настоящий позор. Я недавно потеряла несколько человек

из своего окружения, которые отказались прививаться. Это было досадно”, — сказала Энистон.

Она подчеркнула, что каждый человек имеет право на собственное мнение, но часто это мнение ни на чем не основано. Поэтому Энистон убеждена в важности информирования людей о ситуации с коронавирусом.

### ДЖОН ТРАВОЛТА ПРОДАЛ ОСОБНЯК

Американский актер Джон Траволта продал свой особняк в городе Клируотер во Флориде, где год назад от рака груди скончалась его жена Келли Престон. Об этом сообщили в New York Post.

Отмечается, что на продажу дом с открытым бассейном на участке более четырех тысяч квадратных метров выставили в марте 2021 года. В нем пять спален и шесть ванных комнат.

Цена составляла 4,65 миллиона долларов, однако продать недвижимость ак-

тер смог лишь за 4 миллиона долларов. При этом 67-летний актер все равно остался в плюсе: в 2017 году особняк он купил за три миллиона долларов.

В доме есть кухня с местом для завтраков, гостиная с камином, терраса с видом на побережье Мексиканского залива и двухэтажная семейная комната.

О смерти своей супруги Джон Траволта сообщил 13 июля. Келли Траволта на протяжении двух лет боролась с раком груди.

### FORBES НАЗВАЛ САМУЮ БОГАТУЮ АКТРИСУ В МИРЕ

Американку Риз Уизерспун, известную по фильмам “Жестокие игры” и “Блондинка в законе”, назвали самой богатой актрисой в мире. Об этом сообщили в Forbes.

Сейчас состояние актрисы оценивают в 400 миллионов долларов. Ранее Уизерспун продала свою продюсерскую компанию Hello Sunshine за 900 миллионов долларов. Студия занималась производством проектов “И повсюду тлеют пожары”, “Большая маленькая ложь” и “Исчезнувшая”.

Уизерспун также сейчас остается одной из самых высокооплачиваемых звезд в киноиндустрии, получая за каждый эпизод сериала не менее 1 миллиона долларов. Также она выступает в роли продюсера и получает большие гонорары за съемки в



рекламе компании Crate & Barrel, занимающейся дистрибуцией мебели и предметов интерьера производителей из Европы. В прошлом году “титул” от Forbes достался Софии Вергаре, за 2020 год заработавшей 43 миллиона долларов. Также в тройку вошли Анджелина Джоли и Галь Гадот.

### ДОЧЬ РЭПЕРА DR. DRE ОКАЗАЛАСЬ БЕЗДОМНОЙ

Старшая дочь легендарного американского рэпера Dr. Dre Латанья Янг оказалась бездомной, девушка дала интервью Daily Mail.

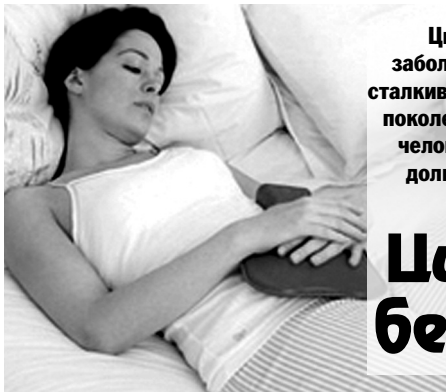
По словам 38-летней Янг, она работает курьером в сервисах доставки еды, а ночует в арендованной машине, так как не может себе позволить снимать жилье в штате Калифорния.

Девушка призналась, что обращалась за помощью к своему отцу, но он не дает ей денег уже более полутора лет. С Dr. Dre Янг общается через его представителей, лично они не виделись уже около 18 лет.



Янг воспитывает в одиночку четверых детей, они сейчас живут отдельно от нее, у ее друзей.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**Цистит - одно из самых распространенных заболеваний мочевыделительной системы. С ним сталкивались наши мамы, бабушки и еще много-много поколений представительниц прекрасной половины человечества. Неудивительно, что недуг за свою долгую историю существования оброс мифами и байками. Будем развенчивать.**

## Цистит: лечение без заблуждений

### Миф 1. Замерз, отсюда и цистит

Холод сам по себе цистит не вызывает. Но для незакаленного организма переохлаждение - это фактор, могущий ослабить иммунитет. А значит, создать благоприятную среду для размножения болезнетворных бактерий. Поэтому одеваться все же лучше по погоде. Однако это вовсе не означает, что можно принять за истину формулу «нет переохлаждения - не будет и цистита». Бактерии могут начать свою подрывную деятельность и без воздействия холода, под влиянием иных факторов.

### Миф 2. Брусничник - лучшее средство от цистита

Лист и ягоды брусники, клюква - все это мощные природные антибиотики и, конечно, они способны в значительной степени ускорить выздоровление. Есть даже исследование зарубежных ученых, согласно которому употребление 300 мл брусничного сока ежедневно способно в разы снизить риск столкнуться с недугом. Но согласитесь, будь все так просто, мы бы давно справились с этим заболеванием. Все же не стоит пренебрегать назначенной врачом терапией, а народную медицину использовать лишь в качестве вспомогательного средства. К слову, в этот же список можно включить лист толокнянки и отвар ромашки. Но основным средством лечения должна оставаться антимикробная терапия.

### Миф 3. Если иммунитет крепкий, цистит нестрашен

Не совсем так. Хотя, конечно, крепкий иммунитет выставляет мощный барьер любым инфекциям. Но вот представьте, что женщина элементарно неправильно подмывается. Бактерии легко попадают в уретру и начинают чувствовать себя вольготно даже на фоне крепкого иммунитета. Пом-

ните, подмываться нужно водой, свободно падающей вниз - не душем. Причем струя воды при подмывании должна быть направлена спереди назад, равно в том же направлении следует и подмываться - не наоборот. Нижнее белье следует менять ежедневно, а при необходимости и дважды в день.

### Миф 4. От цистита невозможно вылечиться навсегда

Самый опасный и деморализующий миф! Цистит лечится, медики сегодня довольно неплохо научились справляться с недугом. Тут важно болезнь не запустить до хронической формы, занимаясь самолечением. Обычно врачи для лечения цистита назначают антибактериальную терапию, противовоспалительные препараты и урологические сборы. Тут-то как раз брусничник лист и будет кстати. Острый цистит предполагает назначение спазмолитиков и трав с мочегонным действием. А для более полной диагностики могут потребоваться УЗИ органов малого таза, общий анализ мочи, посев мочи на флору с определением чувствительности к антибиотикам, цистоскопия.

### Миф 5. Если у мамы был цистит, будет и у дочери

Давно доказано, что инфекционный цистит ничего общего с наследственностью не имеет. Нельзя им заразиться воздушно-капельным или бытовым путем. Но по наследству могут передаваться анатомические особенности мочеполовой системы, повышающие вероятность возникновения цистита. Например, короткая и широкая уретра, близко расположенные анус и влагалище и др. От матери к дочери может передаваться и предрасположенность к циститу. Например, если иммунитет мамы снижается при переохлаждении и ослабевают защитные системы организма, то же может наблюдаться и у дочери.

### Знаете ли вы...

### Вода комнатной температуры наиболее полезна для человека!

Диетологи считают, что комнатная температура воды является оптимальной для усвоения жидкости организмом, ее можно употреблять абсолютно всем людям. Идеальная температура питьевой воды - 18-22 градуса. Но, к сожалению, вода такой температуры меньше всего нравится людям. Одним она кажется «слишком теплой», другие привыкли пить горячие напитки - кофе, чай. И все-таки нужно приучать себя к употреблению воды комнатной температуры, особенно между приемами пищи. Оптимальный питьевой режим - когда вы выпиваете не бутылку воды за один раз, а пьете воду по несколько глотков каждый час в дневное время.

Что касается холодной воды, которую многие пьют в жаркие дни, стараясь освежиться и утолить жажду, то она, наоборот, не утоляет ее. Поэтому все эти холодные чаи и коктейли со льдом, предлагаемые кафе, - не более чем хитрая маркетинговая уловка. Ведь посетители, которые пьют воду во время приема пищи или сразу после еды, легко могут заказать еще одно блюдо, потому что холодная вода замедляет процесс насыщения, оттягивая попадание пищи из желудка в кишечник. И человеку кажется,

что он «не наелся». Да и жажду гораздо лучше утоляет в жару горячий чай, чем холодная вода. Кроме того, употребление холодной воды создает потенциальную угрозу и для горла. Но следует знать, что горячие напитки могут спровоцировать обильное потоотделение. Поэтому в жару лучше всего держать дома несколько бутылок чистой питьевой воды комнатной температуры.



## СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ПРИЧИН ДЛЯ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ПРОТЕКАНИЯ

# ГОЛОВА КРУГОМ

**Головокружение (вертиго) - субъективное ощущение потери опоры, координации в пространстве, движения объектов в пространстве перед глазами, которое не поддается контролю. Такие ощущения сопровождаются страхом и паникой, ведь такой надежный мир становится неустойчивым.**

### Особенности головокружения

Слабость и головокружение - симптомы, которые могут появиться у каждого независимо от пола и возраста. Но у пожилых людей эта вероятность выше и опаснее из-за риска падений и сложных переломов, особенно на фоне остеопороза. Статистика показывает: чаще голова кружится у женщин, реже - у мужчин. И объяснить это можно особенностями гормонального фона во время менструаций, беременности и на фоне климакса. Кроме того, у женщин менее развит вестибулярный аппарат, и это тоже влияет на частоту головокружений именно у женщин. А мужчины более устойчивы к перемещению тела в пространстве, реже страдают от морской болезни и чаще веселятся на аттракционах.

Эпизодические приступы вертиго не опасны для здоровья и, скорее, связаны с действием факторов окружающей среды (сильная жара, повышенная влажность воздуха, духота, безветрие) или эмоциональным перенапряжением. Но вот если голова кружится часто - это повод посетить врача и начать искать причину появления такого симптома.

### Формы головокружения

Головокружение - симптом многочисленных заболеваний и патологических состояний. И как раз по его особенностям врач может предположить диагноз, но для его подтверждения потребуются до-

полнительные диагностические исследования. В зависимости от того, какие предположения возникнут у врача в ходе осмотра пациента и оценки его симптомов и анамнеза, он сделает индивидуальные диагностические назначения. К сожалению, многие из них не входят в стандарты ОМС, и их придется пройти дополнительно в коммерческих диагностических центрах. Не пренебрегайте полноценной диагностикой - от этого зависит точность выставленного диагноза, а значит, и правильность назначенного лечения.

В клинической практике применяют несколько классификаций вертиго. По проявлениям выделяют:

✓ **тактильное головокружение:** о нем говорят, когда человек теряет ощущение устойчивости опоры, поверхность движется, качается;

✓ **проприоцептивное** - ощущение вращения тела;

✓ **зрительное** - ощущение движения окружающей обстановки.

В зависимости от причины формирования головокружения выделяют центральную форму. Признаки выражены, но развиваются постепенно, то есть с каждым приступом все хуже. А источник кроется

в нарушениях работы нервной системы. Если приступ сохраняется несколько дней, то говорят о периферических головокружениях, развивающихся остро, выраженность симптомов сильная, человеку страшно передвигаться, даже поворачивать голову.

Кстати, некоторые движения могут сами по себе спровоцировать головокружение:

✓ медленные наклоны головы вперед;

✓ слишком резкий подъем из положения лежа или сидя на корточках;

✓ резкие повороты головы.

Если у вас возникало головокружение при подобных движениях, лучше всего запомнить этот эпизод и больше не выполнять движений, которые приводят к головокружению. Возьмите за правило двигаться плавно, голову резко не поворачивать.

### Системные и несистемные головокружения

Это еще один критерий классификации. В случае системных кажется, что окружающая обстановка вращается, и любое, даже малейшее движение только усугубляет симптомы. Неудивительно, что такое состояние часто сопровождается паникой, появляются шум в ушах, тошнота, рвота и потливость.

При появлении таких симптомов нужно исключить дисфункцию и повреждение вестибулярного аппарата из-за ушных инфекций, травм или серьезных болезней центральной нервной системы. Головокружения системного типа делятся на три вида, каждый из которых имеет свои особенности.

### Знаете ли вы, что...

... При обследовании по поводу жалоб на головокружения врачи исключают травмы головы или позвоночника, причем не только острые, но и в далеком прошлом, например, хлыстовые травмы, ушибы, сотрясения мозга? Очень важно вспомнить такие эпизоды в своей жизни и рассказать о них врачу.

## ЛИПОТИМИЯ

Это группа состояний, скорее похожих на слабую обморочную реакцию. Проявляются слабостью, бледностью кожных покровов, темнотой в глазах. У человека выступает холодный пот, появляются тошнота и рвота. Такие состояния развиваются на фоне повышенного или пониженного артериального давления, пороков сердца, резкого снижения уровня сахара в крови, расстройств вегетативной нервной системы и др. Нередко такие симптомы появляются у беременных, пожилых людей из-за атеросклеротических бляшек в сосудах и кислородного голодания мозга.

## СМЕШАННЫЕ

Сопровождают врожденные аномалии, остеохондроз шейного отдела позвоночника и других структурных изменений тканей в этих отделах, которые сдавливают кровеносные сосуды в этой области.

## ПСИХОГЕННЫЕ

Причина таких головокружений - в тревожности, панических атаках, фобиях, сильных эмоциональных потрясениях.

## Типичные причины головокружения ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Это часто встречающаяся причина появления вертиго. Обычно проявляется при резких поворотах, движениях головы. Указать на эту причину может боль в области шеи, ограничение ее поворотов.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛОР-ОРГАНОВ

Еще одна вероятная причина появления головокружения - заболевания лор-органов:

### ✓ Воспаление внутреннего уха

Здесь расположен вестибулярный аппарат. При болезнях или травмах уха появляется боль и другие симптомы ушных инфекций, тошнота и рвота.

### ✓ Отит

Кроме боли, характерен шум в ушах. Кстати, это может быть симптомом дисфункции и болезней височно-нижнечелюстного сустава.

### ✓ Вестибулярный неврит

Симптомы усиливаются при попытках повернуть голову или встать. После успешного лечения подобные ощущения проявляются только в движении транспорте, лифтах и др.

### ✓ Скопление жидкости во внутреннем ухе

Сопровождается тошнотой, ухудшением слуха и звоном в ушах.

### ✓ Новообразования слухового нерва

Одна из причин появления шума, звона в ушах и снижения остроты слуха, а также нарушения чувства равновесия и головокружения.

## Если "виновата" шея

И все-таки, по статистике, лидирует в списке причин головокружений остеохондроз шейного отдела позвоночника. В ходе изменений в позвонках (протрузии, грыжи, лордоз, снижение высоты позвонков, отеки тканей вокруг воспаленных позвонков) происходит сдавление шейных артерий, проходящих через шейный отдел позвоночника. В итоге нарушается полноценный ток крови, и ткани головного мозга страдают от гипоксии. Такое состояние влияет на работу отдела, отвечающего за координацию и положение тела в пространстве.

## Знаете ли вы, что...

### Есть чернику нежелательно людям, страдающим мочекаменной болезнью!

Но пользы в ягоде намного больше, чем потенциального вреда. Это очень полезная еда, настоящий суперфуд, то есть продукт, обладающий повышенной биологической ценностью.

Ягоды черники - это отличный источник витаминов А, С и группы В. Темный цвет чернике придают антоцианы - природные антиоксиданты, связывающие свободные радикалы и защищающие от их воздействия клетки организма. Также антоцианы снижают риск заболеваний сердца, сосудов и глаз.

В свежем и сушеном виде ягоды черники помогают в лечении диареи, гастрита, язвенной болезни.

Однако нежелательно употребление ягод черники при мочекаменной болезни, так как черника может стать причиной образования новых камней. Но если ежедневно съедать не более 100 г (полстакана) черники, то отрицательного воздействия на организм не произойдет.

Для здоровья человеку жизненно необходимо получать витамины К, Е, С и группы В, пищевые волокна (клетчатку), флавоноиды (растительные полифенолы), кремний, калий и марганец - все это в значительных количествах есть в маленьких сине-черных ягодах.

Но не стоит есть чернику в чрезмерных количествах (есть такая идея, что нужно в сезон успеть съесть по ведру клубники и черники). Передозировка может спровоцировать запор или, наоборот, диспепсию. Также следует знать, что содержащийся в чернике гликозид неомиртиллин существенно снижает уровень сахара в крови. Это полезно для диабетиков, но если у человека сахар в норме, то его снижение может привести к гипогликемии - опасному состоянию, которое характеризуется резкой слабостью и головокружением.

## Когда головокружение опасно

### РЕЗКОЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Резко возникающее головокружение - симптом серьезных заболеваний, и в некоторых случаях счет может идти на минуты. Например, оно может сопровождать геморрагический инсульт. Появляются и другие симптомы: потемнение в глазах, тошнота, вплоть до рвоты, учащение или замедление сердечного ритма.

Но резко возникшее головокружение может свидетельствовать и о функциональных нарушениях, которые не связаны с патологиями, например сильным переутомлением, перегревом или выраженным голодом.

### ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ И ТОШНОТА

Если одновременно присутствуют тошнота и головокружение, но при этом они не связаны с симптомами интоксикации, то можно говорить об их единой природе, или симптомокомплексе.

К числу возможных причин этого состояния можно отнести:

- поражение центральной нервной системы при инсульте;
- опухолевые процессы;
- стресс, сильное переутомление;
- мигрень;
- менингит;
- резкое повышение артериального давления.



# АРИТМИЯ СЕРДЦА И МАГНИЙ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ЕГО ДЕФИЦИТЕ?

**Сердце буквально выпрыгивает из груди, стучит не впопад и как будто пропускает один удар. Вам знакомо это ощущение? Это симптомы аритмии сердца.**

## Нормальный ритм сердца

Сердце - главный насос организма, перекачивающий кровь по сложной схеме. В каждом сердечном цикле можно выделить последовательные сокращения предсердий, желудочков и полное расслабление сердечной мышцы.

Нормальный ритм сердца называют синусовым, и он возможен благодаря работе водителей ритма первого порядка. Но если в этом узле формируются проблемы, то развивается приступ аритмии. Существует несколько видов нарушений сокращений.

## Какой бывает аритмия?

Аритмия - собирательный термин, под которым понимают разнообразные нарушения ритма сердечных сокращений.

Мерцательная аритмия - это нарушения нормального ритма из-за мерцания предсердий - хаотического подергивания. При нормальном ритме сначала сокращаются предсердия, после - желудочки. Но при мерцании мышечные волокна предсердий перестают слаженно работать, формируются различные нарушения и желудочки сокращаются неритмично.

К числу возможных симптомов можно отнести:

- ✓ покалывание и боль в груди;
- ✓ учащенный пульс;
- ✓ частые головокружения;
- ✓ одышку;
- ✓ чрезмерную потливость;
- ✓ приступы паники;

✓ нарушения сознания вплоть до обморока.

Помимо мерцательной, существует и синусовая аритмия, которая может возникать у абсолютно здоровых людей (чаще - у детей младшего возраста). Пульс учащается при вдохе и становится более редким при выдохе.

## Синусовая тахикардия и брадикардия

Тахикардия - это еще один вид нарушений ритма сердца, характеризующийся увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 90-160 ударов в минуту, а после - снижением до нормы. При этом водитель ритма работает без нарушений. Такие симптомы проявляются в норме при физическом напряжении, но в покое они не должны проявляться. А если проявляются - нужно безотлагательно обращаться к терапевту и при необходимости - к кардиологу. Спровоцировать тахикардию могут лихорадка, прием лекарств, злоупотребление кофе и ряд дефицитных состояний в организме, прежде всего - нехватка магния. Патологическая синусовая тахикардия опасна, ведь желудочки и предсердия не могут наполняться полноценно кровью, из-за этого снижается артериальное давление, нарушается кровоснабжение.

Синусовая брадикардия - это сокращение ЧСС менее 60 ударов в минуту. Обследование необходимо для исключения синдрома слабости синусового узла. Патологическая синусовая брадикардия развивается на фоне гипотиреоза, при передозировке определенных веществ, в том числе и лекарств.

## Когда не хватает магния

По данным ВОЗ, дефицит магния занимает одно из ведущих мест в патологиях человека, вызванных нарушениями минерального обмена. По мнению Ольги Низовцевой, к.м.н., научного сотрудника Института клинической фармакологии, при аритмиях, развившихся на фоне нарушений электролитного баланса, лечение должно включать в себя прием препаратов магния. Недостаток магния может быть связан с питанием, низкой минерализацией природной воды в местах проживания, нередко нарушения всасывания магния, колоссальные потери магния при стрессе и тревожных состояниях. Его снижение характерно для больных артериальной гипертензией, застойной сердечной недостаточностью, для лиц, принимающих диуретики и злоупотребляющих алкоголем. Любая дополнительная нагрузка (стресс, физическое перенапряжение и т. д.) может спровоцировать развитие магниевых дефицита.

Магний является незаменимым макроэлементом организма. Около 40% от общего количества содержится в клетках сердца, головного мозга, почек, причем наивысшее относительное содержание ионов магния отмечается в миокарде. Магний обеспечивает нормальное функционирование цикла «сокращение - расслабление» кардиомиоцита, а на уровне сердца - цикла «систола - диастола». Магний стабилизирует сердечный ритм, чрезвычайно важен в регуляции нервной мышечной активности сердца. Поэтому этот элемент должен регулярно поступать в организм человека.

**1** Максимально ограничьте в рационе кондитерские изделия. Имунитету требуется белок, а это - нежирное мясо, рыба, орехи, яйца. Они обязательно должны быть в рационе.

**2** К иммуномодуляторам относятся мед, чеснок, имбирь, куркума, цитрусовые, зелень, отвар шиповника -

## Здоровый кишечник - сильный организм

них много антиоксидантов, которые пойдут на пользу здоровью. Диеты, любое резкое ограничение пищи - всегда стресс для организма и удар по имунитету.

**3** В день необходимо выпивать не менее 1,5 литра воды. Чтобы рассчитать свою норму, умножьте массу тела на 30 миллилитров воды. Для хорошего иму-

нитета необходимы физическая нагрузка, свежий воздух и сон не менее 8 часов в сутки. Спать лучше ложиться не слишком поздно - хотя бы за час до полуночи. Нарушение биоритмов чревато ухудшением обмена веществ, перегрузкой нервной системы и ухудшением самочувствия.



## Брат щелкает кроссворды за минуты

**?** Мне еще год до пенсии, а брат уже пенсионер. В отличие от меня у него замечательная память: кроссворд судуку он разгадывает за считанные минуты. Как укрепить память и сохранить свой интеллект?

Наталья Борисовна.

Берите пример с вашего брата: решайте кроссворды. Это хорошо тренирует память. Полезно для интеллекта играть в шахматы. А еще, как ни странно, танцевать. Танцы, кроме физической нагрузки, улучшают настроение и... укрепляют память. Хорошо, если человек помнит много стихов, а еще лучше - учит новые. Помогает даже запоминание анекдотов. Главное - чтобы мозг работал. Мозг работает лучше, если что-то делать руками: шить, вышивать, вязать, чинить часы...

Сто лет назад европейцы пили натошак рюмку спиртного, чтобы убить паразитов в кишечнике.

## Так хочется пожить подольше

**?** Какие лекарства замедляют старение организма? Так хочется пожить подольше...

Ольга Николаевна Тучкова.

Волшебной таблетки от старости нет. Поиски средств, замедляющих старение, ведутся во всем мире. Благодаря экспериментальным исследованиям найдено около 200 таких веществ. Но от эксперимента на животных до применения у людей долгий путь. Исследования длятся годы и даже десятилетия. В них при-

## От старости таблетки нет...

На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, профессор Валерий Шатило.

нимают участие тысячи добровольцев. Но пока ясно одно: те, кто меньше ест, живет дольше. Важно также снижение температуры воздуха. При высокой температуре обмен веществ в организме идет интенсивнее, ускоряя старение. Нужно питаться здоровыми и полезными продуктами, быть активным, больше общаться, овладевать новыми знаниями. К сожалению, люди часто ленятся что-то делать, уповая на чудо-лекарство.

меркам скучно, но гораздо здоровее, чем городские люди. В их рационе мало мяса и жиров животного происхождения - сахара, конфет и других сладостей. Зато они употребляют много кисломолочных продуктов, брынзы, постные лепешки, кукурузной каши, а также зелень, овощи, фрукты. Часто едят виноград, тыкву, зимой - сухофрукты. Большинство жителей Кавказа, женщины в том числе, выпивают в день по стакану домашнего сухого красного вина.

## Сколько же на Кавказе долгожителей!

**?** Недавно гостила у родственников на Кавказе и поразились: сколько там долгожителей! Почему?

Мария Ивановна Шарова.

Горцы встают очень рано и ложатся спать до девяти часов вечера. Много двигаются - ходят по горам. Питаются по нынешним

## Знаете ли вы, что...

С возрастом увеличивается размер стопы. Причем у всех людей. Косточки (а их на стопе 59) и суставы расластываются. А тут еще после 45 лет возникает возрастная отечность голеней и стоп. Нередко появляется вальгусная деформация стопы - шишка на большом пальце ноги. Увы, эти процессы необратимы.

## Я стараюсь быть активной

**?** Мне больше 80 лет, но я стараюсь быть активной. Можно ли мне заниматься скандинавской ходьбой? Ариадна Дмитриевна.

Да, но только в умеренном темпе: чтобы не возникали одышка и ощущение нехватки воздуха. При этом держите спину прямо, плечи расправленными, руки сгибайте в локтях под прямым углом. Чем больше мышц работает, тем лучше сжигаются калории, эффективнее тренировка. И еще следите за пульсом. Для пожилого человека оптимальный пульс во время физической нагрузки рассчитывается так: 200 минус возраст, и от этой цифры - 75 процентов. Если вам больше 80 лет, то пульс не должен превышать 100 ударов в минуту. Очень важно, чтобы после ходьбы в течение пяти-шести минут он восстановился.

## ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СЕРДЦЕ БИТЬСЯ ТРЕВОЖНО?

Пока со здоровьем у нас полный порядок, о многих вещах мы вообще не задумываемся и не обращаем на них внимания. Это относится, например, к дыханию, пульсу сердца, работе внутренних органов - они вроде как работают сами по себе. Но стоит лишь возникнуть боли, почувствовать, как сердце, например, «замерло» или «запрыгало», мы сразу понимаем, что что-то тут не так, начинаем искать пути экстренного решения. Таблетки, возможно, облегчают ситуацию на какое-то время... Но что может действительно помочь восстановлению нарушенных механизмов?

## Не копайте сердцу яму

Сердце - это мышечный насос, который обеспечивает поставку кислорода и «горючего» (питательных веществ) по всему организму. Только за сутки сердце сокращается около 100 тысяч раз! Специалисты называют три главных фактора, влияющих на развитие сердечных заболеваний: 1) курение; 2) повышенное давление; 3) высокий уровень холестерина. К дополнительным факторам относятся: 4) сидячий образ жизни (гипо-

динамия), 5) психологические стрессы, 6) сахарный диабет.

Таким образом, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, нужно соблюдать несколько не таких уж и сложных правил:

- ✓ Отказаться от курения.
- ✓ Правильно и разнообразно питаться: ограничить жирную и соленую пищу, не налегать на сладкое.
- ✓ Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
- ✓ Вовремя отдыхать и поддерживать позитивное настроение.

## Отличный помощник в борьбе с инфарктом

Научно установлено, что магний - самый важный минерал в работе сердца. Дело в том, что магний способствует понижению уровня холестерина в крови.

Дефицит магния является одной из главных причин высокой смертности от сердечных заболеваний. Если после перенесенного сердечного приступа регулярно принимать магний, то риск повтор-

ного приступа заметно снижается. И наоборот: при недостаточном поступлении магния в организм уровень холестерина в крови повышается, и он может дойти до уровня, когда развитие сердечного приступа почти закономерно. Не это ли причина того, что болезни сердца стали столь распространенным явлением?

Очень важно знать следующее правило: для усвоения кальция обязательно нужен магний. Кальций и магний всегда работают в паре, они регулируют весь процесс мышечных сокращений, в том числе сердечных. Кальций отвечает за то, чтобы мышца сжалась, а магний - чтобы она расслабилась. Кальция с пищей мы всегда получаем в избытке, но магния в нашей пище всегда не хватает.

Итак, именно от дополнительного приема магния зависит, будет ли ваше сердце биться ровно и незаметно. Если магния в организме недостаточно, возникнут проблемы: обычно они начинаются с судорог в скелетных мышцах - в руках, ногах. Сердечные судороги, как правило, появляются позже, и обычно у них другие названия: аритмия, сердечный приступ, инфаркт. С такими судорогами лучше не шутить. Тем более что решение есть - как минимум восполнить дефицит магния в организме и начать принимать магний регулярно! При любом нарушении сердечной деятельности надо задуматься о приеме магния.



# АДАПТАЦИЯ К СЪЕМНОМУ ПРОТЕЗУ: КАК ЛЕЧИТЬ ДЕСНЫ И УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ

**Привыкание к инородной конструкции во рту редко когда проходит гладко. Большинство людей, начавших носить зубные протезы, испытывают на первых порах натертости, боль и признаки воспаления. Как лечить воспаление десны и предотвратить осложнения? Как быстро адаптироваться к протезам и избежать осложнений?**

## Какие протезы используются

Несмотря на распространение имплантации, все так же часто устанавливают съемные и условно-съемные ортопедические конструкции:

✓ **Пластиночные.** Могут быть частичными («бабочки», «прищепки»), то есть восстанавливают один или несколько утраченных зубов. Или же полными - «вставная челюсть».

✓ **Бюгельные.** Состоят из пластины, имитирующей натуральную десну, на которую фиксируются искусственные зубы. Относятся к классу частично-съемных.

## Возможные проблемы после установки протеза

Протезирование восстанавливает жевательную функцию частично: например, бюгельные протезы восстанавливают функцию жевания на 75-85%, а вот «вставная челюсть» - лишь на 35-45%.

После установки следует период адаптации, когда могут возникать сложности, требующие лечения. И чем раньше вмешаться в процесс, тем легче оно пройдет.

### НАТЕРТОСТИ

Это распространенное явление, которое проявляется в первые 1-4 дней. Это неприятные ощущения в месте установки, которые усиливаются во время приема пищи. Многие пациенты жалуются на ощущение инородного тела во рту, что стимулирует обильное слюноотделение.

Обычно такие симптомы проходят в течение нескольких дней, но в этот период нужно особенно тщательно

соблюдать гигиену полости рта: чистить зубной щеткой протез, использовать таблетки для антисептической обработки.

### ПРОТЕЗНЫЙ СТОМАТИТ

Это воспаление слизистой оболочки полости рта, его причина - механическое давление и травма. В первое время после установки протеза пациенты ощущают чрезмерное давление, дискомфортные ощущения, вплоть до болевых.

При осмотре полости рта заметен отек, покраснение десен. При отсутствии полноценной гигиены могут формироваться язвы. Консультация стоматолога в этом случае обязательна.

Несмотря на весь комплекс домашних процедур, причина стоматита не устранится, а состояние будет прогрессировать, что чревато серьезными осложнениями. После коррекции конструкции врач назначит комплекс процедур, которые пациент будет выполнять в домашних условиях:

✓ Тщательная гигиена полости рта (протеза и окружающих тканей).

✓ Использование ополаскивателей для полости рта.

✓ Накладывание аппликаций мазями и гелями с противовоспалительной, антисептической и ранозаживляющей направленностью.

### АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Несмотря на широкий выбор материалов для изготовления протезов, аллергические реакции возможны. И первые признаки аллергии возникают сразу или спустя 1-5 дней после установки.

К числу тревожных симптомов можно отнести:

✓ выраженный отек и покраснение слизистой оболочки полости рта;

✓ высыпания на лице;

✓ сухость полости рта;

✓ воспаление слюнных желез;

✓ жжение в области языка.

В сложных случаях может развиваться удушье (отек Квинке) или приступ бронхиальной астмы. При появлении таких симптомов необходимо сразу же снять протез и обратиться за медицинской помощью. К сожалению, его дальнейшее использование невозможно. Нужно изготавливать новый из других материалов. Гальванический синдром

Это неприятное состояние, связанное с образованием гальванического тока в полости рта из-за присутствия разнородных металлов. Современные протезы чаще изготавливаются из стали, кобальтохромовых сплавов, серебра, палладия, а также есть конструкции на основе драгоценных металлов. Любой сплав, погруженный в раствор электролита (слюну), обретает свой потенциал.

И если во рту присутствуют конструкции с разными потенциалами,

## Знаете ли вы, что...

... **П**ривыкание к протезам - процесс сложный, и может занимать до 30 дней, а, возможно, и больше? Дискомфортные ощущения особенно ярко проявляются в первые несколько недель. Период адаптации при условии качественно изготовленной конструкции заканчивается концу третьей недели.

то образуется гальванический ток. Синдром проявляется неприятными ощущениями во время приема пищи, выраженным металлическим или горьким привкусом. Такие симптомы усиливаются при контакте металлических столовых приборов с протезами. Если не вмешаться в процесс и не исправить ситуацию, появляются другие симптомы:

- ✓ хронические головные боли;
- ✓ нарушения сна;
- ✓ слабость и недомогание;
- ✓ эрозии, язвы на слизистой оболочке полости рта;
- ✓ изменения цвета протезов.

Справиться в домашних условиях с проблемой невозможно. Единственная тактика лечения - повторное протезирование с полным исключением разнородных металлов.

## Рекомендованные лекарства

На правах обзора рынка можно выделить несколько лекарств, которые помогут справиться с основными осложнениями после установки съемных протезов.

✓ **Стоматофит.** Многокомпонентное фитосредство. Обладает выраженным противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Назначается при стоматитах, в том числе и травматических, воспалительных заболеваниях десен. Экономно расходуется, имеет натуральный состав.

✓ **Холисал.** Удобный в использовании стоматологический гель с противовоспалительным и обезболивающим, противомикробным и противовирусным действием. Назначается для лечения травматического стоматита и его осложнений - при присоединении инфекции.

✓ **Метрогил Дента.** Гель для лечения и профилактики инфекционных поражений слизистой и десен. В составе - противовоспалительные, антисептические и ранозаживляющие компоненты. Удобен в применении, экономично расходуется.

✓ **Дентамет.** Компоненты геля имеют выраженную антисептическую и противовоспалительную направленность. Быстро справляется с симптомами воспаления при ношении съемных протезов, стимулирует восстановление слизистой оболочки.

✓ **Асепта гель для десен с прополисом.** Рекомендован при воспалительных заболеваниях и лечении травматических форм поражения

слизистой. Компоненты предотвращают присоединение инфекции, стимулируют восстановление тканей, снимают зуд и обезболивают.

Кроме аптечных средств в домашних условиях можно полоскать полость рта отварами лекарственных трав: ромашки, шалфея, коры дуба, а раствор витамина А и облепиховое масло стимулируют восстановление мягких тканей полости рта.

## Как быстро адаптироваться к съемным протезам?

Существует несколько универсальных рекомендаций, которые помогут быстро привыкнуть к ним.

1. Для восстановления четкости речи в первые несколько недель нужно читать вслух с четким проговариванием каждого слова.

2. Для нормализации жевания в первую неделю рекомендовано придерживаться «мягкой диеты»: составлять рацион из полужидкой пищи, а также продуктов, нарезанных небольшими кусочками, комнатной температуры.

3. Не снимать протез даже во время сна.

## Правила гигиенического ухода

От тщательного соблюдения правил ухода за протезами будет зависеть срок их службы и риски формирования осложнений. Главное - протезы, как и натуральные зубы, нуждаются в полной очистке. После каждого приема пищи их рекомендовано промывать под проточной водой, а полость рта полоскать.

Перед сном и утром чистить с помощью зубной щетки и пасты. Необходимо выбирать зубную щетку средней жесткости. Нежелательно использовать высокоабразивные зубные пасты, которые могут повредить конструкцию и стать предрасполагающим фактором для его поломки.

Скопление налета на базисе конструкции - основная причина инфекционных осложнений. Ситуация усугубляется и наличием травмы в первое время после установки. Для качественного очищения протеза в аптеках продаются специальные очищающие средства, удаляющие бактериальный налет, поддерживающие чистоту и предотвращающие появление неприятного запаха изо рта.

**Юлия Лапушкина,**  
врач-стоматолог.

## Полипы в носу: насколько они опасны?

Полипы - разрастания на слизистой носа (как они возникают - см. справа). Их появление не только затрудняет дыхание, но и провоцирует головные боли, нарушение сна, храп, гнусавый голос, а также постоянное ощущение постороннего предмета в носу. При этом страдающий от напасти человек постепенно перестает различать вкусы и запахи. А любые попытки победить заложенность носа и насморк при помощи капель и спреев не приносят никакого результата! Поскольку полипы имеют свойство перерождаться в рак, их, как правило, предлагают удалять. Не отказывайтесь от операции. А чтобы снизить риск повторения недуга, следуйте советам. Годятся они и для профилактики напасти!

✿ Ищите управу на простуды и насморк при помощи врача. Если действовать на свой страх и риск, легко ошибиться с выбором препаратов. Это затягивает выздоровление и усиливает воспаление в носовой полости. Постепенно силы слизистой в борьбе с инфекцией истощаются. Чтобы увеличить защиту и победить бактерии, она начинает разрастаться. Как итог, появляются опасные полипы.

✿ Держите под контролем аллергию. Это также источник хронического воспаления слизистых носа и, как следствие, - их разрастания. Не принимайте первые попавшиеся препараты от аллергии. Лучше сходите к врачу-аллергологу и придерживайтесь прописанной им схемы.

✿ У вас искривлена носовая перегородка? Исправьте ее! Этот внешне незаметный дефект может привести к серьезным последствиям - застою выделений из носа, непобедимому воспалению в носовой полости и все тому же разрастанию слизистых! Исправить ситуацию лекарствами в данном случае невозможно. А вот операция помогает решить проблему раз и навсегда!

**Виктория Семенова,**  
отоларинголог.

Планируем рацион

**Зеленый свет**  
(можно)

- ✓ Овощные бульоны и овощные супы с добавлением круп, вермишели.
- ✓ Подсушенный пшеничный хлеб, сухие галеты.
- ✓ Рыба нежирных сортов. Нежирные сорта мяса и птицы.
- ✓ Кисломолочные продукты пониженной жирности.
- ✓ Цельнозерновые каши.
- ✓ Овощи и зелень в любом виде.
- ✓ Не кислые фрукты и ягоды.
- ✓ Мед, зефир, мармелад, пастила.
- ✓ Отвар шиповника, некрепкий чай, овощные соки.

**Желтый свет**  
(ограничить)

- ✓ Молоко и сметана - как добавка в готовые блюда.
- ✓ Ржаной хлеб, бисквит - только при хорошей переносимости.
- ✓ Яйца - до 3 раз в неделю.
- ✓ Растительное масло без термической обработки - только как добавка в готовые блюда.

**Красный свет**  
(нельзя)

- ✓ Мясные и рыбные бульоны.
- ✓ Жирное мясо и рыба, утка и гусь, субпродукты.
- ✓ Копчености, колбасы, консервы, соленья, маринады.
- ✓ Продукты с содержанием консервантов, вкусовых добавок, кулинарного жира.
- ✓ Бобовые, продукты с щавелевой кислотой и грубая клетчатка (редька, редис, репа, капуста белокочанная, кислая квашеная капуста, щавель, чеснок, лук, шпинат).
- ✓ Острые специи, пряности, соусы.
- ✓ Кислые фрукты и ягоды.
- ✓ Алкоголь, газированные напитки.

Ольга Вельская.

# ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: КАКАЯ ДИЕТА ПОМОЖЕТ

**«Жирная» печень, или жировая дистрофия - заболевание, которое может иметь под собой массу причин, от алкогольной неумеренности до наследственной предрасположенности. При лечении такого заболевания важной составляющей терапии является выверенная система питания, помогающая печени восстановиться и минимизирующая вредное воздействие на нее. Разберемся, как можно помочь своему организму в процессе лечения.**

## Зачем соблюдать диету?

Основной смысл ограничивающей диеты при жировом гепатозе - это налаживание печеночных функций и нормализация жирового обмена. Кроме того, грамотное питание поможет стимулировать выработку желчи для нормального пищеварения, а также сформировать запас гликогена - одной из основных форм запаса энергии в организме.

## Печень худеет вместе с нами

Плавное избавление от жировых запасов приводит и к регрессу жирового гепатоза. Однако тут есть нюанс: при диагнозе «жировой гепатоз» ни в коем случае нельзя сбрасывать вес резко и быстро, это может привести к развитию воспалительного процесса в печени. Поэтому ориентироваться нужно на то, чтобы снизить калорийность рациона на 500-700 кКал. При этом общая суточная калорийность должна составлять не менее 1500 кКал.

## Принципы лечебного питания

- ✿ Исключение из рациона твердых животных жиров, сокращение суточного количества жиров до 30%.

## Инфаркт чаще поражает любителей трех определенных продуктов?

**В**раг сердца номер один - это бекон (карбонат, грудинка, сосиски и т. п.). Вместе с ним в организм поступает большое количество насыщенных жиров, провоцирующих увеличение уровня плохого холестерина (ситуация усугубляется, если человек предпочитает жареный бекон). Кроме того, в беконе много соли и консервантов, что также связано с риском развития патологий сердца.

Еще один враг сердца и сосудов - красное мясо. Это говядина, свинина и баранина в термически обработанном виде (а сырым люди мясо и не едят).

Обычная варка или прожаривание способствует выделению вредных веществ. Когда мясо готовится при высокой температуре, могут выделяться такие вредные вещества, как гетероциклические амины (ГЦА), полиароматические углеводороды (ПАУ) и конечные продукты усиленного гликозилирования (КПГ).

Чтобы избежать воздействия вредных веществ из обработанного красного мяса, нужно придерживаться следующих правил:

- ➔ Вместо того чтобы жарить мясо или готовить его на гриле, тушите его или готовьте на пару.

- ✿ насыщение рациона полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, продуктами-пребиотиками.
- ✿ сокращение продуктов с большим количеством холестерина.
- ✿ ограничение простых углеводов. Применение только здоровых способов приготовления пищи (варка, тушение, запекание без корочки).
- ✿ Объем выпиваемой жидкости - не менее 2 л в сутки, это необходимо для выведения токсинов.

## Печень будет рада

Тыква, тыквенный сок, морковь, свекла, болгарский перец: богаты бета-каротином, легко усваиваются.

Артишок: понижает холестерин и нормализует отток желчи.

Шиповник: богат антиоксидантами, которые помогают остановить дальнейшее повреждение клеток печени и способствуют восстановительным процессам.

Растительные масла первого холодного отжима, орехи: содержат полиненасыщенные жирные кислоты и витамин Е, которые защищают клетки от повреждения.

Натуральный мед: нормализует выработку желчи и способствует восстановлению гепатоцитов.

**ИМЕЙТЕ В ВИДУ!**  
Научно доказано: снижение массы тела всего на 5-10% уже вызывает положительную динамику, и жировой гепатоз уменьшается.

➔ Минимизируйте время воздействия высоких температур и никогда не готовьте мясо прямо над огнем.

➔ Не ешьте обугленную и/или закопченную еду. Если мясо обуглилось, срежьте с него испорченные края.

➔ Замаринованное мясо с чесноком, красным вином, лимонным соком или оливковым маслом, можно значительно снизить образование ГЦА.

И, наконец, третий враг сердца - это промышленные кондитерские изделия, которые производят с использованием трансжиров. В эту многочисленную группу входят печенье, вафли, кексы, пирожные и прочие так любимые многими сладости.

Правильно подобранные сочетания продуктов обеспечат организм необходимыми витаминами и минералами, улучшат обмен веществ, наполнят энергией. Что нужно добавить в рацион?

# Идеальная пара на тарелке



Если уже через час после приема пищи вы испытываете голод, скорее всего, ваш рацион составлен неправильно. Другие тревожные симптомы - вздутие живота, ощущение тяжести, слабости. Что нужно есть, чтобы оставаться бодрыми долгое время?

### Мясо и овощи

Мясо - это источник белка, однако слишком большое количество белковой пищи в меню приводит к закислению организма. Обмен веществ при этом снижается, и мясо переваривается хуже. Некрахмалистые овощи и зелень, напротив, обладают ощелачивающим действием, поэтому дополните сочный стейк салатом со свежей зеленью.

Большое количество крахмала и глютена в сочетании с животным белком, напротив, тормозит процесс переваривания, способствует образованию шлаков, ведет к запорам и гастритам.

### Морковь, масло и сметана

Морковь содержит бета-каротин (витамин А) и ликопин. Они необходимы для хорошего зрения, а также полезны при атеросклерозе и диабете. Для усвоения витамину А нужны жиры. Поэтому для заправки салата с морковью подойдут нерафинированные растительные масла или сметана. В морковный сок можно

добавить немного сливок или каплю растительного масла.

✓ *Большое количество ликопина содержится также в помидорах, поэтому употреблять их лучше с маслом или сметаной. В термически обработанных томатах ликопина в несколько раз больше, чем в свежих.*

### Гречка и капуста

Гречка богата витамином В6. В 100 г крупы содержится 20% от суточной нормы. Чтобы витамин В усвоился, его нужно сочетать с магнием и витамином С, которые присутствуют в капусте.

Полезно классическое сочетание гречки с молоком сильно преувеличено. Из-за содержащегося в крупе железа кальций из молока почти не усваивается, а значит, оба продукта оказываются почти бесполезными для организма.

### Творог и зелень

Традиционно творог употребляют с фруктами и медом, однако намного полезнее этот продукт становится в сочетании с овощами и зеленью. Зелень снижает гликемический индекс творога и частично выводит молекулы жира за счет высокого содержания клетчатки.

От творога в сочетании с кофе лучше отказаться, так как кофеин препятствует усвоению кальция.

### Печенка и перец

Говяжья и куриная печенка - ценный источник железа и белка, но для усвоения этих элементов необходимо сочетать печенку с некрахмалистыми овощами. Красный болгарский перец подходит лучше всего благодаря высокому содержанию витамина С и каротина. В качестве гарнира к печенке можно подать салат из шпината.

### Лосось и брокколи

Сочетание отварной брокколи с жирной рыбой способствует укреплению костей, является профилактикой остеопороза. В рыбе содержится много витамина D, а брокколи насыщает организм кальцием в легкоусвояемой форме. Кальций помогает витамину D усвоиться почти полностью. Такой обед не повредит и фигуре!

✓ *Отличный вариант полезного завтрака - омлет с брокколи и сыром. Концентрация кальция повышается в разы.*

### Авокадо и шпинат

В шпинате много витамина А и лютеина, для усвоения которых необходимы жиры. Если в салат из шпината вы добавите несколько кусочков авокадо, блюдо принесет больше пользы.

С сыром и другими молочными продуктами шпинат лучше не сочетать. Оксалаты в составе зелени препятствуют усвоению кальция из сыра.

### Зеленый чай и лимонный сок

Из-за высокого содержания полифенолов катехинов зеленый чай считается антиоксидантом, способным подавлять рост раковых клеток. Однако обычно в организме остается не более 20% полезных веществ. Если добавить в напиток немного лимонного или апельсинового сока, сохранится до 70% катехинов. Существенная разница! А половина чайной ложки тростникового сахара поможет им быстрее усвоиться.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВЕЧЕРОМ?

Обратите внимание, во сколько вы перекусываете. Диетологи настаивают: некоторые продукты лучше употреблять в первой половине дня.

**Бананы.** За счет волокнистой структуры улучшают процесс переваривания, но считаются тяжелой пищей. Бананы не рекомендуются есть на ночь.

**Картофель.** Имеет высокий гликемический индекс, а значит, быстро

насыщает, но и быстро вызывает чувство голода. Подходящее время для употребления картофеля - с 9 до 13 часов.

**Творог.** Молочная кислота, содержащаяся в твороге, понижает уровень соляной кислоты в желудке и мешает нормальному перевариванию пищи.

**Мясо.** Идеальное время для стейка - с 12 до 15 часов. За счет высокого содержания белка и железа мясо повышает работоспособность.



# ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ ЖИР?

**Прежде чем начинать придерживаться какой-либо диеты, стоит подумать: действительно ли жир, который вы планируете убрать, лишний?**

**В** наше время слово «жир» имеет стойкую негативную эмоциональную окраску. От него стремятся избавиться, и даже небольшое его количество многим женщинам кажется едва ли не катастрофой. Однако в природе ничего не бывает просто так. Если жировая прослойка все же имеется в человеческом организме, значит, она для чего-то нужна.

## Не только источник энергии

Главная задача жировой ткани - создавать энергию. Это обуславливает ее строение: на 80-95% она состоит из триглицеридов. При распаде они дают в два раза больше энергии, чем углеводы.

В одном килограмме жира хранится примерно 7000 ккал. Для сравнения гликоген из печени может дать только 2000 ккал. Именно запасенная в жире энергия помогает человеку в случае необходимости какое-то время продержаться без еды. Соответственно, чем более полный человек, тем дольше он будет расходовать жировые калории и дольше сможет прожить без пищи.

Лишь в 1990-х годах ученые узнали о других важных функциях жира. Так, жировая ткань принимает активное участие в регулировании внутренних процессов. Липидные клетки присутствуют в составе костного мозга, участвуют в кроветворении и стано-

вятся «сейфом» для жирорастворимых витаминов А, D, E, К.

Также наличие жировой ткани тесно связано с иммунитетом. В организме имеются защитные рецепторы цитокины и хемокины, которые распознают и устраняют вредоносные вирусы. Такие же рецепторы ученые обнаружили и в жировой прослойке.

Еще одна ее функция - создавать защиту от холода. Именно по этой причине у северных народов жировая прослойка более толстая, чем у южных.

## Гормональный фон

Образование жировой ткани имеет отношение к эндокринной системе и является ее незаменимой составляющей. Она производит и накапливает некоторые виды гормонов. В женском организме жировые клетки производят фермент ароматаза, необходимый для превращения мужских андрогенных гормонов в женские (например, эстроген). Это объясняет прибавку в весе у женщин в климактерическом периоде. С приходом менопаузы яичники почти перестают вырабатывать эстроген, поэтому организм запасает его в жировых клетках.

Также в них вырабатывается лептин - гормон, ответственный за половое созревание у девочек. В случае аменореи уровень лептина сильно снижается. У мужчин в среднем на 40% лептина меньше, чем у женщин.

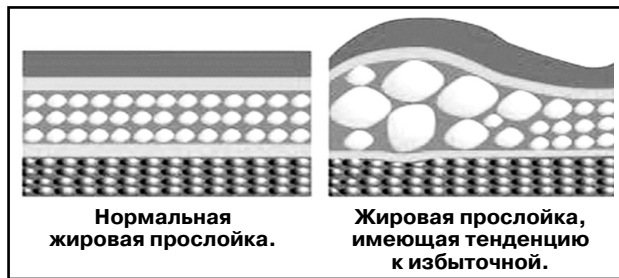
Выделяют бурый и белый жир. Бурый необходим для термогенеза, но с возрастом он исчезает. Белая ткань отвечает за энергонакопление и производство некоторых гормонов.

## Когда жир не на пользу

В норме содержание жира у женщин - 20-25% от общей массы тела, у мужчин - всего 10-20%. Это обусловлено генетической материнской ролью женщины, а также тем, что нормальное функционирование репродуктивной системы возможно лишь при определенном уровне липидной ткани. Сильное отклонение в любую сторону приводит к развитию заболеваний и сокращению продолжительности жизни.

В норме все органы в человеческом теле окутаны тонкой жировой прослойкой. Это помогает сохранить их от повреждений и «зафиксировать» на своих местах. Однако иногда жира становится слишком много, и он затрудняет нормальное функционирование органов. В этом случае врачи говорят об абдоминально-висцеральном ожирении. Также опасно, когда жир скапливается на передней брюшной стенке вместо того, чтобы гармонично распределяться по всему телу.

**У мужчин и женщин жир распределяется по-разному. У женщин проблемной зоной являются бедра, у мужчин - живот.**





Лицо с обложки



## НАТАЛИ ПОРТМАН: «РАБОТАТЬ С ДЖУДОМ ЛОУ — ЭТО МЕЧТА»

Кажется, что Портман — ролевая модель и актриса «вне времени» и обстоятельств. С одинаковым успехом ее талант был бы востребован и полвека назад, и, уверенны, ее будут обсуждать еще лет сто.

**С**ней вместе мы путешествовали по далеким галактикам в «Звездных войнах», узнали подноготную балета в «Черном лебеде», влюбились без памяти в «Близости» и рыдали над титрами «Леона».

В 2019 году умница Портман стала проводником для зрителей в лакомый мир поп-музыки в картине Vox Lux (в прокате с 7 марта).

- Правда, что вы всегда мечтали сыграть роль поп-звезды?

- Скорее это шальная фантазия. Поэтому я была просто счастлива, когда прочитала сценарий Vox Lux. Мне кажется, что самое интересное в актерской карьере — возможность попробовать себя в чем-то, чем раньше ты никогда не занимался в реальной жизни. Так что мне было очень весело и интересно.

- В этом фильме зрители смогут увидеть закулисы шоу-бизнеса. Например, вы даже показали, как проходят интервью с

актерами. Признаюсь, на этой сцене все журналисты смеялись в голос — настолько точно все подмечено. Как вам кажется, кино и музыкальная индустрия похожи?

- В поп-индустрии сложно работать просто в силу того, что ты все время должен быть одним и тем же человеком, не выходя из созданного образа.

Тогда как в кино ты просто временно играешь определенного персонажа. К тому же если ты не хочешь делиться подробностями личной жизни, то и окружающие будут уважать это желание. В то время как у поп-звезд даже личная жизнь становится товаром, объектом продажи, ты все время должен быть в этой «роли». А ведь это вытягивает столько сил и энергии!

- А вы легко выходите из роли?

- Да, мне всегда нравился процесс «возвращения домой». Но некоторые штуки остаются с тобой навсегда. В случае с Vox Lux мне было легко расстаться с ролью Селесты: как только съемки закончились, я вернулась к смене подгузников.

- Что эта роль в вас изменила?

- Сценарий Брэиди Корбета заставил меня задуматься о связи между поп-культурой и насилием. Такие истории часто выставляют на продажу, они становятся предметом новостных заголовков, все они — товар.

- Вы, пожалуй, одна из самых закрытых актрис в киноиндустрии. Как вам удается сохранять личную жизнь в тайне, в отличие от тех, кто выставляет ее напоказ в социальных сетях?

- Я присоединилась к социальным медиа только в 2018 году! И пока совсем новичок в инстаграме. Это очень интересно. Я никогда прежде не ощущала на себе никакого давления по поводу отсутствия аккаунта, а сейчас рада воз-



В фильме «Близость» с Джудом Лоу



возможности напрямую общаться с людьми и выразить себя без посредников, рассказывать о том, что меня волнует.

**- Вы работали над хореографией вместе с супругом...**

- Да. Я была так рада снова поработать вместе с мужем! Это большой подарок. Хореография стоит здесь далеко не во главе угла, в отличие от «Черного лебедя» (на съемках которого пара и познакомилась.), но это была прекрасная возможность для нас снова встретиться на съемочной площадке. У Бенджамина все так прекрасно получилось, да и танцовщицы были потрясающими.

**- А как насчет воссоединения с вашим давним коллегой Джудом Лоу?**

- Работать с ним — это мечта. Он не только прекрасный актер, но и замечательный человек. Большая удача — прийти на съемочную площадку и встретить там партнера, с которым тебе комфортно и не приходится переживать за его профессиональные навыки.

Ты заранее знаешь, что все бу-

дет хорошо. И это дает ощущение безопасности, позволяет экспериментировать и пробовать что-то новое, а не волноваться — сойдешься ли ты с напарником характерами?

И потом, мы сняли этот фильм очень быстро, у нас даже не было времени на репетиции. По сюжету наши персонажи знают друг друга на протяжении многих лет, и тот факт, что я действительно знакома с Джудом уже лет 20, очень помог.

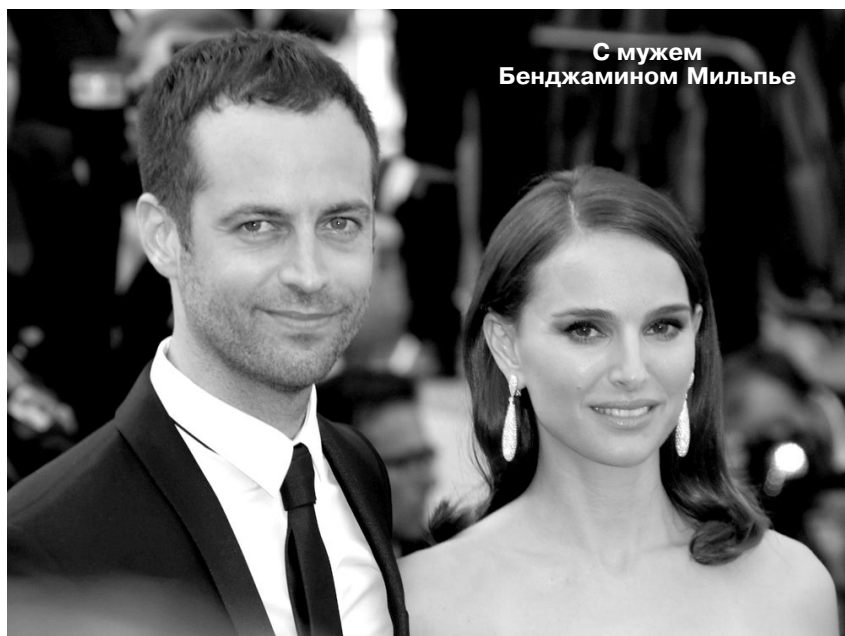
**- Что изменилось в вашей работе с появлением движения #MeToo и событий, которые произошли в индустрии почти два года назад? Стало поступать больше сценариев с сильными женскими персонажами? Или эти перемены вас не коснулись?**

- Я всегда выбирала для себя персонажей, которые будут сложными, а не сильными. К примеру, у моей героини в этом фильме довольно много слабостей, и мне всегда нравились такие персонажи — они человечнее, сложнее, красочнее.

Но вот что мне принес этот год, так это ощущение сестринства, ко-



С мужем и с детьми



С мужем Бенджамином Мильпье



В фильме «Леон»

торого не было 25 лет в профессии. Только теперь я, наконец стала близка с женщинами, которые работают со мной в одной и той же индустрии. Мы проводим много времени вместе, разговариваем, делимся проблемами, защищаем друг друга и поддерживаем. Мы стали настоящими подругами, и это нечто новое и потрясающее.

**- Неужели никто из женщин-коллег не помогал вам в начале карьеры? Ведь вы начали так рано сниматься в кино!**

- Помню, как работала с Николь Кидман над «Холодной горой» в 2003 году. И хотя у нас не было совместных сцен, мы провели вместе какое-то время.

Тогда я спросила ее, как она выбирает свои роли. Она ответила, что никогда не знает наперед, каким получится фильм. Но если ты работаешь с интересными людьми, то всегда будешь удовлетворена результатом.

Я думаю, что это был очень дельный совет, ведь в раннем возрасте ты все время переживаешь за то, каким получится фильм. Мне очень помогло понимание, что порой надо просто хорошо проводить время — ведь это единственное, что ты действительно можешь контролировать.

## Психология

По статистике, каждая вторая женщина, выходя замуж, верит, что это навсегда. Однако реальность не всегда совпадает с нашими ожиданиями. Особенно если мы ждем от партнера невозможного.



# СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Романтические сказки о прекрасном принце хороши только в детстве. Взрослым приходится признать: партнер не бросит все ради вашей любви и не научится угадывать желания. И все же некоторые продолжают верить в сказочные сюжеты, которые вредят отношениям.

Наталья рассказывает: «В юности я выскочила замуж за своего поклонника. Была уверена - мы две половинки. Надеюсь, что наша страсть никогда не угаснет, и мой мужчина будет носить меня на руках всю жизнь. Реальность оказалась другой. Уже спустя полгода после свадьбы мы стали постоянно ссориться, выясняя отношения. Помню, как обижалась на любимого потому, что тот не мог понять, чего же я от него хочу. Неудивительно, что мы расстались. Если бы я сумела вернуться в прошлое, то сделала бы все иначе. Изменила свои ожидания от брака и научилась слышать своего партнера. Возможно, тогда мы бы не развелись».

### 4 КИТА КРЕПКОГО БРАКА

Психологи считают, что здоровый, крепкий брак держится на четырех китах - уважении, доверии, общении и равенстве.

Каждый человек достоин того, чтобы ценили его время, прислушались к его мнению и соблюдали личные границы. Так что нормально ожидать от будущего супруга **уважения**. А вот если вы видите, что партнер принимает все решения самостоятельно, игнорируя ваши пожелания, ставит свои интересы выше ваших и отрицает любое мнение, кроме своего, это повод задуматься: будете ли вы

счастливы с ним?

Создать крепкий союз получится с тем, кому вы доверяете. **Доверие** словно клей, который «скрепляет» партнеров. Оно обеспечивает им чувство безопасности, уверенности в своем выборе. Когда вы делитесь с близким человеком всем, что вас беспокоит, и не сталкиваетесь с осуждением, это говорит о крепкой связи.

Не последнюю роль в продолжительных отношениях играет **общение**. По статистике, около 40% союзов распадаются именно из-за отсутствия общения.

Наконец, от отношений стоит ожидать равенства. Раньше мнение женщины не учитывалось, когда речь шла о важных вопросах. Но времена изменились, теперь оба партнера имеют **право голоса**. И женщина, и мужчина могут обеспечивать семью и делить домашние обязанности. Если вы чувствуете, что взвалили на себя слишком много, важно донести это до партнера и попросить его о помощи.

• **Психолог Джон Готтман выделяет трех предвестников развода: критику партнера, пренебрежение и игнорирование. Если один из этих всадников апокалипсиса уже маячит на горизонте, стоит серьезно задуматься.**

### ДВЕ ПОЛОВИНКИ ИЛИ ДВЕ ЦЕЛЬНЫЕ ЛИЧНОСТИ?

Нередко браки распадаются из-за того, что один партнер ожидает от другого слишком многого.

«Супруг должен понимать меня без слов». На самом деле это так не работает, если ваш мужчина не

медиум. Он не обязан угадывать ваши мысли, чтобы узнать, как вас можно порадовать. Если вы ждете от него конкретных действий, озвучьте свои ожидания. Так шансы на то, что вас услышат, значительно возрастут.

«Вторая половинка дополнит меня». Психологи настаивают: здоровые отношения можно построить, только понимая, что вы цельная личность, а не чья-то вторая половинка. Важно самостоятельно научиться удовлетворять свои потребности, а не рассчитывать на то, что это сделает мужчина. Чем больше ожиданий такого рода у вас будет: «Любимый должен окружить меня вниманием», «Он должен помочь мне почувствовать себя значимой», тем выше шанс разочароваться.

«Наши отношения всегда будут страстными». Как правило, страсти кипят только на первых порах. В браке возможны и спады, и подъемы, и периоды затишья - это нормально. Главное, постоянно работать над отношениями и подогревать чувства, а не ждать, что искра повторится.

«Ради меня партнер откажется от своих интересов». Человек по природе своей эгоистичен. Именно поэтому мы эгоцентрируемся на своих желаниях, забываем о нуждах партнера. В здоровых браках должны быть удовлетворены и счастливы оба супруга. Не стоит требовать от любимого человека того, чтобы он жил только вашими нуждами. Не забывайте о компромиссах, ищите точки пересечения интересов и поддерживайте друг друга - так вы сумеете сохранить баланс в отношениях.

### Комментарий специалиста

Как правило, ожидания от брака основываются на нашем раннем опыте. Например, ребенок ждет, что родители будут защищать и поддерживать его. Но так происходит не всегда. Порой взрослые не реагируют на просьбы сына (дочери), холодны с ним - в таком случае он чувствует потребность в любви, но не может ее удовлетворить. Взрослея, мы переносим на других людей жажду внимания, нежности. Многие надеются, что партнер восполнит то, чего им не хватало в детстве. А когда этого не происходит, испытывают разочарование и разрывают отношения. Чтобы избежать этого, я рекомендую обговаривать все ожидания на берегу, учиться удовлетворять свои потребности самостоятельно и при необходимости обращаться за помощью к специалисту.

**В**первые я стала мамой, когда мне исполнилось 19. Вышла замуж по большой любви, думала, что проживу с этим человеком всю жизнь. Реальность оказалась прозаичнее - после рождения дочки муж заявил, что не готов к таким обязательствам, и исчез с моего горизонта. Долгое время мне приходилось совмещать две работы: родители сидели с малышкой, но материально помочь не могли. Да мне и не хотелось просить их о помощи: сама родила ребенка, сама и обеспечу. Идею о суррогатном материнстве мне подала подруга: «А что, ты молодая, здоровая и уже мама. Что ты потеряешь, если рискнешь?» Сначала я лишь отмахнулась. А потом решила узнать об этом поподробнее. Признаюсь честно: меня интересовала финансовая сторона вопроса. Но в конце концов пришло понимание - если я решусь на этот шаг, то смогу подарить паре ребенка и сделать чью-то жизнь счастливой. Так почему бы и нет?

### САМА, ВСЕ САМА...

Существует два способа стать суррогатной мамой - заключить договор с биологическими родителями напрямую или обратиться в агентство, которое возьмет на себя все организационные вопросы.

Сначала я решила найти пару самостоятельно. Оказалось, это довольно просто: в Интернете немало объявлений от людей, которые мечтают о ребенке. Я познакомилась с Евгением и Мариной - милой парой. Они пытались стать родителями в течение 10 лет, но ничего не выходило, поэтому решили прибегнуть к услугам суррогатной мамы. Мы договорились о том, что я пройду обследование, сдам анализы, и если все будет в порядке, то заключим договор.

Эта попытка стать мамой не увенчалась успехом - мне подсадили эмбрион, но он не прижился. Такое иногда случается. Врачи разводили руками, Евгений напряженно молчал, а Марина плакала. Мне очень хотелось помочь тем людям, но я не могла заставить эмбрион прижиться. Несмотря на первую неудачу, я не передумала.

### ВТОРАЯ ПОПЫТКА

В следующий раз я решила обратиться в агентство суррогатного материнства. Мне вновь пришлось побегать по врачам - будущих мам проверяют вдоль и поперек. Я сдала, наверное, 20 пробирок с кровью, не меньше. Нужно было предоставить справку от нарколога, а также из психоневрологического диспансера. Еще одно обязательное условие - прошлые роды долж-

**Кто они - женщины, которые вынашивают детей, чтобы отдать их в другую семью? Неужели они делают это только ради денег, или все же есть другие мотивы?**



## КАК Я СТАЛА СУРРОГАТНОЙ МАМОЙ

ны быть естественными, а не с помощью кесарева сечения. Я подошла по всем параметрам, поэтому мне назначили куратора (он поддерживает связь с суррогатной мамой на протяжении всей беременности, является звеном между ней и биологическими родителями).

Когда мне подсадили эмбрион, я боялась услышать вновь: «Ничего не вышло». Но этого не произошло. Напротив, оказалось, что у меня двойня. С ума сойти! Агентство сообщило об этом паре (общение биологических родителей с суррогатной мамой напрямую не приветствуется), и они пришли в восторг от этого.

Иногда в голову закрадывались мысли: «А вдруг они в последний момент передумают? Или возьмут только одного ребенка?». Куратор меня успокоил: в договоре прописано все до мелочей, поэтому суррогатные мамы хорошо защищены. Как правило, все конфликтные ситуации решаются между агентством и биологическими родителями. По договору они не имеют права отказаться от ребенка, что бы ни произошло.

### «ЭТО НЕ МОИ ДЕТИ!»

Я изначально настраивала себя на то, что это не мои дети. Знаю, что многие суррогатные мамы очень переживают, когда расстаются с новорожденными - некоторых

даже накрывает депрессия, они чувствуют себя использованными.

Роды прошли как по маслу. Я родила за 4 часа. Когда близнецов помыли и уже собирались выносить (на грудь мне их не положили - об этом мы тоже заранее договорились с родителями), медсестра предложила мне взглянуть на малышей. Лучше бы я этого не делала. Мне показалось, что один из близнецов улыбнулся. И тут я заплакала. Зачем он это сделал? Может, поблагодарил?

Помню, как в палату зашли биологические родители. Отец семейства разглядывал мой живот и удивлялся: «И как мои мальчишки туда уместились?», а мама плакала и шептала: «Спасибо». Это очень тронуло меня. Возможно, когда-нибудь я решусь повторить подобный опыт. Биологические родители взяли на себя все расходы во время беременности (консультации врачей, обследования, анализы и даже продукты). Еще после родов они преподнесли мне подарок - плазменный телевизор. Это нормальная практика, родители часто благодарят суррогатную маму дополнительно.

Когда родные узнали о том, как я заработала, не разговаривали со мной почти месяц. Больше всех был шокирован папа. Но со временем они смирились с ситуацией.

Елена Н.



### ИСТОРИЯ ОДНОЙ ЛЮБВИ: СОФИЯ РОТАРУ И АНАТОЛИЙ ЕВДОКИМЕНКО

**20 января Анатолию Евдокименко исполнилось бы 79 лет. Вместе с певицей он прожил в браке 34 года. Это была невестовая история любви, верности и успеха.**

#### ГДЕ ТЫ, ЛЮБОВЬ?

Рассказ о том, что Анатолий Евдокименко влюбился в Софию Ротару по фотографии на обложке журнала, вовсе не шутка, а чистая правда. В 1965 году София, будучи 17-летней талантливой певицей с Буковины, из села Маршинцы Черновицкой области, выиграла украинский смотр художественной самодельности. Подобные мероприятия проводились, чтобы отобрать самых способных и помочь им пробиться к вершине славы.

После победы Ротару снялась для обложки журнала «Украина» (27 за 1965 год). Анатолию в то время было 23 года, он служил в ар-

мии, куда его призвали прямо из института. Учился он, кстати, на физико-математическом факультете в украинских Черновцах и уже тогда был известен как талантливый трубач. В воинской части в Нижнем Тагиле тоже остался верен музыке, а после возвращения домой собирался создать ансамбль.

И тут в часть привезли свежую прессу, а там — журнал. Евдокименко показал однополчанам, какие красивые девушки живут на его родине, повесил фото над кроватью и пообещал себе найти эту красавицу. Вернулся. Нашел. А она, этническая молдаванка, сказала, что выйдет замуж только за молдава-

нина, но никак не за украинца!

Как Ротару не раз признавалась потом в интервью, почти два года водила Анатолия за нос. Но он был так внимателен, заботлив и настойчив, что Софии не оставалось ничего, кроме как согласиться выйти за него. Чего греха таить — и сама давно уже в него влюбилась!

#### ЖИЗНЬ МОЯ — МОЯ ЛЮБОВЬ

22 сентября 1968 года состоялась свадьба Софии и Анатолия. В то время он проходил практику на заводе в Новосибирске, поэтому медовый месяц они провели в общегитити этого самого завода.

Потом молодожены вернулись в Черновцы и некоторое время жили вместе с родителями Евдокименко. Но ни стесненные условия, ни необходимость много работать, чтобы достичь успеха, их не останавливали.

Спустя два года, 24 августа 1970 года, Ротару родила сына Руслана. Беременность длилась... одиннадцать месяцев! Но лишь потому, что София так мечтала о ребенке, что в какой-то момент сказала мужу, что всё получилось. Эту хитрость он ей, конечно, простил.

1971 год стал поворотным в судьбе обоих: Анатолий Евдокименко, наконец создал собственный ансамбль «Червона рута», который должен был сопровождать Софию Ротару на концертах. В ее репертуар тогда входили по большей части украинские и молдавские песни, и именно с этого года началась ее профессиональная деятельность на большой сцене.

Песня «Червона рута» заняла первое место в списке композиций всех концертов Ротару, а ее муж стал режиссером-постановщиком концертных программ.

Итак, супруги официально начали работать вместе, что, конечно, очень удобно: они могли никогда не расставаться. Сыну недоставало внимания, но он знал, что родители скоро вернуться, а когда вырос, стал музыкальным продюсером родителей.

В 1975 году Ротару с семьей переехала в Ялту. Ходили слухи о серьезной болезни певицы, но причиной, судя по всему, стали разногласия Софии с Черновицким обкомом компартии Украины из-за инцидента с празднованием «старого Нового года».

В наши дни подобное сложно представить, но времена были другие.

А поскольку Ротару с распротертыми объятиями ждали в Крымской филармонии, вопрос быстро решился.

София становилась всё более популярной как в странах Союза,

так и в дружественных СССР государствах, а со временем и в США. Она ездила на гастроли с мужем и «Червоной рутой», пела все больше песен на русском, преимущественно о любви. И их с Анатолием брак год от года становился крепче.

### ТОЛЬКО ЭТОГО МАЛО

В 1986 году произошло еще одно событие, которое всё изменило. Ничто не предвещало, что ансамбль «Червона рута» почти в полном составе покинет Ротару и отправится в свободное плавание, прихватив с собой название. Мол, о них и так все знают, и София для популярности им не нужна.

Время показало, что они ошиблись, зато певицу ждал новый виток славы — она начала исполнять песни на музыку Владимира Матецкого. «Лаванду» и «Луна-луна» не один год пел вместе с Ротару весь Советский Союз (а потом и СНГ, и другие страны). Анатолий, разумеется, между ансамблем и женой выбрал её, это даже не обсуждалось.

Шли годы, появились новые хиты, в том числе суперпопулярная «Хуторянка». Ротару постоянно гастролировала, муж ее сопровождал, сын женился, появился внук Толик... Всё шло своим чередом, и казалось, что впереди еще много счастливых лет.

Но в 1997 году после продолжительной болезни умерла мать Софии, а год спустя у Анатолия случился инсульт. Он был частично парализован и медленно восстанавливался, поэтому о совместных поездках больше и речи не шло. София неслась к любимому с гастролей, не задерживаясь нигде, много работала, чтобы обеспечить мужу лучшую реабилитацию и уход.

В 2001 году родилась внучка, тоже София (в наши дни она пробует себя в качестве певицы, но ее фамилия, как и у брата с отцом, — Евдокименко).

В августе 2002 года произошел второй инсульт, и в этот раз Анатолий восстанавливался быстрее, все радовались. Ротару, которая собиралась в гастрольный тур по Германии, решила поехать. Но 22 октября мужа настиг третий инсульт, и она, отменив все дела, ближайшим самолетом вылетела обратно, успев последний раз взглянуть в глаза любви всей своей жизни. 23 октября 2002 года Анатолий Евдокименко умер.

### ГОД ЗА ДЕСЯТЬ

Смерть Анатолия София и ее семья перенесли тяжело. Певица несколько месяцев не появлялась на публике, впервые за много лет



С мужем Анатолием Евдокименко



С внучкой Софией

пропустила «Песню года», перестала сотрудничать с Матецким...

Публика ждала и надеялась: ведь выйдет, не останется затворницей?

И она вернулась, причем по торжественному поводу. 11 апреля 2003 года в Москве перед ГЦКЗ «Россия» (ныне на этом месте расположен парк «Зарядье») заложили именную звезду Софии Ротару.

Ротару вышла на сцену с целым списком новых песен, автором музыки которых был молодой композитор Руслан Квинта. Одной из них стала лирическая «Год за десять», посвященная памяти Анатолия Евдокименко: «Год с тобою, год за десять, как же мало я прошу для счастья!» В 2006 году появилась песня «Один на свете», также посвященная мужу: «Лети, не бойся, мое сердце там, где ты...»

### ТЫ У МЕНЯ ОДИН

После того как София Ротару осталась одна, ей пытались приписывать любовные приключения, но фантазеры всегда терпели неудачу. Так, одно время пресса мусси-

ровала слухи, что ее сердечным другом стал гитарист Василий Богатырев, выступавший в нескольких концертных турах.

Другой известный случай произошел на концерте Ротару в Москве. На сцену вышел Николай Басков, чтобы спеть дуэтом новую песню. А после ее окончания... признался Софии Михайловне в любви!

Зал замер, а Ротару улыбнулась и сказала: делай, мол, официальное предложение. Басков тут же встал на одно колено и предложил ей выйти замуж. Теперь уже решимости удивилась сама София и ответила, что она однолюбка, и ее сердце принадлежит мужу. С тех пор слухов поубавилось...

Уже много лет София Михайловна живет в своем доме под Киевом, ездит в Лондон навещать внуков Анатолия и Софию и иногда выступает с концертами. Кстати, они по-прежнему начинаются с песни «Червона рута», которая стала настоящим символом их любви с Анатолием Евдокименко: «Ты у меня единственный, только ты, поверь...»

## Как я похудела



# 7 СПОСОБОВ СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ ОТПУСКА

Иногда мы привозим из отпуска не только счастливые воспоминания, но и парочку лишних килограммов... Без паники! Жесткая диета не понадобится. Есть и другие способы вернуть себе форму.

**В** отпуске не хочется думать о весе и считать калории. Тело требует праздника, и мы не можем отказать себе в очередной порции мороженого на пляже, а потом забываем тарелку на шведском столе до отказа.

От нового жира избавляться не просто, так как организм испытывает стресс из-за возвращения к серым офисным будням. Хочется порадовать себя вкусными десертами после тяжелого трудового дня и хоть ненадолго продлить ощущение праздника и свободы. А вес тем временем продолжает расти... Как взять ситуацию под контроль?

### 1. ЗЕЛЕНый СМУЗИ ВМЕСТО УЖИНА

Сладости, алкоголь, газированные напитки и жирные блюда, в которых мы не отказываем себе на отдыхе, закисляют организм. Результат проявляется в виде быстрой утомляемости, депрессии, расстройств сна и жировых отложений.

Зеленый смузи ощелачивает организм за счет большого содержания хлорофилла. Он «разгоняет» иммунитет, очищает организм от шлаков и токсинов, накопленных за время отпуска, и помогает быстро скинуть набранные килограммы. Вы заметите изменения уже через 10 дней: просто замените обед или ужин порцией смузи.

Взбейте в блендере 1 банан, 1

пучок листового салата или шпината, 1 очищенное яблоко, 1 ч. л. молотых семян льна, 200 мл воды. Пейте смузи маленькими глотками в течение 10-15 минут.

### 2. ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ

Конечно, не просто сразу перейти на повседневное меню после разносолов. Гречка и картошка кажутся пресными, и мы неосознанно съедаем больше, чтобы «распробовать» блюдо.

Добавить еде вкуса и аромата помогут специи и соусы. Имбирь, корица, карри обладают жиросжигающим эффектом, а из салсы и обезжиренного йогурта получится заправка для салатов.

### 3. НАЙТИ АЛЬТЕРНАТИВУ

Вместо сахара используйте мед или сироп топинамбура, а вместо коровьего молока - растительное (соевое, рисовое, кокосовое). Замените майонез горчицей, белым хлебом - гречневыми хлебцами, а колбасу - запеченным мясом. Этот простой способ позволит похудеть и восстановить организм без жестких ограничений. Уже через две недели такого питания вы заметите положительный результат.

### 4. НЕ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО

Если хочется сладкого, разрешите себе его, но с одним условием - десерт должен быть полезным.

Горсть фиников, творожная запеканка без сахара или натуральный мармелад отлично скрасят рабочий перерыв. Те, кто не представляет своей жизни без конфет, могут приготовить домашние «рафаэлло».

150 г творога средней жирности разотрите с 7 ч. л. меда, сформируйте круглые конфетки, в центр каждой положите по одному грецкому ореху. Каждую конфету обваляйте в кокосовой стружке и уберите на 30 минут в морозильную камеру.

### 5. ВЫВЕСТИ ЛИШНЮЮ ВОДУ ИЗ ОРГАНИЗМА

Соль задерживает влагу в организме, поэтому, если на отдыхе вы не отказывали себе в соленых закусках, самое время вывести все лишнее.

Пейте больше чистой воды - 1,5-2 л в день. Чай и кофе замените натуральными диуретиками, например брусничным морсом.

Отправьте в черный список всю соленую пищу, копчености, фастфуд, майонез. А вот нерафинированные растительные масла, нежирное мясо, овощи и фрукты должны стать желанными гостями на вашем столе. Мочегонные фрукты и ягоды помогут вывести излишек жидкости. К ним относятся арбуз, клюква, яблоки, груши, клубника.

Количество свежих овощей и фруктов в рационе нужно повышать постепенно, так как с непривычки организм может отреагировать на обилие клетчатки диареей.

### 6. ЯБЛОКО ПЕРЕД ОБЕДОМ


Доказано: такая простая привычка позволит меньше съесть за обедом или ужином. Яблоко содержит мало калорий, зато в нем много клетчатки. Благодаря этому фрукт заполняет место в желудке, и насыщение наступает быстрее. Если вы не любитель яблок, выпивайте перед каждым приемом пищи стакан чистой воды.

### 7. ЕСТЬ ПЯТЬ РАЗ В ДЕНЬ

В отпуске завтрак, обед и ужин обычно включены в стоимость путевки, а в промежутках между ними нам просто некогда думать о еде: пляж, экскурсии, новые знакомства... Зато придя в отель, мы наверстываем упущенное и наедаемся до отвала.

Если хотите вернуть фигуре стройность, дома лучше отказаться от такого распорядка. Заранее запланируйте пять приемов пищи вместо трех, но не увеличивайте суточную норму калорий. Пусть завтрак, обед и ужин будут легкими, но сытными, а в перерывах можно подкрепиться фруктом, натуральным йогуртом или орешками.

# Ваш любимый сканворд

						Фантомас, актер		"Лунный" элемент	Слав. песно-творец	...Черная, актриса		Мрак							
Вход в здание		Сказка Андерсена	Хозяин Олимпа	Ганжа, актер		Стул, кровать						Жанр Бажова							
Длинная черта		Фильм Тарковского							Съедобн. клубни										
				Быстрая птица		Спутник Сатурна			Краска для ногтей										
"Полосатый...", фильм		Космос										Бард на Кавказе							
						 <p style="text-align: center;"><b>Певица</b></p>				Я (старослав.)									
	Близость	Жилище индейца	Сценич. искусство		Др. столица набережьев								Интеллект		Господство вкуса				
	Металлич. звук	Мор. деликатес											Чеш. мотоцикл						
Сочинитель		Здание с насосом		Проем в стене								"Отелло", поручик							
Отвага						"Розыгрыш", актер	Шкаф для вин	Жираф-карлик											
						Чурка в городках				Напиток из перца		Рыбка к пиву							
	Монтаж	Место для фишек		Собака	"Омен", актер	Вялен. рыба на Севере	Листв. дерево			Нить для обуви		Удобный случай							
	Укрытие				Варенье-пюре														
				Герой рус. сказки						Знак Зодиака									
	Матер. для лаптей				"Кубышка" страны							Игральн. карта							
	Пряность	<p>Полицейский спрашивает мужчину, пострадавшего в драке:</p> <p>— Вы можете охарактеризовать человека, который вас побил?</p> <p>— Именно этим я и занимался, когда он набросился на меня.</p> <p>Приходит мужчина в цирк устраиваться на работу.</p> <p>— А что вы умеете делать?</p> <p>— Я птицам подражаю.</p> <p>— Уууу... У нас таких много....</p> <p>— Ну ладно, — сказал мужчина и улетел...</p>																	
																			Повесть Тургенева
	Ткань для тен-та																		



# Я БУДУ ЖДАТЬ...

**Они познакомилась в кафе. Все начиналось, как в дешевом фильме «постсоветских времен» - к Юле, которая пришла с подружкой отметить свое повышение, стал приставать подвыпивший «хозяин жизни», коих в то время, в начале 90-х, появилось пруд пруди.**

**В**черашний выпускник ПТУ, сегодняшний коммерсант и «серьезный человек», выпив лишнего и уверовав в полную свою безнаказанность, после непродолжительного «разговора» с девчонками (а суть «разговора» сводилась к паре сальных комплиментов), решил, что Юля поедет с ним «покататься». И все бы ничего, да вот Юля так не думала. Объяснения, типа «Оставьте нас в покое, куда никто не поедет», «кавалера» не устроили.

Он привык все решать деньгами. Или силой... Люди, находившиеся в это время в кафе, старательно отворачивались и не хотели «вмешиваться». И не будем судить их слишком строго. Время было такое.

Когда на пол полетело стекло, а Юля поняла, что сил противостоять здоровому пьяному мужику нет, появился ОН. По правде говоря, Юля его сначала и не заметила. Просто с удивлением увидела, как тот, кто мгновение назад воображал себя «вершителем судеб», вдруг обмяк и стал медленно опускаться

на кафельный пол.

Посетители кафе перестали жевать и смотрели на того, кто не побоялся «вмешаться». Девушка наконец оторвала взгляд от тела, распростертого на полу, и подняла глаза на НЕГО.

Он не был красив, если брать за эталон красоты картинки припудренных мальчиков из журналов мод, не был высок ростом и могуч в плечах. Но одного взгляда на его лицо хватило Юле, чтобы понять, что она не хочет, чтобы он уходил, «сделав свое дело».

Сухие скулы, волевой подбородок, со следами перелома переносицы, сбитые «боксерские брови»... Спаситель выглядел бы едва ли менее свирепее того, кто лежал сейчас бесформенной массой на полу, если бы не глаза.

Такого резкого контраста глаз с лицом Юле еще не приходилось видеть - серые, необычайно теплые и очень спокойные. Глаза человека, который никогда не обидит слабого, человека, на которого можно

положиться, человека, уверенного в себе.

Он не стал напрашиваться на свидание, просить «телефончик», он просто помог девушкам «словить» частника, посоветовал впредь быть осмотрительнее при выборе мест для отдыха и откланялся. Уже сидя в отъезжающей машине и видя своего спасителя, неспешно направляющегося к стоянке возле кафе, Юля отчетливо поняла, что не хочет расставаться с этим человеком.

Ругая себя последними словами, презирая себя за «легкомысленность», Юля едва ли не на ходу выпрыгнула из машины. Махнув подружке, «езжай, мол, я остаюсь», девушка побежала за мужчиной. Он, оглянувшись и увидев ее, удивленно приподнял брови.

«Извините... Извините...», - Юля с ужасом поняла, что слов-то и нет. И впрямь - что она ему скажет? «Разрешите с вами не расставаться»? Смешно... И глупо!

Девушка уже начала жалеть, что не уехала с подружкой домой, как мужчина с неожиданно обезоруживающей улыбкой произнес: «Я очень не хотел, чтобы ты уезжала». От такой внезапности Юля едва устояла на ногах!

Потом была прогулка по Крещатику, по набережной Днепра... Юля понимала, что Никита, ее новый знакомый, человек «непростой». Иметь такой, как у него, джип, напояженный до блеска, сверкающий хромированными дугами, в то время могли себе позволить разве что две категории людей - серьезные бизнесмены или серьезные бандиты.

«Значит бизнесмен», - решила девушка. Но что он делал в кафе, отнюдь не лучшем в городе? «Да какая тебе разница! - уже зло подумала Юля. - Не из-за джипа ведь, в самом деле, ты вернулась!»

Голос Никиты, мягкий, обволакивающий, овладел ею полностью. Казалось, скажи он ей: «Прыгни в воду, я отвечаю, все будет хорошо» - прыгнула бы, не раздумывая! А знакомы-то минут 40, не больше!

В тот вечер между ними ничего не произошло. Да и на следующий день тоже - они гуляли по Лавре, разговаривали, а рассказчиком Никита был таким же прекрасным, как и слушателем. Вечером он завозил Юлю домой, улыбаясь, говорил «до завтра» и уезжал.

Девушка ждала звонка утром, собираясь на работу, ждала звонка на работе (Юля работала бухгалтером в солидном совместном предприятии), и, когда ставший уже родным голос звучал в трубке, готова была расцеловать весь мир.

Она знала себе цену - каштано-



вый водопад волос, фарфоровая кожа, стройный, гибкий стан. Редкое сочетание красоты и ума не оставалось незамеченным сильной половиной человечества. Однако серьезных отношений до своих 20-ти у Юли ни с кем не было. А уж чтобы сидеть у телефона и день-деньской ждать звонка - о таком и речи быть не могло!

А теперь она неслась на встречу с Никитой и была счастлива, просто находясь рядом с ним. Иногда он не звонил день, а на следующее утро усталым голосом сообщал, что у него возникли некоторые трудности, но все благополучно решилось, и сегодня он приглашает ее в кино, в театр, в ресторан или просто - прогуляться.

Юля уже знала, что Никите 32, что он в прошлом спортсмен, что до того, как врачи запретили ему выходить на ринг, он успел стать 2-х кратным чемпионом СССР. А потом была больница, молчание телефона, безденежье и нехорошие мысли по поводу целесообразности своего дальнейшего пребывания на земле... «Но, как видишь, все уладилось, я опять востребован», - Никита улыбался и только где-то в глубине серых глаз виднелись два озера грусти, даже тоски. А может быть, это только казалось...

Так пронеслось лето. Никита познакомился с родителями Юли, произвел на них впечатление

«очень серьезного молодого человека». Теперь, если Юля не ночевала дома, на следующий день мама не выдерживала и обнимала ее на кухне - «Юлька, я так счастлива за тебя, ты вся просто светишься!» И только папа недовольно сопел, делая вид, что читает газету...

Потом пришла беда... Юлю пригласил к телефону незнакомый голос и сообщил, что Никита находится в СИЗО на Лукьяновке, что идет «по мокрому», и дело плохо. Юля сначала ничего не поняла. «На Лукьяновке?», «Дело плохо?» Незнакомец хмыкнул и положил трубку.

Потом было следствие. Про дело писали в газетах. «Организованная преступная группировка» контролировала ряд кафе, ресторанов, фирм. Потом был суд, на котором Никиту, ее Никиту, называли одним из лидеров преступной группировки, а он отказался от последнего слова, и Юля лишь по губам прочла - «Извини». Практически все свидетели изменили ранее данные показания, и в итоге обвинение получили двое. И приговор. 12 лет. Юля потеряла сознание прямо в зале суда...

И наступила зима... В письмах он просил не осуждать, попытаться понять, что значит в один момент стать никому не нужным в неполные тридцать, остаться наедине со своими проблемами, пережить уни-

зительное безденежье и предательство тех, кто еще вчера клялся в вечной дружбе. Когда его «ушли» из спорта, у него не осталось ничего. Пыльные кубки и книги. Читать и смотреть в окно на проносающуюся мимо жизнь...

Потом пришли люди и предложили работу. Он знал, на что идет. Он сам выбрал свою судьбу и теперь расплатится за нее сполна. Тоже сам. Она, Юля, тут ни при чем. Он просил ее найти себе хорошего парня и постараться забыть про него. Она ответила: «Я буду ждать».

Потом было одиночество. Сумасшествие, тяжелый ужас от невозможности что-либо изменить... Слова матери... Слова отца... Другруг... Друзей Никиты... «Будешь ждать? Ну-ну...» Взгляды в пол... Взгляды мимо...

«Я БУДУ ЖДАТЬ». Никита писал: «Любимая, не глупи, это много. Это очень много. Ты загубишь молодость ни за грош, а я выйду 44-х летним, не совсем здоровым после тюрьмы человеком. Без денег. Без профессии. Без будущего». Она отвечала: «Любимый, наше будущее прекрасно, я буду ждать...» Он злился, долгое время не писал... Прошло 4 года...

Потом было 3-х дневное свидание. Она гладила его по ершику волос и плакала от счастья. Он успокаивал ее и прятал полные предательской влаги глаза. Сильный человек, стесняющийся своей слабости.

Сына Юля назвала Никитой. В честь отца. Она очень хотела, чтобы частичка ее любимого всегда была рядом. Мать плакала по ночам, отец откровенно не разговаривал с ней. Юле пришлось уйти с работы. Теперь она брала работу на дом, что позволяло быть с малышом.

Никита освободился два года назад, отсидев срок «от звонка до звонка». Я встретил эту семью на выставке цветов, летом. Он почти не изменился, только лицо стало еще суше, да в волосах кое-где появилось серебро.

Она стала красивее. Годы, как ни крути, женщину не красят, но она стала просто прекрасна. Ее улыбка буквально озаряла все вокруг. «Я дождалась. Я счастлива», - говорила эта улыбка. Я прятал глаза... Я был одним из тех, кто не верил тогда... Рядом с ними вышагивал малыш с очень умными серыми глазами.

Я знаю, что все у этих ребят будет хорошо, что они пройдут свой путь со всеми его трудностями и тяготами до конца. Рука об руку. Я уверен... Ведь рядом с нею есть любимый, а рядом с ним - та, кто умеет ВЕРИТЬ и ЖДАТЬ.





# ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОГО УВЛЕЧЕНИЯ?

**Родителям подростков бывает трудно принять модные молодежные веяния. Вот и новое приложение TikTok не всем пришлось по вкусу.**

**В** один из вечеров я, как обычно, готовила ужин, когда ко мне подбежала дочь. Маша кричала, указывая на экран телефона: «Мама, смотри, как здорово!» Я увидела, как какой-то незнакомый подросток кривляется перед камерой. Ну, и что в этом такого?

Но Маша явно заметила нечто особенное, потому что она не выпускала телефон из рук до глубокой ночи. Оказалось, дочку заинтересовало новое приложение Tik Tok. Я слышала о нем и раньше, но считала его слишком примитивным. Подростки явно думали иначе. Моя Маша, например, могла даже пропустить встречу с друзьями - вместо этого она часами просматривала видео.

Спустя пару недель я стала замечать, что дочка не только смотрит, но и сама снимает видео. Делать было нечего - пришлось установить себе приложение и попросить Машу показать мне свой аккаунт. Ролики оказались лишены смысла: развлекательный контент в чистом виде, еще и глуповатый какой-то.

Некоторое время я наблюдала за Машиной бурной деятельностью, но потом решила вмешаться. Уж слишком много времени занимало у нее новое приложение. Три-четы-

ре часа в день она сидела с телефоном в руках, вместо того чтобы делать уроки. Я постоянно ворчала на ребенка, ругала ее за дурацкие видео.

Очень хотелось просто запретить дочери заниматься этой ерундой, но меня вовремя остановила Кристина, мама Машиной одноклассницы. «У Кати тоже есть аккаунт. Мы с ней даже вместе некоторые видео снимаем. Я ей помогаю», - рассказала она, и мне стало стыдно. Стараясь выглядеть не совсем уж старомодной, я попросила рассказать про Tik Tok.

Оказалось, не такое уж это и вредное приложение. Каждое видео - всего по 15-60 секунд, есть встроенный редактор (не надо даже ничего монтировать), в ленте уже подобраны рекомендации по интересам. Одним словом - сиди и наблюдай. Зато для подростков эта площадка стала местом, где они могут проявить себя. В Tik Tok буквально все кричит: стать звездой может каждый! Все, что нужно для этого - снимать видео, которые будут интересны другим. Тем, кто ведет аккаунты с большим количеством подписчиков, даже удается зарабатывать деньги. Рекламодатели сами к ним приходят, чтобы продвигать свой продукт.

Больше всего я переживала из-

за того, насколько безопасно приложение. Но Кристина заверила меня: все ролики проходят цензуру. Видео эротического содержания, с алкоголем, опасными вещами не допускаются в ленту. Что ж, стало спокойнее.

Когда я познакомилась с Tik Tok, он стал меня будто преследовать. То тут, то там я наблюдала за тем, как подростки снимают видео, а по вечерам, какось, сама стала проводить время в приложении. Честно говоря, это затягивает. Смотришь короткие видео - первое, второе, третье - и уже прошло полчаса.

Я заметила: как только у Маши увеличилось количество просмотров, она стала еще больше времени проводить за своим любимым занятием. «Я снимаю контент», - заявляла дочь. Мне оставалось только наблюдать за тем, как десятки ее подписчиков превратились в сотни. Дошло до того, что однажды в школе к дочери подошли ребята и спросили, не она ли та самая Маша из Tik Tok. Моя начинающая звезда засияла как медный таз. Вечером дочь уже сравнивала себя с популярными «тиктокерами» и строила грандиозные планы из разряда, на что она потратит свой первый миллион. Маша рассказала мне о ребятах, которые зарабатывают баснословные суммы.

Под впечатлением от услышанного я зашла на страницу звезды Tik Tok, а потом еще нескольких «тиктокеров». Честно - меня накрыла волна паники. У многих из них не было образования, я уже не говорю о том, что они продвигали совсем не доброе и вечное в своих видео. Сразу возникла мысль: чему эти подростки могут научить наших детей?!

Не раз за последнее время у меня возникало желание запретить ребенку сидеть в Tik Tok. Но Маше уже тринадцать лет: в этом возрасте подросткам сложно что-то диктовать, обязательно найдут обходные пути. К тому же я рисковала испортить наши отношения. Поговорив с дочерью, я решила заключить мирный пакт. Она продолжает хорошо учиться и выполнять свои ежедневные обязанности, а я позволяю ей пользоваться Tik Tok.

Сегодня Маша посвящает приложению около 2 часов в день. Часто просит подключиться: помочь с реквизитом, доработать идею. Дочка даже уговорила меня сняться в нескольких видео. Было забавно. Мой кругозор в очередной раз расширился. Особенно приятно было однажды услышать, как Маша сказала подруге, что у нее продвинутая мама.

Наталья Колесник.

Меня вырастила мама. Она часто повторяла фразу «Будь хорошей девочкой» - возможно, даже чаще, чем «Я тебя люблю». Я старалась не расстраивать ее, поэтому во всем слушалась. Не шумела во время игр, не гуляла допоздна с друзьями, не спорила с учителями, а позже и с работодателями. В 25 лет у меня случился нервный срыв, который надолго выбил меня из колеи, и я обратилась к психологу.

Специалист объяснил мне: иногда быть хорошей - значит просто быть удобной для окружающих. Но надо ли мне это? С его поддержкой я попыталась найти ресурс в «нехороших» качествах. Для этого составила список того, что делают плохие девочки, и решила примерить на себя новую роль.

Итак, плохие девочки...

### ...НЕ СКРОМНИЧАЮТ

Наверняка каждый из нас слышал в детстве наставления: «Не хвастайся!», «Веди себя скромнее». Ведь «быть выскочкой» и «в каждой бочке затычкой» - это не про хороших девочек. Но подобные внутренние установки мешают развитию навыков самопрезентации, которые могут быть полезны при устройстве на работу, например.

Я работала на одной должности в течение пяти лет, хорошо себя зарекомендовала, но моя зарплата не менялась. Обязанности прибавлялись, свободного времени становилось меньше, однако руководство не считало это поводом для прибавки. Я так и не набралась смелости попросить о повышении, зато... написала заявление об увольнении.

Знакомая давно предлагала мне пройти стажировку в ее фирме, а я отказывалась (была не уверена в своих силах), хотя зарплата на аналогичной должности там была в два раза выше. Когда босс увидел мое заявление, то задал вопрос: «Почему вы уходите?» Я ответила честно: «Меня не устраивает заработная плата. Думаю, с моими навыками управления персоналом я смогу найти работу с более высоким окладом». И вдруг почувствовала такой прилив энергии!

В итоге предложили неплохую прибавку. Оказывается, нужно было просто попросить. Но я все же поменяла работу.

### ...СТАВЯТ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Раньше я не подозревала о том, что существуют токсичные друзья - люди, которые пытаются получить выгоду. Для меня стал открытием тот факт, что с одним из таких людей я дружила несколько лет.

С Мариной мы познакомилась в



Ситуация

## КАК Я ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ ХОРОШЕЙ

**Нас с детства учат тому, что нужно быть хорошими. Однако практика показывает: плохие девочки порой намного счастливее!**

институте. Она попросила меня помочь ей с тестом. С тех пор я часто давала подруге переписывать свои конспекты, угощала домашними булочками и готова была подставить плечо, когда это требовалось. Институт остался позади, но мы продолжили общаться. Я нередко выручала Марину деньгами и соглашалась посидеть с ее сыном, если у подруги были планы на вечер. Чувствовала себя настоящей героиней - какая же я классная подруга, помогаю другим вместо того, чтобы заняться своими делами. Ай да молодец!

В рамках эксперимента я решила отказать Марине. Мне даже придумывать ничего не надо было: в тот вечер, когда я вновь понадобилась подруге в качестве няни, меня пригласили на свидание. Я сказала Марине всего одну фразу: «Извини, у меня другие планы», но выслушала столько нелюбимых вещей о себе, что была в изумлении. Жалею только об одном: надо было раньше поставить свои интересы на первое место.

### ...ЦЕНЯТ СВОЕ ВРЕМЯ

Я терпеть не могу тех, кто опаздывает. У меня есть несколько знакомых, которые делают это регулярно. Обычно я слышу отговорки вроде «Задержали на работе», «Мне пришлось возвращаться домой за кошельком» и т.п. Вы не поверите, но однажды я продала человека на ветру целый час.

Существует мнение, что, опаздывая, люди неосознанно демонстрируют: эта встреча для них не так важна. Может, не стоит тратить драго-

ценные минуты на подобных приятелей?

На прошлой неделе я договорилась увидеться со старым знакомым и вместе выпить кофе. Продав его 20 минут в кофейне, я съела вкусный чизкейк и... с чистой совестью отправилась, домой.

### ...НЕ БОЯТСЯ ВЫРАЖАТЬ НЕДОВОЛЬСТВО

Мне всегда казалось, что легче перетерпеть и смолчать, чем показывать окружающим свое недовольство. Наступили на ногу в метро? Что ж, бывает. Хамоватый водитель обзвал дурой, потому что не уступил ему дорогу? Я покраснею и поспешу скрыться от него. Такой была Ольга - хорошая девочка. Но во время эксперимента все изменилось. Плохая Оля перестала бояться расстроить окружающих. Она научилась выражать недовольство спокойно и рассудительно. Например, вот так: «Будьте добры, смените тон», «Мне не нравятся ваши условия, давайте пересмотрим их».

Быть плохой девочкой оказалось не только интересно, но и продуктивно. Суть метода, который мы отработали с психологом, такова: необходимо примерить на себя качества, которые вы считаете неправильными, и попытаться найти в них ресурс. Я начала рисковать и устанавливать границы, и это не сделало меня эгоисткой. Мне захотелось лучше узнать себя и отойти от жестко заданной роли. А все для того, чтобы стать счастливым, уверенным в себе человеком.

Ольга Николаева.



## ЖЕНСКИЙ ВОЗРАСТ ГЛАЗАМИ МУЖЧИН

**Имеет ли для мужчины значение возраст женщины при знакомстве? Каких партнерш предпочитает сильный пол - постарше или помладше? И неужели цифра в паспорте ничего не значит, когда случается любовь? Вот что говорят сами мужчины об этом.**

**П**омните, как Надя Шевелева в фильме «Ирония судьбы...» виноватым тоном признается сопернице Гале: «Мне тридцать... четыре...» По ее голосу понятно: лучшие годы героиня оставила позади, так что ни о чем хорошем мечтать уже не приходится. Но мужчины смотрят на женский возраст не так однозначно.

### «ОНА ТАКАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ!»

Владимир, 33 года: «Когда мы с Жанной познакомились, она сразу дала понять: между нами ничего не может быть. Старше меня на 6 лет, успешная и уверенная в себе - казалось, мужчина в принципе ей не нужен. Я не мог оторвать глаз от новой знакомой - Жанна выглядела очень сексуально. Думал об этой женщине каждый день, но держал дистанцию: дружба так дружба. Меня хватало ненадолго... Как-то раз мы отправились вместе в бар. После нескольких виски с колой я набрался смелости и предложил ей продолжить вечер у меня. Это был вечер моей жизни! Я влюбился как мальчишка после той ночи. Ходил за ней почти год. В конце концов, она согласилась стать моей женой. Теперь я чувствую себя самым везучим мужчиной на земле. И никакие условности меня не волнуют. Если вам хорошо вместе, возраст не имеет значения!»

### «Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ДУРАКОМ»

Сергей, 36 лет: «У меня были и молодые девушки (младше меня на 10-12 лет), и женщины постарше. Но с каждой я чувствовал себя уютно. Молодые требовали много внимания, долгих разговоров по ночам, красивых свиданий. Я, конечно, не старик, но по ночам привык отдыхать. А вместо ресторанов с панорамным видом обычно выбираю тихие, уютные места с особенной атмосферой. Друзья возмущались: «Зачем тебе эти малолетки?» И я задавался вопросом: может, они правы? Но с более зрелыми партнершами я испытывал робость, боялся сделать что-то не так, показаться недостаточно хорошим, недостаточно интересным. Словом, чувствовал себя дураком. И это разрушало отношения. В какой-то момент я даже задумался: может, я вообще не понимаю женщин? Может, мне не суждено встретить ту самую? К счастью, я ошибся. Женщины в итоге на ровеснице - на мой взгляд, мне крупно повезло. Мы мыслим в одном направлении и понимаем друг друга с полуслова. И почему я раньше не обращал внимания на женщин моего возраста?»

### «ОТ МОЛОДЕНЬКИХ ДЕРЖУСЬ ПОДАЛЬШЕ»

Константин, 42 года: «Когда мне было 33, я влюбился в одну студен-

тку. Активная, жизнерадостная, смелая - она заражала меня своим оптимизмом. Мы вместе сплавлялись на байдарках, катались по роликам, учились лепить из глины, и я снова почувствовал себя беспечным юношей. Это было прекрасное время! Ее родители меня особо не жаловали - не понимали, что дочь во мне нашла. Но я все равно сделал предложение. Свадьбу запланировали через 6 месяцев. За те полгода Саша открылась мне с новой стороны. Например, она могла не прийти домой ночевать, потому что друзья позвали ее на свою тусовку. Довольно часто приглашала к нам гостей, которые меня раздражали. Мне хотелось спокойно отдохнуть после работы, а не развлекать друзей Саши. Казалось бы, мелочи, но разница в возрасте сказывалась на наших отношениях. И вот романтическое приключение вдруг превратилось в необъяснимый страх, будто я совершаю ошибку.

Когда Саша заявила, что пока не хочет детей, я промолчал, надеясь переубедить ее позже. Накануне свадьбы она сказала, что не готова к семейной жизни и предложила все отложить. Я был раздавлен, на меня словно ведро холодной воды вылили. После тех отношений я даже решил обратиться за помощью к психологу. Считаю, что все же разница в возрасте сыграла свою роль».

### «СОВРАЛА МНЕ О ВОЗРАСТЕ. НО ЗАЧЕМ?»

Андрей, 46 лет: «После развода я зарегистрировался на сайте знакомств. При встрече честно говорил женщине, что планирую снова стать отцом, поэтому возраст избранницы имеет для меня значение. Рассматривал дам до 33-35 лет. Некоторые фыркали. Другие грустно кивали со словами: «Понимаю тебя, но больше рожать я не планирую». И это было честно - какие вопросы? Но одна женщина повела себя странно. На первом свидании заявила, что ей 32, о детках она мечтает, так что наши цели совпадают. У нас завязались отношения, мы даже съехались. Спустя пару месяцев я увидел ее паспорт - документ завалился за диван. Достал его, отряхнул, открыл и ахнул. Моя красавица отняла у себя 10 лет, не моргнув глазом. Выглядела она шикарно, действительно на свой придуманный возраст, занималась спортом и, видимо, ходила к косметологу, поэтому я ничего и не заподозрил. Обмана простить не смог - выставил с вещами в тот же день. Зачем было устраивать спектакль? И как теперь после такого верить женщинам? Не будешь же у каждой на свидании требовать паспорт? Я в замешательстве...»

**Вы отправили мужа за мясом, а он принес самый заветренный кусок. Теперь ему предстоит выслушать:**

небольшой скандал - 1  
ваши радостные возгласы о том, что будет чем угостить собачек - 3  
просьбу собрать мясорубку: на фарш сгодится - 5

**Дедушка вызвался починить кран, но в итоге окончательно доломал его. Вы:**

убедите его не расстраиваться, так как давно собирались заменить кран на новый - 5

сообщите с прискорбием, что до ближайшей зарплаты вам всем теперь придется умываться на кухне - 1

поблагодарите дедушку, что он не взялся чинить в вашем доме унитаз - 3

**Ребенок хочет забрать домой собачку, которую выгуливают на улице. Ваша реакция?**

объясняете: собачка чужая - и уводите малыша. Похнычет – перестанет - 1

обещаете, что дома его ждет не менее удивительный сюрприз (а сами по дороге домой судорожно вспоминаете, нет ли в запасе новой книжки или игрушки) - 5

спрашиваете, не хочет ли он луну с неба - 3

**Родственники принесли малышу вкусняшки, которые пока в его рационе нежелательны. Вы...**

строго-настрога запретите кормить этим малыша - 1

отрежете ему маленький кусочек, чтобы не обидеть гостей - 5

пошутите, предложив завести в квартире поросенка на откорм - 3

**Вы собрались с малышом в путешествие, но бабушка убеждает вас, что он еще слишком мал для такой поездки, и предлагает оставить внука с ней. Вы...**

посоветуете бабушке не переживать понапрасну - 3

сошлетесь на уже оплаченную путевку и пообещаете придерживаться в поездке привычного для ребенка режима - 5

попросите старшее поколение не вмешиваться - 1

**У вас «финансы поют романсы», а муж потратил ползарплаты на новый девайс для своего хобби. В ответ вы...**

продемонстрируете пустой холодильник - 3

потребуете сдать покупку обратно - 1

вздыхнете («Ну что взять с этого



## ЧУДЕСА СЕМЕЙНОЙ ДИПЛОМАТИИ

**Умеете ли вы обходить острые углы в отношениях с близкими? Чтобы понять это, ответьте на вопросы теста**

большого ребенка!») и пойдете перекраивать семейный бюджет - 5

легко убежит от такого охотника - 5

**Вы устроили детский праздник с конкурсом по метанию дротиков. Самый неудачливый стрелок ударился в слезы. Вы...**

тут же вручаете ему утешительный приз - 5

советуете малышу еще потренироваться - 1

предлагаете ребенку порадоваться за мамонта, который

**Взяв внуков на выходные, бабушка по старинке кормит их на завтрак манной кашей, в которой, как известно, ничего полезного нет. Вы...**

зачитываете бабушке статью, где манная каша подвергается критике - 1

решаете не спорить, ведь от манной каши еще никто не умер - 5

шутите по поводу детсадовско-больничного меню - 3

### РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 8-18 БАЛЛОВ

##### Без лишних церемоний

Вы не любите расшаркиваться и разводить дипломатию. Прямота - ваш козырь и ваше свойство характера. Вы предпочитаете называть вещи своими именами. И порой недоумеваете, почему близкие обижаются на вас. Конечно, иногда прямота и откровенность необходимы, но даже в этих случаях не помешает подсластить пилюлю. Подумайте, как достигать своих целей более мягкими способами.

#### 19-29 БАЛЛОВ

##### Смеяться, право, не грешно...

Ваше умение шуткой разрядить напряженную атмосферу наверняка ценят ваши близкие. Но почему-то иногда ваши шутки ранят их. От чего домочадцам порой отказывает

чувство юмора? Все очень просто. Любой камень в огород собеседника обиден для него. Лучше вспомнить аналогичный случай из своей жизни и рассказать, как нелепо выглядели вы. Для вас невелика жертва, а к близким сразу вернется чувство юмора, и ситуация будет спасена.

#### 30-40 БАЛЛОВ

##### И волки сыты, и овцы целы

Удивительно, как вам удается лавировать между капризами близких и собственными потребностями. Вы готовы уступить, замять проблему, лишь бы не идти на открытую конфронтацию. Но подумайте, ценят ли это ваши домочадцы? Если вас все чаще и чаще посещает чувство неудовлетворенности, не стесняйтесь отстаивать свою позицию более открыто.



(Продолжение. Начало в 28-33).

Габриэль покачала головой и, как бы про себя, тихо промолвила:

– Суровые принципы!

– Это – опыт тридцати лет, на которые я старше тебя. Неужели, по твоему, у меня так никогда и не было идеалов, мечтаний и одушевления? Не было пылких переживаний юности? Но со вступлением в жизнь всему этому наступает конец. В такую жизнь, как моя, не берут с собой мечтаний. Они приковывают к земле, а я хотел вознестись – и вознесся. Правда, я дорого заплатил за это, пожалуй, даже слишком дорого, но все равно достиг своего.

– И счастлив благодаря тому? – спросилось с уст девушки.

– Счастливи! – пожал плечами Равен.

– Ведь жизнь – борьба, а не блаженство. Либо повергают соперника, либо он повергает тебя. Третьего исхода нет. Правда, ты смотришь на все совершенно другими глазами. Жизнь для тебя – это солнечный день. Ты еще веришь в то, что там, в мерцающей дали, за голубыми вершинами гор, лежит рай счастья и блаженства... Ты ошибаешься, дитя мое. Золотые лучи солнца освещают целое море печали и горя, а за голубыми вершинами гор – тот же тернистый путь от колыбели до могилы, который мы еще более затрудняем своей злобой и борьбой за существование. Жизнь существует лишь для ежедневных поражений, а мы, люди, – для того, чтобы презирать их.

Эти слова звучали сурово, но выражали решительное убеждение человека, защищающего свои непоколебимые принципы. Правда, глубокая горечь, которой они были проникнуты, ускользнула от чуткой молодой девушки, с какой то смесью жалости и возмущения выслушивающей исповедь своего опекуна.

– Однако наступает время, когда эта вечная борьба надоедает наконец, – продолжал Равен, – когда задаешь себе вопрос, стоит ли та высота, о которой когда то мечтал, того, чтобы пожертвовать ради нее всем; когда подводишь итог всех своих успехов, борьбы и усилий и чувствуешь, что устаешь сердцем в этой игре... А я часто устаю... очень часто.

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Он откинулся на спинку скамьи и устремил задумчивый взгляд вдаль. В этом взгляде сейчас отражалось страдание, а в голосе ясно слышалась глубокая усталость, о которой он говорил. Габриэль молчала, пораженная оборотом, который принял их разговор. До сих пор она знала в бароне лишь железного, неприступного человека с ледяным спокойствием и повелительным тоном. Даже его обращение с ней всегда было лишь снисхождением к кругозору ребенка. Он никогда и не говорил с ней иначе, как с насмешливым добродушием, и сейчас впервые изменил строгой замкнутости своей натуры. Габриэль заглянула в такую глубину, о которой даже не подозревала. Но она инстинктивно чувствовала, что не следует касаться и вызывать наружу все то, что там погребено.

Наступила продолжительная пауза. И барон, и девушка смотрели на далекий ландшафт, открывавшийся перед ними. Лето, казалось, развертывало перед своим уходом все свое величие. Яркие лучи солнца заливали старинный город, ложились на луга и поля, на ближние и дальние селения, сверкали на поверхности реки, протекавшей по долине. Вокруг смыкались свое кольцо горы, уходя вверх мягкими линиями или выступающая зубчатыми пиками. Среди зеленых пастбищ и темных рощ виднелись то белая часовня, то старинное горное укрепление. А над всем этим раскинулся лазоревый небосвод, и золотистый солнечный свет, казалось, насыщал собой весь воздух и всю землю.

Не могло быть более резкого контраста, чем этот солнечный мир и глубокая, прохладная тень и уединенность замкового сада. В его зеленом сумраке неумолчно журчала струя фонтана, рассыпаясь мириадами брызг.

Прокравшийся сюда солнечный луч вдруг касался капель воды, и они, сверкнув как алмазы, тут же угасали. И снова в тени сквозь дымку водяной вуали прозрачно просвечивали фигуры ундин.

Знойный полдень, казалось, погрузил все в мечтательный покой; ни одна птица не нарушала неподвижности воздуха, ни один лист не шевелился на деревьях. И журчание «Ключа ундин» только подчеркивало царящую кругом глубокою тишину. То был язык источника, с незапамятных времен пробившего себе ложе в горе и уже более столетия в своем каменном одеянии верно сторожившего покой замкового сада. Он пережил времена, когда на месте замка стояло горное укрепление; дикие, кровавые годы, полные борьбы и раздоров, побед и поражений; блестящую, великодушную эпоху, наступившую с появлением княжеского замка. Мирские события возникали и проходили, поколения рождались и умирали; наконец наступило

и новое время, когда все изменилось и приобрело другую окраску, все, кроме источника замковой горы, как будто старая легенда оградила его защитной стеной. Но вот теперь наступил и его час; каменные фигуры, окружавшие ключ, должны были пасть, а ему самому предстояло уйти из под солнечных лучей в вечное изгнание в темные земные недра.

Мечтательное журчание оказывало свое магическое действие и на мрачного человека, дотеле никогда не знавшего ни одиноких грез, ни их поэзии, и на юную, цветущую девушку, до сих пор порхавшую по жизни с неизменной улыбкой, не имея понятия о горестях и заботах. Кипучая жизненная борьба честолюбца и радостные детские грезы девушки исчезли в этом загадочном очаровании. Внешний мир с его ярким солнечным светом отходил все дальше под монотонное мелодичное журчание и наконец совершенно исчез для них. Мрачные тени окутали обоих и увлекли, как в глубоком сне в таинственную глубину, куда не проникал шум жизни, где замерли борьба и желания, счастье и горе...

Снизу, из города, донесся звон полуденного колокола. Мягкие звуки расселись странные образы, навеянные журчанием фонтана. Равен поднял голову, словно неприятно пробужденный от сна. Габриэль быстро вскочила со скамьи и почти бегом направилась к руинам стены, там она склонилась, прислушиваясь к звукам колокола. Они плыли по тихому воздуху, как тогда на озере, когда она прощалась с Георгом.

Габриэль не dokonчила своей мысли.

Почему имя Георга прозвучало в ее памяти как бы укором? Почему его образ так отчетливо предстал перед ней, словно защищая свои права? Звук колокола ведь ничего не сказали, когда она с легкомысленной улыбкой простилась с Георгом; а теперь при воспоминании об этом они заставили ее сердце болезненно сжаться, словно прося не уклоняться от золотистого солнечного света ради неизведанных глубин, словно предостерегая от неизвестной опасности, окружавшей ее. Девушкой овладело невыразимо жуткое чувство.

Барон тоже поднялся и подошел к ней.

– Ты ведь форменным образом сбегала, – медленно произнес он. – От кого? Может быть, от меня?

Габриэль с улыбкой, стараясь овладеть собой, ответила:

– От журчания «Ключа ундин». Он так странно, призрачно журчит в этот тихий полуденный час.

– И все же ты избрала его своим излюбленным местом?

– Он ведь так стар, а завтра по твоему приказанию, может быть, превратит-

ся в груду земли и камней, и...

– И я не справился о том, не огорчит ли кого нибудь мое распоряжение? – добавил Равен, когда она запнулась. – Пусть так, но... неужели ты и в самом деле настолько любишь этот источник, Габриэль, что его уничтожение причинит тебе серьезное горе?

– Да! – тихо произнесла Габриэль, поднимая на него свой взор.

Девушка не выразила своей просьбы словами, но ее глаза, на которые снова навернулись слезы, горячо молили за источник, которому грозило уничтожение. Равен молча отвернулся; наступила продолжительная пауза. Наконец он сказал:

– Прежде я испугал тебя своими суровыми воззрениями на жизнь. Но кто сказал, что ты должна разделять их? Я забыл, что юность имеет свои права на грезы и что жестоко отнимать их у нее. Продолжай верить в золотое будущее. Тебе еще рано не доверять людям, и едва ли ты скоро ознакомишься с их ненавистью.

Его голос звучал особенно мягко, и во взоре не было обычной жестокости. Но Арно Равену недоступны были такие душевные движения, и, очевидно, они вообще не суждены были ему, потому что как раз в эту минуту сзади раздались шаги, и когда они обернулись, то увидели зрителя замка, направлявшегося к ним с пожимым человеком, по внешнему виду ремесленником. При виде губернатора оба остановились и почтительно раскланялись. Равен разом сбросил с себя непривычную мягкость.

– Что вам нужно? – спросил он обычным повелительным тоном.

– Ваше превосходительство изволили приказать сломать фонтан и засыпать источник, – ответил ремесленник. – Это будет исполнено сегодня же, через час придут мои рабочие; я хотел только посмотреть, много ли труда и времени потребуется для этого.

Барон молча взглянул на фонтан и перевел взор на Габриэль, все еще стоявшую возле него; в течение нескольких секунд в нем происходила едва заметная борьба.

– отошлите людей, – приказал он затем. – Уничтожение фонтана может повредить саду, пусть останется. Я отдам относительно него другие распоряжения.

Барон жестом отпустил зрителя и ремесленника; они, конечно, не осмелились сказать ни слова, но когда уходили, лица их выражали крайнее изумление. Это был первый случай, когда губернатор отменял решительно отданное приказание.

Равен подошел к краю фонтана и стал смотреть на падающие капли воды. Габриэль осталась стоять у стены, затем медленными, нерешительными шагами подошла к барону и вдруг протянула к нему обе руки.

– Спасибо! – взволнованно произнесла она. Барон улыбнулся, но без своего обычного сарказма.

По его лицу словно промелькнул солнечный луч, когда он схватил протянутую руку девушки, вместе с тем притягивая к себе левой рукой ее головку, чтобы поцеловать в лоб. В этом не было ничего необычного – он всегда делал то же, когда Габриэль за завтраком здоровалась с ним, и она до сих пор при-

нимала это настолько же непринужденно, насколько холодно и равнодушно ее опеку пользовался своим отеческим правом. Сегодня молодая девушка впервые невольно отклонилась от его ласки, и Равен почувствовал, как ее рука дрогнула в его руке. Он вдруг выпрямился, даже не коснувшись губами лба Габриэли и выпустил ее руку.

– Ты права, – сказал он сдавленным голосом, – в журчании фонтана действительно есть что то прозрачное... Пойдем!

Они направились к замку. Позади них пел и искрился источник. Угрожавшее ему уничтожение было предотвращено, молчаливая мольба девушки и ее слезы спасли его. Суровый человек, давно переживший пору романтических увлечений, вероятно, почувствовал в эту минуту, что и он не застрахован от очарования ундин...

## ГЛАВА V

Георг Винтерфельд сидел у себя дома за письменным столом. У него был утомленный вид; свежий цвет лица, с которым он возвратился из недавнего путешествия, уже успел исчезнуть. Георг слишком много работал. Служебные обязанности отнимали у него очень много времени, а он еще считал необходимым посвящать каждую свободную от занятий минуту своему дальнейшему образованию, которое могло принести ему пользу в будущем. Очень часто молодой человек работал в ущерб своему здоровью, руководствуясь более благородными побуждениями, чем честолюбие. С каждым шагом вперед уменьшалась бездна, лежавшая между ним и его возлюбленной, а он был слишком уверен в своих силах, чтобы не питать надежды на то, что в недалеком будущем это бездна совершенно исчезнет.

Сослуживцы Винтерфельда, ограничивавшие свой труд теми обязанностями, которые несли в стенах канцелярии, не имели понятия о его усиленной умственной деятельности. Только пронизывающий взор его начальника заметил его огромное трудолюбие и недюжинное дарование, хотя у молодого чиновника еще не было случая проявить их на деле.

Георг особенно любил работать утром. Вот и сегодня он сидел над юридическим сочинением и так углубился в него, что совершенно не заметил, как в передней хлопнула дверь.

– Не трудитесь, пожалуйста! Я сам найду дорогу к господину ассессору, – произнес чей то знакомый голос, и только при его звуках Георг в изумлении вскопчил со своего места.

В ту же минуту посетитель уже вошел в комнату.

– Здравствуй, Георг! Это я!

– Макс! Какими судьбами? – радостно воскликнул Винтерфельд, спеша навстречу другу. – Как ты попал в Р.?

– Прямо из дома, – ответил Макс Бруннов, дружески здороваясь с товарищем. – Я всего лишь полчасу тому назад остановился в гостинице и тотчас же отправился к тебе.

– Но почему же ты не написал мне? Хотел сделать сюрприз?

– Совсем нет. Ты, может быть, думаешь, что меня привело сюда идеальное чувство дружбы? Ошибаешься, далеко не то. У меня здесь совершенно реаль-

ное дело, а именно хлопоты о наследстве. Но прежде всего – что с тобой? Ты так победнел... Впрочем, если с самого раннего утра ты уже сидишь за книгами... Георг, ты неисправим!

С этими словами Макс выразил явное намерение схватить приятеля за руку, чтобы проверить пульс, но Георг, смеясь, оттолкнул его и усадил на диван.

– Оставь, пожалуйста, свои докторские замашки, я чувствую себя великолепно! Итак, ты приехал по делу о наследстве? Что же, на тебя свалилось богатство?

– Не богатство, – возразил Макс Бруннов, – а лишь небольшое состояние, оставшееся после одного старого родственника, владевшего поместьем близ Р. Я даже не знал его лично. Между ним и моим отцом уже давно произошел полный разрыв все из за того же политического прошлого. Теперь родственник этот умер, не имея прямого наследника и не оставив завещания, и здешний окружной суд известил об этом отца, как его ближайшего родственника, приглашая предъявить свои права на наследство. Разумеется, отец не может сделать это лично, поскольку, едва переступив границу своего отечества, очутится в крепости, которую некогда покинул не совсем обычным путем, а именно при помощи веревочной лестницы. Поэтому ему пришлось послать меня в качестве своего доверенного.

– У тебя есть доверенность? – спросил Георг.

– Самая полная, – ответил Макс. – Но, несмотря на это, будет достаточно много проволочек и формальностей. Во первых, усложняет дело бегство отца и его продолжительное отсутствие, а затем порочное имя революционера едва ли расположит здешних судей к особенной любезности по отношению к нему. В предвидении этого я взял более продолжительный отпуск и думаю пробыть в Р. до окончания дела. Я весьма рассчитываю на твои юридические советы и помощь.

– Весь к твоим услугам. Но прежде всего переезжай из гостиницы ко мне, у меня хватит места.

– С твоего разрешения я не сделаю этого, – сухо ответил Макс.

– Почему?

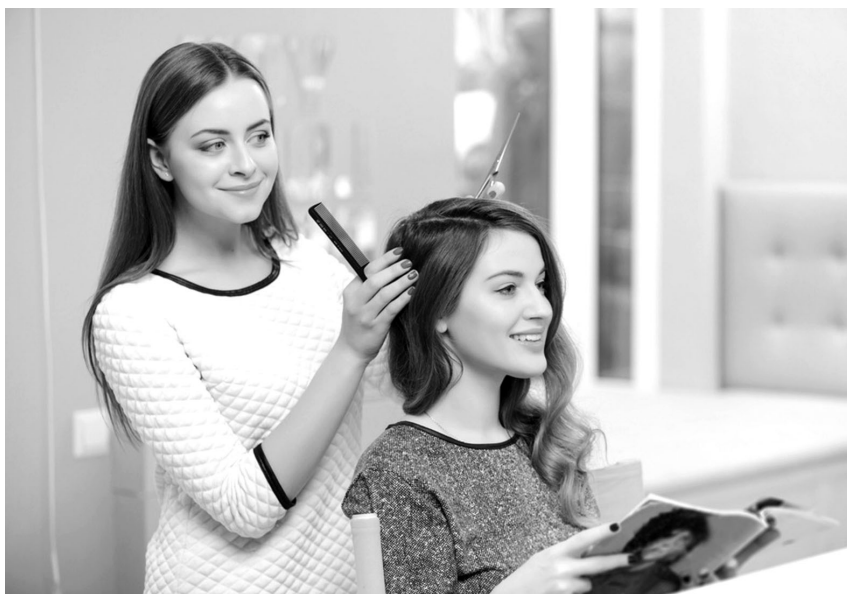
– Потому что не хочу навлечь на тебя неприятности со стороны начальства. Разве ты можешь дать мне слово, что твое пребывание у нас осталось незамеченным и не имело никаких последствий?

– Правда, мне пришлось выслушать несколько неприятных слов от своего начальника. Однако осторожность в моем положении имеет свои границы. Я ни за что не пожертвую дружбой.

– Этого вовсе и не требуется, но зачем вызывать и конфликты. Тебе известно, что я ни во что не ставлю бесцельное самопожертвование, а твое приглашение является именно таковым. Не возражай, Георг, я останусь в гостинице. Ты и так достаточно компрометируешь себя в глазах всех этих лояльных господ, не отрекаясь от дружбы со мной.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



# САЛОН КРАСОТЫ ВЫБРАТЬ И НЕ ОШИБИТЬСЯ!

**Владельцы салонов красоты готовы на все, чтобы привлечь клиентов. Но за яркой вывеской порой скрываются антисанитария, отсутствие лицензии и горе-мастера.**

**П**режде чем доверить свои красоту и здоровье специалистам, следует убедиться в том, что они достаточно квалифицированы. Обратите внимание на следующие моменты.

### А что внутри?

Первое впечатление о салоне красоты складывается сразу, как только вы попадаете внутрь. Что за интерьер? Приветливые ли администраторы? Понятна ли навигация?

Имеются ли обустроенная зона ожидания, ресепшен для администраторов? В связи с пандемией коронавируса в салонах должны быть соблюдены санитарные нормы - регулярно проводится очистка воздуха, быть в наличии санитайзеры, маски и перчатки. Хорошо, если клиенты учреждения могут оставить свои отзывы и предложения в соответствующей книге. Также обязательно перечень услуг и прейскурант. Хороший салон предполагает внутреннее зонирование - у каждого мастера есть собственный кабинет или отдельный уголок, где он работает. Обратите внимание на то, предлагают ли вам чай или кофе во время ожидания. Это говорит о высоком уровне сервиса.

### Лицензия должна быть!

Без соответствующей медицинской лицензии специалисты в салоне кра-

соты могут выполнять следующие виды услуг: депиляция, маникюр, педикюр, массаж лица, коррекция бровей, наращивание ресниц. Во всех остальных случаях требуется не только лицензия, но и сертификат о медицинском образовании у мастера. Инъекции, лечебный массаж, аппаратные процедуры должны выполнять квалифицированные специалисты.

### Адекватные мастера

Мастер, к которому пришел клиент, должен соответствовать своему профилю, быть ухоженным, приветливым. Если у парикмахера на голове отросшие корни и неряшливая кичка, мастер по маникюру с неухоженными ногтями и неаккуратной кутикулой, косметолог с вульгарным макияжем - все это визитная карточка тех услуг, которые он предоставляет.

Хороший мастер всегда приветлив и услужлив. Он выслушает пожелания клиента, объяснит суть процедуры, проконсультирует по результату и уходу, ориентирует по временным рамкам.

Должно насторожить: **Один специалист выполняет несколько процедур.** Хорошие мастера обычно узкоспециализированные. Они работают по одному профилю, часто развиваются и повышают квалификацию. Если специалист нанес

вам краску на волосы и пошел делать маникюр другому клиенту - пора бить тревогу!

**Мастер не слушает пожелания.** Он отмахивается: «Я знаю, как будет лучше!» В этом случае следует настоять на том, что ваше представление о том, каким должен получиться результат, первостепенно.

**Проявляет халатность.** Например, колорист перед окрашиванием обязательно должен сделать тест-прядь, чтобы проверить, как цвет ляжет на конкретный оттенок волос. Если он этого не делает, стоит обратить его внимание на этот момент, иначе возможен сюрприз.

**Все быстро-быстро.** Вас стригут за 5 минут, держат краску меньше необходимого времени, делают маникюр, явно торопясь? Поищите другой салон, где на каждого клиента будет уделено достаточное количество времени.

### Понятный прейскурант

Если вас удивил финальный чек, и вы заплатили больше, чем ожидалось, узнайте, почему это произошло. Прейскурант, так же как и перечень оказываемых услуг, должен быть понятным и прозрачным. Обратите внимание: часто в нем можно увидеть словосочетание «цена от...». Это значит, что в конечном итоге ценник может быть выше указанного. Окончательную стоимость выясняйте у мастера или у администратора перед началом работы.

Уважающие себя мастера не навязывают дополнительные услуги. Они могут предложить их при необходимости, но не настаивать на приобретении - это указывает на попытку специалиста заработать на клиенте и его непрофессионализм.

### Экономия на всем

В хорошем салоне всегда должны быть в наличии расходные материалы, инструменты, обработанные после каждого клиента. Если вы заметили порванные или грязные полотенца, отсутствие подворотничков, приборов и т.д., значит, салон не заботится о своей репутации и экономит буквально на всем.

### НЕ УСТРАИВАЕТ РЕЗУЛЬТАТ — ИСПРАВИМ!

*Хорошая проверка салона красоты - ситуация, в которой клиент возвращается, недовольный результатом. Его могут не устроить неровная стрижка, окрашивание, которое смылось слишком быстро, сломавшийся спустя день после наращивания ноготь. Конечно, претензии должны быть обоснованными. В этом случае уважающий себя салон предлагает клиенту исправить ситуацию.*



## Дружба крепкая - не сломается?

Рассмотрите правую ладонь - холм Меркурия (бугорок под основанием мизинца). Там располагается линия брака. По-другому хироманты ее также называют линией любви, отношений или привязанностей. Но суть от смены названия не меняется. Данная линия способна рассказать не только о делах сердечных и семейных узах. Считается, что количество таких черточек на холме Меркурия на правой руке «предсказывает» количество браков. Иногда бывает и так, что найти линию брака у основания мизинца не получается. Не стоит расстраиваться - она в любом случае есть, просто может быть смещена в сторону ребра ладони или просто быть еле заметной и не выделяться. Так как линий брака может быть несколько, нас интересует только самая длинная из них. Определяется она визуально. Будьте внимательны - каждая из таких черточек может начинаться на разных уровнях (**рисунок 1**).

Если самая длинная из линий брака (или единственная) обосновалась таким образом, что при рассмотрении ладони ее не видно (расположена на ребре), то хозяин руки - человек, который всегда имеет несколько козырей в рукаве. Как правило, такие люди нацелены в первую очередь на получение выгоды. Все остальное - дружба, любовь, взаимовыручка - для них находится на втором плане. Не исключено, что ради выгоды они будут готовы пойти и на предательство. Если у вашего друга или подруги линия брака расположена таким образом, вовсе не стоит прекращать отношения. Просто будьте начеку и всегда помните про такую «особенность» близкого человека. На вас она может и не распространяться.

## Найти 10 отличий

Оцените линию брака интересующего вас человека и свою собственную - насколько они длинные и ровные. Если линии что на вашей руке, что на руке оппонента похожи, это говорит о вашей зависимости друг от друга. Ваши жизненные пути еще долгое время не разойдутся.

Если линии длинные и прямые, то впереди у вас ровные и крепкие отношения. Человек, у которого линия брака повторяет вашу, будет готов всегда прийти на помощь, на его поддержку стоит рассчитывать в любую непростую минуту. Аналогичное поведение ожидается и с вашей стороны.



# СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ...

**Линии на руках окружающих людей при детальном изучении могут рассказать о том, как будут развиваться ваши отношения. Перешагнете ли вы черту только дружеских отношений в пользу романтических, стоит ли ожидать от человека предательства, насколько крепка ваша дружба - за эту информацию «отвечают» определенные черты на ладони.**

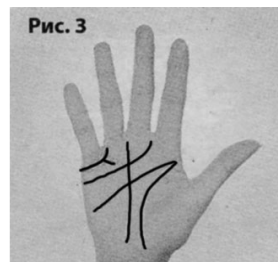
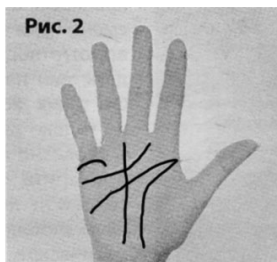
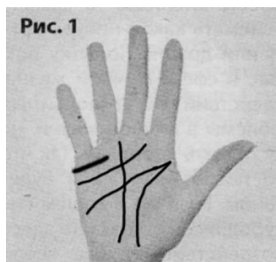
О том, что такие отношения перерастут в романтические, свидетельствует незначительный плавный «поворот» черты в сторону линии сердца (начинается с края ладони под мизинцем, простирается через ладонь и заканчивается под средним, указательным пальцем или точкой их соединения) (**рисунок 2**). Если же линия брака ближе к концу делает еле заметный поворот к основанию мизинца, то на начало любовных отношений даже не стоит и рассчитывать. Между вами будет дружба, стабильные деловые отношения, которые на данном жизненном этапе не закончатся походом в загс. Но все меняется. Линий на ладони тоже не исключение. Рассмотрите их через какое-то время - они могут незначительно изменить свою форму и местоположение.

## Х и У

Может быть так, что линия брака в начале или в конце (или и там, и там) принимает форму буквы У (**рисунок 3**). Если такие символы вы находите как на сво-

ей руке, так и на руке близкого человека, то будьте аккуратны. Ваши отношения далеки от идеальных - они скорее демонстрируют лишь видимость таковых. Но, как известно, любой спектакль, из скольких бы действий он ни состоял, рано или поздно закончится. Ваша задача - сделать так, чтобы взаимоотношения завершились хеппи-эндом. Наиболее разумное решение - по возможности минимизировать взаимодействие с этим человеком, перестать ему всецело доверять, строить далеко идущие планы в его отношении.

Если линия заканчивается или начинается символом, похожим на букву Х, то это указывает на наличие больших проблем во взаимодействии друг с другом. Ссоры и конфликты возникают на пустом месте и в любое время. Из-за этого вам бывает порой тяжело найти точки соприкосновения и общий язык. Но разрывать такие типичные токсичные отношения никто не стремится. Как бы сильно ни ругались, на предательство из вас никто не пойдет. Хороший знак - если линии брака как бы перечеркиваются мелкими невзрачными черточками. Это означает крепкую дружбу между людьми, а каждая из практически перпендикулярных черт означает сферу общих интересов. Главное, чтобы пересекаемые черты были еле заметными. Если среди них удастся выделить хотя бы одну среди множества, значит, у вас есть сферы, в которых не удастся избежать соперничества. Это - бомба замедленного действия, «взрыв» которой неизбежен.



# МАСТЕРИЦА



## СТИРАЕМ ЛЕТНИЕ ВЕЩИ

**Легкие вещи прослужат вам не один сезон, если ухаживать за ними должным образом.**

Прежде чем стирать вещи, обратите внимание на ярлыки - там может быть указано, что изделие требует ручной стирки.

**Белое.** Вода должна быть мягкой, для этого добавьте в машину или таз 2 ст. л. пищевой соды или средства для смягчения воды. Перед этим замочите белье на 3-4 часа - это позволит легче отстирать пятна. Вернуть белизну пожелтевшим вещам поможет перекись водорода: в тазу с теплой водой растворите 3 ст. л. перекиси и замочите одежду на 1,5 часа. После этого прополощите.

**Вещи с цветным рисунком.** Футболки и топы с цветными вставками перед стиркой необходимо вывернуть наизнанку.

Стирать их с отбеливающим порошком нельзя. Если нужно вывести пятно, используйте пятновыводитель с содержанием кислорода. Льняные вещи стирайте с добавлением уксуса: 1 ст. л. на 1 л воды для того, чтобы сохранить цвет.

**Вещи из хлопка.** Хлопок стирается отдельно от синтетики, чтобы предотвратить появление катышков. Перед стиркой убедитесь в том, что на вещах застегнуты все пуговицы и кнопки. Новый хлопок рекомендуется стирать с порошком, который содержит энзимы - биодобавки. Вид застиранных вещей можно улучшить, замочив их на сутки в специальном растворе: по 4 ст. л. порошка и скипидара на 10 л воды.

## ВАННА ПРОТИВ СТРЕССА



У меня нервная работа, которая требует полной самоотдачи, поэтому я очень устаю. До недавнего времени мучилась бессонницей на этом фоне. Решение подсказала свекровь. Снять напряжение и расслабиться мне помогает ванна с липой: 100 г цветков липы нужно залить 2 л холодной воды и оставить на 5 минут. Затем прокипятить 5 минут и оставить еще на 10 минут. После процедить и добавить в ванну. Такие ванны можно принимать раз в неделю. Продолжительность - 20 минут.

**Евгения Васнецова.**

## ЧТОБЫ КАРТИНА ВИСЕЛА РОВНО



Недавно родственники подарили нам с мужем на годовщину свадьбы большую картину, о которой мы давно мечтали. Три дня мы пытались повесить ее ровно, но каждый раз получалось неидеально! Подруга поделилась секретом: с обратной стороны картины нужно сделать две отметки зубной пастой и приложить полотно к стене. Два пятна от зубной пасты - это места, в которые нужно вбивать гвозди.

**Валентина И.**

## КАК ОТМЫТЬ ПЛИТУ?

Я не покупаю специальные чистящие средства для бытовых приборов. Меня выручают лимон, уксус и сода. Чтобы отмыть плиту, нужно сбрызнуть поверхность водой с лимоном или уксусом, а потом потереть содой - весь жир удалится. Если пятно стойкое, приготовьте натуральное обезжиривающее средство: смешайте воду и уксус (4:1), протрите пятно, оставьте на 10 минут и смойте водой. Духовку тоже можно очистить салфетками, смоченными в воде с уксусом.

**Светлана Крюкова.**



## СДЕЛАТЬ КАНАПЕ БЕЗ ФОРМОЧЕК - ЛЕГКО!

Недавно зашла к подруге в гости, и она угостила меня канапе. Оказалось, можно приготовить эту закуску без специальных формочек.

Возьмите толстый шприц, обрежьте его нижнюю часть (20 кубиков). Подготовьте хлеб, сыр, огурец или другие продукты для канапе. С помощью шприца «продавите» их так, чтобы шприц заполнился. У вас получатся



аккуратные кружочки. Воткните зубочистку в середину последнего кружочка и извлеките канапе.

*Татьяна Касьянова.*

## ДОМАШНИЙ МАРМЕЛАД - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!



Угостите близких вкусным домашним десертом - апельсиновым мармеладом. Залейте 6 апельсинов (кожуру не снимайте) 3 л воды и варите на среднем огне 1,5 часа. Достаньте апельсины из кастрюли и дайте им остыть. Сохраните 3 стакана воды от апельсинов,

она вам еще пригодится.

Снимите размягченную кожуру. Цитрусы мелко нарежьте и удалите косточки.

Нарезанные апельсины положите в кастрюлю, влейте 1 л воды, а также 3 стакана оставленной воды, 2 стакана свежесжатого лимонного сока и 2 ст. л. сахарного песка. Варите на медленном огне 40-60 минут, обязательно помешивайте, чтобы мармелад не прилип к кастрюле. Готовый десерт уберите в прохладное место на 3-4 часа.

*Наталья Огородникова.*

## НЕ КЛАДИТЕ ЭТО В МИКРОВОЛНОВКУ!

Если вы хотите продлить срок службы микроволновой печи, не кладите в нее следующие предметы и продукты.

Бумажные пакеты. Бумага рискует воспламениться под воздействием микроволн.

**Замороженное мясо.** Чтобы ускорить процесс приготовления мяса, многие размораживают его в микроволновке. Однако при таком способе мясо размораживается частично. Если попытаться после этого приготовить его, блюдо может получиться не таким вкусным.

**Пластиковые контейнеры.** При нагревании в СВЧ-печи многие виды пластика начинают выделять вредные



вещества, которые могут проникать в пищу. Не гадайте, из какого пластика сделан ваш контейнер, а переложите блюдо в стеклянную тарелку.

**Любые плотно закрытые емкости.** Бутылки, банки и другие емкости с жидкостью или продуктами при нагреве могут взорваться. Лучше не рисковать!

*Татьяна Любомирова.*

## ДЖИНСЫ БУДУТ КАК НОВЫЕ

Чем чаще стираешь джинсовую ткань, тем более жесткой она становится. Кроме того, бледнеет цвет ткани. Но ведь рано или поздно брюки придется положить в машинку. Вот как делаю я.

Выворачиваю изделие наизнанку. Стираю джинсы только в воде не выше 40°, выбираю режим «Деликатная стирка» на низких оборотах (на некоторых машинах есть режим «Джинсы», тогда лучше использовать его). Ни в коем случае не замачиваю!

Сушить джинсы следует вверх ногами, подвесив за штанины, либо на горизонтальной поверхности. Машинную сушку использовать не стоит.

*Наталья Воронина.*



## МАССАЖ ВМЕСТО УТРЕННЕГО КОФЕ



Несколько месяцев назад я перестал пить кофе (по состоянию здоровья). И запамятовал: уже много лет без этого ароматного напитка я не могу взбодриться утром. Но потом узнал о том, что существует другой способ проснуться - массаж ушной

раковины. Делается он так. Положите ладони на уши, легонько погладите, потяните за мочки вниз. Затем по 10 раз аккуратно тянем уши вверх и в стороны. Ладонями массируем кожу по часовой стрелке. Слегка похлопайте ладонями по ушам. Теперь энергично растирайте уши сверху вниз.

Все упражнения выполняются по 10 раз. Делайте их аккуратно, но с усилием - чтобы после массажа уши «горели». Эти несложные действия помогут не только проснуться, но и избавиться от стресса.

*Владимир Ершов.*

## КОКОСОВОЕ МАСЛО ДЛЯ МЕБЕЛИ И ПОСУДЫ

Я привыкла использовать кокосовое масло для ухода за собой. Но недавно узнала, что это еще и отличный помощник в хозяйстве.

**Удалить липкий налет.** Нанесите пару капель кокосового масла на липкое пятно на деревянной или пластиковой поверхности, слегка потрите мягкой губкой, и оно исчезнет.

**Обновить деревянную мебель.** Обработайте кокосовым маслом деревянную мебель - так можно замаскировать царапины и защитить мебель от повреждения.



**Если заела молния.** Вместо того чтобы дергать застрявшую молнию на куртке, возьмите немного кокосового масла. Нанесите его на соседние зубцы и аккуратно перемещайте молнию вперед-назад, пока она не заработает.

*Ольга Данилюк.*



### Терапия в салоне

В салоне могут предложить несколько различных видов манипуляций с микротоками и гальваническими токами. Лимфодренажные процедуры выводят лишнюю жидкость, убирают отеки и мешки под глазами. Репрограммирование улучшает тонус дермы и подтягивает овал лица. Ионофорез предполагает введение под кожу биологически активных средств, что помогает омолодить дерму, улучшить ее цвет и состояние, сузить поры.

Курс электротерапии обычно включает в себя 15 процедур. Это количество можно сократить до 10-12 сеансов, если этого будет достаточно. Одна процедура занимает от 30 минут до 1 часа. Эффект от терапии держится около 8 месяцев, после чего рекомендуется повторять манипуляцию раз в месяц для сохранения результата.

Перед процедурой кожу очищают и проводят лимфодренажный массаж. Далее наносят специальный гель, после чего косметолог обрабатывает кожу по линиям движения лимфы.

Микротоки сочетаются с другими салонными манипуляциями - пилингами, инъекциями красоты, массажем. Комбинирование нескольких косметических уходов позволяет достичь лучшего результата.

# МИКРОТОКИ

## КОМУ ПОЛЕЗНА ПРОЦЕДУРА

**Если вы хотите сохранить кожу молодой и здоровой надолго, воспользуйтесь микротоками. Эта процедура безболезненна и эффективна!**

**М**икротоковая терапия - это аппаратная неинвазивная процедура, которая с помощью импульсов тока низкой частоты устраняет обвисание кожи, запускает регенерацию клеток и возвращает лицу здоровый вид.

### Одни плюсы!

По своему воздействию микротоки близки к естественным биотокам человека: они ускоряют распад меланина, улучшают лимфодренаж, снимают отечность и на 40% повышают скорость выработки коллагена.

В косметологии применяют токи в 500 микроампер с частотой до 500 герц. Такой электрический импульс повышает физиологическую активность клеток. Под его воздействием изменяется мембранный потенциал и высвобождается кальций, который активирует ферменты.

Женщинам, у которых преобладает отечный и отечно-деформационный тип старения, электротерапия помога-

ет сохранить более четкий овал лица и обеспечивает быстрый лифтинг-эффект. Процедура также способствует более глубокому проникновению питательных кремов и сывороток в слои кожи.

Дерматологи часто предлагают пройти курс электротерапии людям, страдающим от акне, угревой сыпи, купероза, повышенной пигментации и чрезмерной работы сальных желез. Токи эффективны для повышения тонуса волокон, снятия спазмов, восстановления работы нервных окончаний.

Исследование, проведенное Вашингтонским университетом в 2003 году, показало, что электротерапия увеличивает кровоток в клетках на 35%. В результате замедляется старение, повышается упругость кожи, улучшается местный иммунитет.

✓ **К противопоказаниям относятся аутоиммунные, вирусные, сердечно-сосудистые заболевания, нарушение свертываемости крови, тяжелые формы дерматитов, период беременности и лактации.**

**Процедуру лучше проводить курсами - 10-15 сеансов с перерывом в несколько дней.**

### Гальванические или микротоки?

Если раньше электротерапия была исключительно салонной процедурой, то сегодня она стала частью обязательного домашнего ухода. По желанию можно приобрести специальные приборы для микротоковой или гальванической терапии. Микротоки - это импульсные токи, которые напрямую воздействуют на лимфатические каналы. Они являются более безопасными и эффективными, так как соответствуют природным токам человека. Гальванические токи имеют одностороннее непрерывное действие. Они удобны, позволяют обрабатывать большие участки кожи и вводить активные вещества.

### ИДЕАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ

**Комплекс процедур, которые будут проводиться параллельно с микротоковой терапией, должен подбирать врач-косметолог. Он подскажет, какое сочетание даст максимальный и долговременный эффект. Микротоки также эффективны в период восстановления после пластических операций и любых других травматических манипуляций с кожей лица. Они ускоряют регенерацию кожи, заставляя клетки чаще делиться.**

## НА КОЖЕ ПОЯВИЛИСЬ МАЛЕНЬКИЕ НАРОСТЫ

Года 2 назад стала замечать маленькие наросты на коже лица и шеи. В салоне сказали, что это папилломатоз и что он неизлечим. Это правда? Только лазерное удаление и никаких лекарственных средств (в аптеке видела «Суперчистотел»)?

Диана.

Папилломы можно удалять электрокоагуляцией (током), лазером, жидким азотом. Выбор метода зависит от размера нароста и его строения. Что касается «Суперчистотела», то он часто оставляет рубцы. Самый безопасный способ - лазерное удаление. Специалист точно дозирует силу воздействия лазера. Это помогает «испарить» клетки папилломы, но не затронуть здоровые ткани.

Л. Гамиева, врач-косметолог.

## ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ УГРИ

- \* Ежедневное употребление молочных продуктов.
- \* Чрезмерное употребление сладких напитков, сиропов, выпечки и сладостей.
- \* Злоупотребление белковыми коктейлями и анаболическими стероидами.



## ХОЧУ ПОХУДЕТЬ

Я считаю, что для похудения достаточно мало есть и больше двигаться. Но в спортзал ходить не хочу. Недавно прочитала, что простая ходьба по 10-15 тысяч шагов в день гораздо лучше, чем занятия в зале. Это так?

Карина.

Все зависит от того, к чему именно вы стремитесь. Если похудеть нужно быстро, без спортивных занятий не обойтись. Силовые нагрузки рассчитаны на появление рельефа, на то, чтобы подтянуть фигуру, укрепить мышечный корсет, избавиться от жировой массы.

Для похудения рекомендуются не только силовые, но и кардионагрузки. Это могут быть групповые занятия, танцы, любые упражнения на выносливость. Только выбирайте то, что вам по нраву. Спорт, как и похудение в целом, должны приносить удовольствие.

Что касается ходьбы, она, конечно, может снизить вес. Но ходить придется много, 10 тысяч шагов в день - это вариант естественной кардионагрузки, чтобы нормально работали сердце, сосуды, мышцы. Если хотите похудеть, потребуется делать не менее 15 тысяч шагов в день в ускоренном темпе - до состояния легкой усталости.

При такой нагрузке и сбалансированном питании с калорийностью не более 1200 ккал быстро не похудеете. Вес снизится, но на это потребуется больше времени.

М. Лукина, фитнес-тренер.



## КАК УБЕРЕЧЬ КОЖУ ВОКРУГ ГЛАЗ ОТ МОРЩИНОК

Кожа вокруг глаз - самая тонкая и нежная, а значит, нуждается в особой заботе. Какие ошибки ухода за ней приводят к преждевременному появлению морщин?

1. Слишком холодная или слишком горячая вода. Эту ошибку допускает большинство даже самых грамотных женщин. Температура воды для ежедневного умывания должна быть комнатной - 23-24°. Иногда можно протереть под глазами кубиком косметического льда, но для повседневного ухода «заморозка» никак не подходит. То же касается и горячей воды - она повреждает и сушит кожу, вызывая появление морщин.

2. Одно средство - и для лица, и для глаз. На большинстве гелей и пенков, предназначенных только для умывания лица, написано «Избегать области вокруг глаз». Эту информацию

нельзя игнорировать! Кожа лица и нежная кожа вокруг глаз нуждаются в разном уходе. Поэтому остатки косметики на веках снимайте или специальной пенкой, или двухфазными средствами на масляной основе. Такая же история и с кремом для лица - наносите его, избегая области вокруг глаз.

3. Недостаточное увлажнение. Одна из причин появления морщин - сухость. Хорошо увлажненная кожа дольше остается гладкой. Уход должен проводиться дважды в день - утром, перед нанесением макияжа, и вечером - после умывания.

4. Неправильное нанесение крема. Крем вокруг глаз нужно наносить легкими, ни в коем случае не растягивающими движениями, по косточке. Ее легко можно нащупать кончиками

пальцев. Каждый вечер делайте массаж мелкими постукиваниями - от внутреннего уголка к внешнему по верхней зоне вокруг глаз, от внешнего к внутреннему - по нижней. Эти простые действия сделают кожу более упругой.

5. На улице без очков. Вышли из дома без солнцезащитных очков и весь день прищуривались из-за ярких лучей? Когда мы зажмуриваемся, наша кожа постоянно находится в «смятом» состоянии - отсюда и морщины. Всегда имейте при себе солнцезащитные очки, и желательно, чтобы их стекла имели УФ-фильтр. Также очень важно, если упало зрение, подобрать очки или контактные линзы, в которых не будете непроизвольно прищуриваться, чтобы что-то рассмотреть.

О. Титова, врач-косметолог.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

При приготовлении картофельно-яблочной панировки для сыра можно добавить в тертую массу рубленую зелень (лук-резанец, петрушку или базилик). Дополнительно, по желанию, добавьте рубленые орехи или кунжут.

### СЫР В ИЗЫСКАННОЙ ПАНИРОВКЕ

**На 4 порции:** 2 яблока, 300 г картофеля, по 1 стол. ложке листов майорана и тимьяна, 2 чайн. ложки лимонного сока, 2 яичных желтка, 1 стол. ложка крахмала, 2 яйца, 5 стол. ложек муки, 2 стол. ложки растительного масла.

Сыр нарезать ломтиками. Яблоки и картофель очистить, то и другое натереть. Листочки майорана и тимьяна вымыть и порубить. Перемешать тертые картофель и яблоки с рубленой зеленью, лимонным соком, желтками и крахмалом. Посолить и поперчить.

Яйца слегка взбить. Обвалить ломтики сыра в муке, окунуть в яйца и в картофельно-яблочную массу, которую плотно прижать.

В сковороде в масле обжаривать ломтики моцареллы около 10 мин. По желанию подавать с овощным салатом.

### АРОМАТНЫЕ ШНИЦЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ

**На 4 порции:** 1 зубчик чеснока, 1 банка томатов (850 мл), 1 банка консервированных кукурузных зерен (425 мл), соль, молотый черный перец, 700 г шницелей из индейки, 2 стол. ложки топленого масла, 250 г моцареллы.

Смазать жиром форму. Чеснок очистить, измельчить с помощью пресса и выложить в форму. Томаты откинуть на дуршлаг, добавить в форму и порубить ножом. Откинуть на дуршлаг кукурузу и также всыпать в форму. Посолить, поперчить, перемешать. Нагреть духовку до 180 градусов.

Шницели вымыть, обсушить и нарезать крупными кусками. Слегка обжарить в топленом масле. Посолить, поперчить и выложить на томатно-кукурузную смесь. Нарезать ломтиками моцареллу, выложить на шницели и запекать в духовке 25-30 мин до золотистого цвета. По желанию украсить базиликом.



### НЕЖНЫЕ ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

**На 4 порции:** 4 филе грудки цыпленка, 200 г шпината, соль, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сливочного масла, 50 г сметаны, 100 г сыра, 100 г обезжиренного творога, 3 стол. ложки муки, 1 яйцо, 4 стол. ложки панировочных сухарей, 2 стол. ложки растительного масла.

Филе вымыть, обсушить и слегка отбить. Шпинат вымыть и дать ему опасть в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, отжать и нарезать полосками.

Лук и чеснок очистить, порубить, пассеровать в сливочном масле. Добавить и потушить шпинат. Ввести сметану. Нарезать кубиками сыр и смешать с творогом, 1 стол. ложкой муки и шпинатной массой.

Выложить начинку на филе, сложить пополам и скрепить. Обвалить в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. Обжаривать в растительном масле по 5-6 мин с каждой стороны, посолить и поперчить. Украсить лимоном.



## «НАСЛАЖДЕНИЕ»

**Понадобится:** персики (спелые, мягкие) - 3-4 шт., семена чиа - 4 ст. л., молоко кокосовое - 400 мл, сахар - 2 ст. л., сироп ванильный - 2-4 капли.

В кокосовое молоко добавьте сахар, ванильный сироп и семена чиа. Хорошо перемешайте. Переложите в баночки с крышками и оставьте в холодильнике на 4 ч.

Персики вымойте, разрежьте плоды пополам, выньте косточки. Отделите мякоть от кожицы, разомните вилкой до кашицеобразного состояния. (Консервированные персики просто разомните в пюре.) Выложите персиковое пюре в баночки поверх охлажденной массы. Охладите. Перед подачей по желанию украсьте десерт ягодами, взбитыми сливками, любимым кремом.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОЛОВИНКИ С РИКОТТОЙ

**Понадобится:** персики крупные - 6 шт., мед - 1,5 ст. л., сыр рикотта - 300 г, корица молотая по вкусу, орехи дробленые (миндаль, фундук, кедровые, кешью) - горсть, крошка бисквитная - по желанию.

Персики вымойте, обсушите, разрежьте на две половинки, удалите косточки. Заполните углубления рикоттой с молотой корицей.

Переложите персики с начинкой в смазанную форму для запекания. Отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 7-10 мин. При подаче полейте десерт медом, посыпьте дроблеными орешками и бисквитной крошкой.



## ПЕРСИК НА ДЕСЕРТ

**Персик - фрукт универсальный: любые десерты с ним хороши от пирогов до пудингов!**

Для домашней выпечки подойдут как свежие, так и консервированные персики. Добавляйте их в тесто для бисквита, запекайте крупные кусочки в слоеном тесте, украшайте пироги аккуратными дольками - персики придадут блюду ни с чем не сравнимые вкус и аромат.

### Пирог «Мария»

**Понадобится:** мука - 1/2 стакана, сахар - 6 ст. л. (для теста) + 3 ст. л. (для персиков), персики свежие (твердые) - 5 шт., яйца - 3 шт., ванилин - 1 пакетик, разрыхлитель - 1/2 ч. л., коньяк (бренди) - 1 ч. л., масло сливочное - 100 г.

3 персика нарежьте одинаковыми доль-

ками. Выложите в сковороду, посыпьте сахаром, добавьте ванилин, коньяк. Обжаривайте 3-5 мин. Аккуратно выложите в смазанную форму, полейте образовавшимся сиропом. Если используете не свежие, а консервированные персики, то их обжаривать не нужно.

Размягченное масло разотрите с сахаром до бела. Постепенно введите яйца, вымешивая до однородности. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель. Вымесите тесто до консистенции густой сметаны. Выложите на персики. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 30 мин. Готовый пирог остудите, переверните на блюдо. Верх украсьте дольками свежих персиков.

## СЫРНЫЙ ПИРОГ

**Понадобится:** мука и пудра сахарная - по 1 стакану, яйца - 6 шт., йогурт - 1 ст. л., масло сливочное - 100 г, лимон - 1 шт. (сок и цедра), сахар - 1,5 стакана, разрыхлитель - 1/2 пакетика, сыр творожный - 500 г, сметана - 400 г, крахмал - 2,5 ст. л., персики консервированные - 1 баночка, лепестки миндальные - 2 ст. л., соль и ванилин - по щепотке.

Муку, разрыхлитель и соль просейте. Смешайте с нарезанным маслом, 1/2 стакана сахара, 2 яйцами, йогуртом, 1/2 цедры и сока. Выложите в смазанную форму, сформовав бортики. Сыр разотрите с сахаром. Смешайте с яйцами, сметаной, ванилином, крахма-



лом, цедрой, соком. Выложите на тесто. Выпекайте 45 мин. при 190 градусах. Накройте пергаментом, готовьте 10 мин.

На остывший пирог выложите персики. Пудру с 4 ст. л. воды нагревайте, помешивая, до загустения. Залейте пирог, дайте застыть. Посыпьте миндалем.

Моя дача



## КАКИЕ КУЛЬТУРЫ РЯДОМ НЕ САЖАЮТ?

**Некоторые растения рядом с определенными культурами расцветают пышным цветом, а соседство с другими останавливает их развитие. Такие «антиподы» следует рассаживать подальше, чтобы они не мешали друг другу плодоносить.**

**С**овместимость прежде всего нужно учитывать на смешанных грядках, которые в последнее время стали популярными. Это неудивительно, ведь с одного участка можно получить урожай нескольких культур.

### 4 правила смешанной грядки

Растения для смешанной посадки не должны принадлежать к одному семейству, чтобы не провоцировать вспышки заболеваний и не привлекать одних и тех же вредителей. У них не должны сильно отличаться требования к освещению, влаге и питанию. Желательно также, чтобы культуры не снижали вкусовые качества плодов друг друга и не вели себя агрессивно, заполняя собой всю свободную площадь.

Также важно обратить внимание на следующие факторы:

- \* климат, в котором будут расти совмещенные культуры;
- \* особенности участка, где будет находиться грядка. Это может быть за-

тененная часть или место, где сильно дует ветер;

\* вегетационный период растений. Важно объединить ранние овощи, зелень с теми культурами, у которых поздний срок созревания;

\* площадь расположения. Оцените, достаточно ли соседствующим растениям площади для правильного роста.

### Эти растения не любят друг друга!

Несовместимые культуры лучше никогда не сажать на одну грядку.

**Укроп и морковь.** Обе культуры относятся к семейству зонтичных, а потому будут конкурировать за питательные вещества. Также у них общие вредители: морковная муха, зонтичная моль, тминная моль, бледный луговой мотылек.

**Морковь и яблоня.** Яблоня захочет «отобрать» у моркови питательные вещества и затенит ее своей кроной. А тенистые и влажные места - идеальные условия для личинок морковной

мухи. Кроме того, считается, что эти культуры ухудшают вкусовые качества друг друга.

**Перец и свекла.** Перчик, может, и не помешает свекле. Зато свекла соседу развиваться нормально не даст. Она будет вытягивать из почвы питательные вещества, оставляя его ни с чем.

**Перец и абрикос.** Сладкий перец для абрикоса опасен. Если он вдруг подхватит грибковое заболевание, то может заразить и соседа.

**Клубника и картофель.** Картофель будет «объедать» клубнику, забирая из почвы нужные ей питательные вещества. А еще он запросто «поделится» с клубникой заболеванием фитофторозом. Ягоды, в свою очередь, после затяжных дождей могут заразить картофель серой гнилью. Кроме того, клубнично-картофельный дуэт неизбежно привлечет проволочника и нематоду.

**Капуста и фенхель.** Фенхель - растение властное. Оно захватывает территории, не давая капусте даже опомниться. В общем-то, фенхель ведет себя подобным образом не только рядом с капустой. Ему любой сосед не угоден, так что лучше культуру сажать отдельно.

**Капуста и пастернак.** Ароматный пастернак привлекает бабочек-белянок и минирующую моль. Их личинки потом с удовольствием перебираются на сочные листья белокочанной капусты.

**Кабачки и огурец.** Несмотря на то что у этих культур сходные условия выращивания, кабачок - не лучший сосед для огурца. У него более мощные листья и стебли, и он быстро затенит огурец. Могут также возникнуть проблемы с опылением. Кроме того, у культур общие вредители и болезни.



	Самоподъемник в авто		Сапожки для Оксанки	Домашнее "солнышко"	Инструмент леопарба	Бывает вторым на шее													
					Колдовской отвар	Пушной зверек		Страна из ЕС		Обруч под шину	Сановник при султанах	Спор ученых							Космический источник
	Ревнивый мавр		Померанец – горький ...							Лял в диктанте									
					Кельнская душистая вода	Наклон лайнера		Триллер с Холли Хантер				Сражаются с наливками							Шум работающего мотора
	Лилия на плече миледи		Отображение на экране							Ученик, предавший Иисуса	Меховая у лисы								
					Крайность в чем-либо	Быстроходное судно		Половая клетка		Автопускатель									
	Расписание сеансов		Греческая буква	Бруклин в Нью-Йорке						Ранка от лезвия	Пристройка к дому		Хижина горцев Кавказа						Накатывает на сушу
Некрепкое яблочное вино					По нему идет циркач с шестом					Мышцы живота									Ящик с театром
Зимний холод, мороз		Дворец феодала						Звание Пискунова				Карты всезнайки							
Символ власти фараона					Невнятная речь младенца					Политик крайних взглядов									
Знахарь у чукчей		Шум от ударов ног при беге						Балет Аллы Духовой					Дерево, символ Канады						
					Прибыль барыги					Задир									

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Выпускник. Кеги. Нардек. Вето. Су. Мангал. Пол. Осанка. Нейл. Сана. Еще. Народ. Кисет. Курд. Оха. ОРЗ. Яна. Мал. Яга. Фо. Батут. Прок. Горе. Клерк. Арак. Бунт. Гру. Порог. Сарапул. Итого. Ага. Мантия. Николай.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Катя. Гегемон. Гор. Упса. Лексика. Одно. Бином. Трут. Атлет. Варан. Элегия. Гусек. Пьеса. Бергсон. Кулон. Ронда. Краги. Сандра. Урок. Фуга. Ниро. Мотор. Пал. Охта. Радуга. Команда. Лишек. Лай.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР** ISSN 1987-6009  
**ПОДРУГА** 9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия, Тбилиси, пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова  
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12  
 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 2 лари.**

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы

### ЗАЧЕМ СОБАКИ БЕГАЮТ ЗА ПАЛКАМИ?



Бросишь псу - и он радостно мчится за ней, чтобы принести обратно хозяину. Что это - приобретенная привычка или врожденный порыв?

Здесь стоит вспомнить предков современных собак, которые были отличными охотниками и приносили подстреленную дичь своему хозяину. В этом они были похожи на волков, которые доставляли потомству пищу в виде убитых зверьков.

Современные собаки не кровожадны и не стремятся приносить добычу. Вместо нее - палка, с которой весело играть. Кстати, развлечения с ней носят название апортировка; она включена в обязательную программу дрессуры. Получается, изначально бег за палкой и другими предметами (мячиком, например) является врожденным рефлексом. Хозяева его активно развивают, поэтому он не угасает, а наоборот, совершенствуется. К тому же это прекрасная физическая тренировка для животного.

### КОШКИ МОГУТ ПРОЛЕЗТЬ ГДЕ УГОДНО?

**Не бойтесь, что ваш питомец застрянет, пытаясь пролезть в узкую щель. У него есть все, чтобы этого не допустить!**

Способностью пролезать в самую узкую щель кошек наградила сама природа. Никакого волшебства - простая биология! Происходит это благодаря врожденной особенности скелета. Скелет кота состоит из косточек, имеющих не цилиндрическую, а округлую форму. Вот почему его позвоночник способен легко сжиматься и растягиваться. Не верите? Присмотритесь к тому, как кошки бегают - растяжение их скелета видно невооруженным взглядом. Есть и другая причина подобной эластичности - связки и мышцы этих жи-

вотных не прикреплены к плечевым суставам, а значит, могут легко менять свое положение. Благодаря им кошка становится в буквальном смысле плоской, если ей нужно просочиться в щель. Ну, а что толкает кошачьих искать приключения, давно известно всем - они слишком любопытны! Им все надо знать, везде быть первыми. К тому же кошки не терпят закрытых пространств, так что, если вы решите запереть питомца, но допустите оплошность, можете не сомневаться - ваш друг найдет способ выбраться.



### ЛАПЫ МЫЛИ?

Ветеринары бьют тревогу: некоторые хозяева моют лапы своим питомцам после прогулки слишком тщательно!

Дело в том, что в этой области у животных присутствует защитный слой. Если мыть ее слишком тщательно, особенно с применением дезинфицирующих средств, это может привести к сухости кожи и в дальнейшем к растрескиванию.

Идеальное средство для мытья лап животных после прогулки - детское мыло. Можно развести его в небольшом количестве в теплой воде и промыть аккуратно лапки. После не забудьте высушить их. Смазывать лапы после мытья ничем не нужно!

# Уроки стиля



## Новый взгляд на старые вещи

Среди дизайнеров набирает популярность экологичный тренд - апсайклинг. Это повторное использование вещей для создания новых, оригинальных образов.

Впервые апсайклинг появился в Германии: предприимчивые немцы решили, что из качественных старых материалов можно создавать новые вещи. Причем это касалось не только одежды, но и элементов декора интерьера. Похожий способ работы со старыми тканями стал популярен во времена СССР, когда из-за дефицита достать модную одежду было непросто. Гардероб перешивали до бесконечности, изменяя фасон и добавляя новые детали.

Почему же апсайклинг так популярен сегодня? Тема разумного потребления и сокращения отходов вышла за пределы экологических движений, вдохновив многих пересмотреть свое отношение к выбору вещей, а бренды - к производству. Модные дома представили коллекции с повторным использованием материалов. Например, бренд Miu Miu объявил, что запустит эксклюзивную капсулу из 80 платьев. Уникальные модели будут созданы из предметов одежды, купленных в винтажных магазинах и на блошиных рынках по всему миру.

Не обошлось без участия пандемии. Из-за введенных ограничений многим дизайнерам пришлось отказаться от заказа новых тканей, и они использовали материалы, которые остались от прошлых коллекций. Оказалось, что такой подход не только экономичен, но и позволяет создавать эксклюзивные предметы гардероба. Например, в магазинах появились рубашки с разными рукавами, платья, украшенные необычными нашивками, джинсы в технике пэчворка.

Уникальные вещи позволяют создать яркий образ и выделиться из толпы. Обратите внимание на брюки с разными штанинами, гармонирующими между собой. Также интересно смотрятся рубашки и жакеты, выполненные из одного материала, но разного цвета. Если вы пока не готовы кардинально изменить привычный стиль, начните с аксессуаров - шарфов, сумочек и рюкзаков.

Дизайнеры считают, что этот тренд не только напоминает нам об экологии, но и дает неограниченные возможности для самовыражения. Вы можете воплотить в жизнь свои самые смелые идеи.





### КУРИНАЯ ГРУДКА ПОД АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 2 кусочка филе куриной грудки (по 150 г), соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка топленого масла, 1 кочан салата, 1/2 огурца, 2 апельсина, 1 чайн. ложка горчицы, 2 стол. ложки уксуса, 4 стол. ложки оливкового масла.

Филе куриной грудки ополоснуть под струей холодной воды, обсушить, посолить и поперчить. Обжаривать около 10 мин с обеих сторон в горячем топленом масле. Салат тщательно вымыть, выложить в дуршлаг и дать воде стечь. Разорвать на небольшие кусочки. Огурец вымыть, разрезать вдоль пополам, нарезать тонкими ломтиками. Апельсины очистить от цедры и пленки, разрезать на дольки, аккуратно срезать мякоть и порезать крупными кусочками. Отжать сок из мякоти, оставшейся на разделительных перегородках.

Свежевыжатый апельсиновый сок перемешать с горчицей, уксусом, солью, молотым черным перцем и оливковым маслом. Смешать кусочки салата, ломтики огурца и мякоть апельсинов, залить приготовленным маринадом. Куриную грудку нарезать по диагонали ломтиками и выложить сверху. По желанию украсить салат листочками свежей зелени. К нему хорошо подать поджаренные тосты.



### ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ С СЕМЕНАМИ ПИНИИ

На 4 порции: 1,5 кг стручковой фасоли, соль, 1 луковица, 1 кочан любого салата, 200 г помидоров черри, 250 г моцареллы, 2 стол. ложки белого винного уксуса, молотый черный перец, 6 стол. ложек оливкового масла, 50 г семян пинии (или кедровых орешков), 1 стол. ложка изюма.

Стручковую фасоль тщательно вымыть, очистить и около 8 мин бланшировать в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. Салат промыть холодной водой, обсушить и разорвать на небольшие кусочки. Помидоры вымыть и разрезать на четвертушки. С моцареллы слить рассол.

Для приготовления маринада смешать уксус с солью, молотым черным перцем и рубленым репчатым луком. Медленно влить оливковое масло, перемешать. Добавить кусочки салата и четвертушки помидоров, вновь хорошо перемешать все ингредиенты. Семена пинии поджаривать в сковороде без добавления жира. Выложить на тарелку и остудить. Изюм на 10 мин замочить в воде, затем промыть и подсушить. Перемешать с семенами пинии и посыпать салат. Можно украсить листочками петрушки.



### ВКУСНОЕ АССОРТИ ИЗ ИНДЕЙКИ С АНАНАСОМ

На 4 порции: 1 кочан салата, 2 кольца консервированных ананасов с соком, 1 стручок красного сладкого перца, 3 стол. ложки панировочных сухарей, 3 стол. ложки кунжута, 500 г грудки индейки, 2 стол. ложки муки, 1 яйцо, соль, 1 стол. ложка топленого масла, 2 стол. ложки уксуса, 3 стол. ложки сливок, 1/2 чайн. ложки молотого карри, молотый черный перец.

Салат вымыть, обсушить и нарезать листья полосками. С ананаса слить сок, собрав отдельно 4 стол. ложки. Сладкий перец вымыть, удалить перегородки, мякоть нарезать полосками. Все ингредиенты перемешать. Панировочные сухари смешать с кунжутом. Грудки индейки нарезать полосками шириной примерно 1,5 см. Посолить, поперчить. Обвалять в муке, взбитом яйце и кунжутной смеси.

Обжаривать около 6 мин со всех сторон в топленом масле до образования хрустящей румяной корочки. Смешать уксус, сливки, карри, ананасовый сок, соль и молотый черный перец. Залить приготовленным маринадом салат, сверху выложить полоски индейки. По желанию украсить веточками свежей зелени. Подать к столу с охлажденным зеленым чаем и лимоном.



### САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 1,5 кг зеленой спаржи, соль, 500 г помидоров, 1/2 пучка базилика, 100 мл бульона из кубиков, 2 стол. ложки уксуса, молотый черный перец, 3 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки семян пинии (или кедровых орешков), 75 г сыра пармезан.

Спаржу вымыть, очистить в нижней трети и срезать грубые концы. Стебли нарезать небольшими кусочками и около 8 мин отваривать в подсоленной воде. Вынуть, обдать холодной водой и дать ей стечь. Помидоры вымыть, обдать кипятком и аккуратно удалить кожицу, нарезать дольками. Перемешать с кусочками спаржи. Базилик промыть под струей холодной воды, отряхнуть от капель, подсушить, оборвать и порубить листики. Перемешать их с бульоном, уксусом, солью, молотым черным перцем и растительным маслом. Полученным маринадом залить салат и еще раз все перемешать. Семена пинии (или кедровые орешки) слегка поджаривать на сковороде без добавления жира. Выложить на тарелку, остудить. Натереть на крупной терке пармезан. Посыпать салат поджаренными семенами пинии и тертым сыром. Подать к столу с длинным французским багетом и красным сухим вином.

