

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК ТЛЮС

№50

декабрь 2022

цена:  
2,5 лари

**Необычный  
гороскоп**

стр.32

**Интервальное  
голодание**

стр.18, 19

**Кашель бывает  
разным**

стр. 8

**Семейные тайны  
Хранить или нет?**

стр. 28

**Чем опасна  
сидячая работа**

стр.5

**Марина Федункив:** стр.16-17

**«Обожаю дарить хорошее настроение»**

## МОДНЫЕ ВЕЩИ

В начале октября завершилась Неделя моды в Париже, где ежегодно определяются мировые тенденции. Перед вами самые интересные образы – яркие, дерзкие и романтичные – на каждый день и на выход.

# Неделя моды Стильные



### Прозрачные ткани

Платья, блузы и юбки, выполненные из прозрачных материалов, готовы носить не все. Для более сдержанных образов подойдут вещи с прозрачными вставками, накладными карманами из плотной ткани. И не теряет актуальности вышивка (в умеренном количестве).



### Тотал деним

Модели, одетые в деним с головы до ног, вызвали фурор на модных показах. Это выбор в пользу комфорта. Тотал деним можно носить круглый год. Комбинируйте джинсы или юбку из денима с рубашкой или курткой, сочетайте разные оттенки джинсовой ткани.



### Внимание на гольфы

Хит подиумных показов этого сезона – носки до середины икры синего, зеленого, красного оттенка с оригинальными принтами. Также обратите внимание на тканевые гольфы и трикотажные гетры, с которыми можно сочетать шорты-бермуды или шелковое платье.



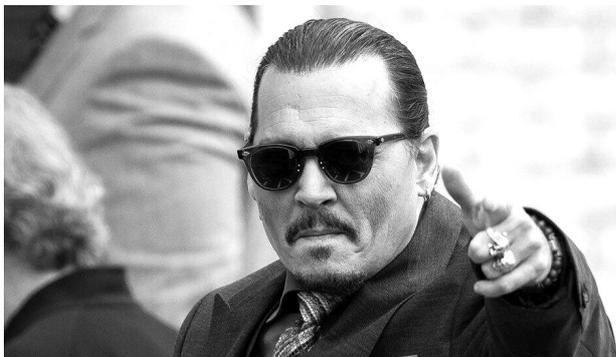
Лаконичный клатч из денима дополнит как повседневный, так и вечерний наряд



Цветные носки и гольфы носите со светлой обувью, чтобы сыграть на контрасте



## Джонни Депп снимется в новых “Пиратах Карибского моря”



Американский актер Джонни Депп снимется в шестом фильме из серии “Пираты Карибского моря”. Имя Деппа фигурирует в списке артистов, вызываемых для участия в съемках картины.

По данным The Sun, съемки стартуют в феврале в Великобритании. Пока проект находится на начальной стадии: не определено даже, кто будет режиссером нового фильма.

А вот исполнительным продюсером, судя по всему, станет Брюс Хендрикс, который участвовал в создании первых трех фильмов франшизы.

Пять фильмов серии

“Пираты Карибского моря” принесли в мировом прокате примерно 4,1 миллиарда долларов. Депп лично заработал 240 миллионов долларов.

Съемки Деппа в новой картине были под вопросом из-за судебной тяжбы с Эмбер Херд.

1 июня голливудский актер Джонни Депп выиграл судебную тяжбу. Суд присяжных признал экс-супругу актера Эмбер Херд виновной в клевете. Изначально Херд обязали выплатить актеру порядка \$15 млн – компенсацию в \$10 млн, а также штраф в размере \$5 млн. Позже штраф сократили до \$350 тысяч.

## В сети появились новые фото Наоми Кэмпбелл с дочерью

В настоящее время супермодель наслаждается отдыхом на Мальдивах в компании годовалой до-



чурки и своих друзей – модели Элтона Мэйсона, а также бизнесмена и основателя бренда PrettyLittleThing Умара Кумани и его девушки Нады Адель.

И совсем недавно Наоми опубликовала в своем личном блоге свежие снимки, на которых она запечатлена вместе с малышкой! Вот только на всех фотографиях девочка видна исключительно со спины, кроме того, 52-летняя Наоми не раскрыла ее имя и по сей день, равно как и имя ее отца! Зато на снимках прекрасно видно, что малышка заметно подросла, а ее счастливая мамочка признается, что дочурка стала для нее самым настоящим «благословением» и «лучшим, что она когда-либо делала»!



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## 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. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



Мастерская по ремонту часов предлагает широкий спектр услуг, обслуживание часов ведущих швейцарских, европейских и азиатских марок. Осуществляет ремонт часов любой сложности, вне зависимости от их типа, будь то ремонт механических или кварцевых часов.

**РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ:** диагностика и выявление причины неисправности, замена батареек, замена механизма, установка или замена стекла, ремонт кварцевых часов, ремонт механических часов с ручным заводом, ремонт механических часов с автопод-заводом.

Адрес: проспект Пекина 9 (подземный переход) 571-79-53-12 Роман.

### КРИС ХЕМСВОРТ РЕШИЛ СДЕЛАТЬ ПЕРЕРЫВ В КАРЬЕРЕ

На днях в интервью популярному изданию Vanity Fair Крис сообщил о своем намерении сделать перерыв в актерской карьере.

И причина тому весьма нерадостная — как выяснилось, у актера имеется предрасположенность к болезни Альцгеймера! Об этой предрасположенности Крис узнал в ходе съемок посвященного возможностям человеческого тела реалити-шоу «Limitless». Пройдя целый ряд медицинских тестов, актер выяснил, что он является носителем двух копий гена ApoE4, считающегося основным генетическим фактором риска возникновения болезни Альцгеймера — данная комбинация повышает вероятность развития коварного недуга в буду-



щем в целых восемь или даже десять раз! Впрочем, большим открытием эта информация для Криса не стала, так как в его семье уже имеются случаи болезни Альцгеймера — сейчас ею страдает бабушка звезды. И, глядя на него, Крис отмечает, что его величайший страх — забыть всю прожитую жизнь и самых близких людей.

Именно осознание быстротечности времени вкупе с пугающими перспективами и навели Криса на мысль о том, что в настоящее время ему не помешало бы всерьез пересмотреть свои приоритеты и «замедлиться», а вот насколько продолжительным будет перерыв в его карьере, он пока что не сообщил!

### АНТОНИО БАНДЕРАС НАЗВАЛ МОЛОДОГО АКТЕРА, КОТОРОМУ ХОТЕЛ БЫ ПЕРЕДАТЬ МАСКУ ЗОРРО

В случае перезагрузки кинофраншизы «Зорро» 62-летний актер Антонио Бандерас знает, кому из молодых талантов он хотел бы передать роль.

В недавнем интервью знаменитый испанец признался, что с радостью отдал бы маску Зорро 26-летнему англичанину Тому Холланду, с которым снялся в приключенческом боевике «Анчартед: На картах не значится» 2022 года.

«Я работал с ним над «Анчартед», он такой энергичный и веселый, и в нем тоже есть искра. Почему бы

нет?» — цитирует Бандераса портал ComicBook.

Актер отметил, что готов появиться в новой экранизации как стареющий Зорро и передать маску и шпагу молодому герою, как это сделал для него Энтони Хопкинс в фильме «Маска Зорро» 1998 года.

Напомним, Том Холланд успешно играет Человека-паука в кино вселенной Marvel. Но также активно снимается в серьезных картинах, вроде «Дьявол всегда здесь», «Поступь хаоса», «По наклонной».



### ДЕМИ МУР ТАЙКОМ ЗАСНЯЛИ ПАПАРАЦЦИ



Дэми Мур 11 ноября этого года отметила 60-летний юбилей.

Несмотря на паспортный возраст звезда «Стриптиза» выглядит намного моложе.

Во-первых, чем Дэми действительно может похвастаться — так это идеальным телом. Уж в чем в чем, а в том, что у Мур потрясающая фигура, сомнений не было ни у кого и никогда. В спортзале актриса истязает себя по-честному, причем уже много лет подряд. Недаром она спокойно выкладывает в сеть свои пляжные снимки без фотошопа — не со съемок рекламы, а с обычного отдыха. И вызывает только восхищение

Что касается лица, то тут у актрисы тоже все в порядке: гладкая кожа, ни одной морщинки или пигментного пятнышка. Только вот с одной оговоркой — это результат многочисленных подтяжек, инъекций филлеров и уколов красоты.

Мур — настоящая фанатка пластики. Многие считают, что звезда слишком уж активно пытается сохранить молодость, и практически не выходит из косметологических клиник. Причем, порой результат вмешательств выглядит очень странно. Например, невероятно запавшие щеки звезды на показе Fendi пару лет назад обсуждал весь мир.

Похоже, сейчас Дэми снова побывала у пластического хирурга. На фото, которые удалось сделать папарацци на улице, видно: у нее неестественно задрапалась верхняя губа и практически не закрывается рот.

Остается надеяться, что это временный эффект. Впрочем, главное — чтобы нравилось самой Дэми. А она, судя, по всему, от своей внешности в восторге. Как и ее спутник. По словам зарубежных СМИ, это новый бойфренд Мур, имя которого пока никому не удалось узнать.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**1.** Но чаще всего она связана с заболеваниями сосудов. Происходит это из-за нарушения оттока венозной крови и повышения давления в сосудах. Такие боли тупые, ощущается тяжесть в ногах. Постепенно развивается варикозное расширение вен.

**2.** Икроножные боли, судороги и тяжесть в ногах бывают от стоячей или сидячей работы.

**3.** Икроножная пульсирующая боль, часто переходящая в жжение под кожей, бывает при тромбозе - другом сосудистом заболевании.

**4.** Еще одна причина икроножных болей - атеросклероз артерий. При этом заболевании происходит уплотнение стенок сосудов. Больной ощущает сжимающие боли в икроножных мышцах. Характерным симптомом атеросклероза является ощущение холодных стоп независимо от времени года.

**5.** Провоцируют появление болей в икрах ног болезни позвоночника. Боли отдают в ноги. Сам позвоночник при этом может не болеть.

**6.** Ишиас - воспаление седалищного нерва.

## Боят икры ног...

**А вечерами их сводит судорогой. Как спастись от этой напасти? Причин икроножной боли несколько.**

При этом заболевании боли от позвоночника по ходу седалищного нерва передаются в ноги.

**7.** Заболевания периферических нервов могут провоцировать икроножные боли. При невралгии боли носят приступообразный характер и возникают по ходу нервных волокон. В перерывах между приступами боли практически нет. Сам болевой приступ может длиться от нескольких секунд до нескольких минут.

**8.** Самая сильная боль при миозите - воспалении икроножных мышц. Может возникать как осложнение, например, после гриппа. Развитию миозита способствует перенапряжение мышц из-за физической нагрузки и травмы мышц ног. При миозите появляются ноющие икроножные боли, усиливающиеся при движениях. Нередко в мышцах прощупываются плотные узелки или тяжи.



Попавшая в открытую травму инфекция становится причиной гнойного миозита. Недуг проявляется повышением температуры, ознобом, постепенным усилением боли, припуханием, уплотнением и напряжением мышцы, покраснением кожи над ней.

**9.** Плоскостопие - весомая причина утомляемости ног, ноющих болей в стопах, икроножных мышцах, голени и спине. Позднее могут появиться нарастающие боли в положении стоя, тяжесть и боль в пояснице, головная боль.

### Как себе помочь?

При болях в икроножной мышце чередуйте массаж с ножными ваннами с до-

бавлением морской соли. Для массажа ног в 2 ст. ложки растительного масла добавьте по 5 капель пихтового, эвкалиптового, лавандового и лимонного масел.

**P.S.** Судороги в икроножных мышцах - непроизвольные сокращения отдельных мышц - вызываются длительным физическим напряжением и переутомлением. Чтобы расслабить мышцы, надо лечь или сесть, изменив тем самым положение конечности, и сильно растереть руками сведенную мышцу. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодный пол.

**Т. Сидорова, терапевт, врач высшей категории.**

## ЧЕМ ОПАСНА СИДЯЧАЯ РАБОТА

**Если на работе вы неподвижно сидите в течение всего рабочего дня, перенапрягаются мышцы шеи и спины.**

В результате ухудшается осанка, развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы и позвоночника: остеохондроз, протрузии, грыжи. И еще происходит застой крови в малом тазу, нарушается кровоснабжение ног. Как помочь себе?

**1.** Подберите удобный стол и стул, чтобы равномерно распределить нагрузку на спину. Высота стула должна позволять стопам плотно стоять на полу. Желательно, чтобы у стула были подголовник на уровне

шеи (это уменьшит напряжение мышц шейного отдела) и подлокотники (для расслабления мышц плечевого пояса). Высота стола должна позволять облокачиваться на него, не поднимая плечи.

**2.** Делайте перерывы в работе. Найдите возможность каждый час полтора вставать из-за стола, чтобы пройтись или размяться. Несколько наклонов, вращений руками или приседаний помогут вернуть бодрость мышцам и подвижность суставам.

**3.** Расслабляйте мышцы в течение рабочего дня. При помощи теннисного мячика вы можете предотвратить перенапряжение и появление боли в мышцах шеи и спины. Зажмите мячик между спинкой стула и соответствующей зоной спины (лопатками, плечом, шеей). Удерживайте его в таком положении некоторое время. Можно покатайте мячик, двигая только спиной или плечом.

**4.** Ежедневно после 10-15 минут сидячей работы хорошенько потянитесь во все стороны. Это взбодрит и снимет напряжение мышц груди, плеч, живота, ягодиц и задней поверхности бедер.

**О. Мамыкин, врач-невролог.**



Еще три десятилетия назад женщина, решившая родить первого ребенка после 30 лет, вызывала неодобрение врачей. Сегодня первенец в таком возрасте - норма. Но что важно знать тем, кто хочет стать мамой в 35, 40 или 45 лет?

## Рожать никогда не поздно!

к вопросу беременности. Такая мама четко соблюдает предписания врачей, ведет здоровый образ жизни, глубоко изучает тему материнства. Однако на физиологическом уровне есть немало подводных камней.

### Риск для роженицы...

После 35 лет фертильность начинает снижаться: ухудшается кровоснабжение репродуктивных органов, происходит дисбаланс в гормональной сфере. Также уменьшается количество яйцеклеток, которое закладывается еще до рождения, и с каждой менструацией женщина теряет по одной или несколько яйцеклеток.

К 40 годам яйцеклетка созревает уже не каждый цикл. Лишь 5-10% женщин в этом возрасте могут забеременеть в течение первого же цикла. Также с возрастом «накапливаются» хронические болезни, в том числе, гинекологические - эндометриоз, поликистоз яичников, миомы.

По статистике, фибромиома матки диагностируется у 50% женщин после 40 лет. Это доброкачественная опухоль, которая в обычной жизни может и не мешать, но при решении забеременеть превращается в негативный фактор. Наиболее частые патологии, которые бывают у «возрастных» рожениц - фетоплацентарная недостаточность и артериальная гипертензия.

### Кесарево обязательно?

Примерно 45% рожениц после 40 лет отправляют на кесарево сечение. Противопоказания к естественным родам могут быть разные: отслоение сетчатки глаза, неправильное предлежание плода, осложнения во время беременности и т.д. Иногда врач хочет перестраховаться. Однако если противопоказаний нет и женщина чувствует себя хорошо, ничто не мешает ей рожать самостоятельно.

### ... и для ребенка

Поздняя беременность может ставить под угрозу здоровье ребенка. Если у 20-летней женщины риск родить малыша с синдромом Дауна примерно 1:1500, то у женщины после 40 - 1:52. Впрочем, современные технологии позволяют выявить хромосомные нарушения на ранних стадиях с точностью до 90%. На 11-12-й неделе стоит сдать кровь на ХГЧ и PAPP-A-протеин, провести скрининг.

В возрасте от 30 до 40 лет самопроизвольный аборт возможен в 17% случаев, а после 45 лет - в 33%. Также есть опасение, что ребенок родится раньше срока, поэтому при выборе роддома стоит обратить внимание на то, есть ли там детская реанимация.

Чем больше серьезных вмешательств в репродуктивную сферу (абортов, выскабливаний, вакуумов) было в анамнезе женщины, тем ниже у нее шансы забеременеть после 40.

### Есть свои особенности

При планировании беременности после 35 лет необходимо придерживаться тех же рекомендаций, что и в более раннем возрасте. Будущей маме стоит правильно питаться, исключить вредные привычки, достаточно двигаться, принимать витамины, избегать стрессов. Однако чем старше женщина, тем более ответственно ей нужно подходить к выполнению этих требований.

Перед зачатием стоит сдать анализы на TORCH-инфекции, сделать УЗИ матки и яичников, проверить состояние гормонального фона. Кроме того, крайне важно заранее «обойти» всех врачей, сдать анализы и собрать информацию о хронических заболеваниях. Например, если слабым местом являются почки, врач назначит дополнительную терапию на поддержание именно этого органа. Также поздняя беременность часто активизирует развитие болезней щитовидной железы. Стоит уделить повышенное внимание этому органу и пройти обследование.

Современные женщины получают образование, строят карьеру и о продолжении рода задумываются ближе к 30-35 годам. Даже звезды все чаще становятся мамами после 40 лет. Так, актриса Мария Порошина родила пятого ребенка в 45 лет, а телеведущая Лера Кудрявцева стала мамой во второй раз, когда ей было 47 лет!

### Поздняя беременность - это какая!

К счастью, в современной медицине больше нет понятия «старородящая», которое присутствовало в советское время. Однако существует термин «поздняя беременность», то есть беременность, которая наступила после 35 лет.

Согласно общим рекомендациям, первого ребенка стоит родить до 25-26 лет, второго - до 35, а к 40 годам - третьего. Однако есть много случаев, когда женщина рожала первенца после 35 лет, при этом беременность и роды протекали идеально. Например, российская актриса Светлана Пермякова впервые родила в 40 лет. Среди зарубежных звезд таких примеров больше: первый ребенок Моника Беллуччи появился на свет, когда актрисе было 40 лет, Холли Берри стала мамой в 41, а датская актриса Бригитта Нильсен - в 54!

Поздняя беременность имеет множество преимуществ, но в основном они носят социальный характер. Как правило, родители уже имеют карьеру, постоянный доход и собственное жилье. Отношения будущих отца и матери основаны на любви и взаимоуважении, они серьезно и ответственно подходят

# МЕНОПАУЗА

## ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЛЕГКО ПРОПУСТИТЬ!

**Игнорировать первые симптомы менопаузы нельзя. Так вы сможете защититься от заболеваний, которые нередко развиваются после наступления климакса.**

**В** жизни любой женщины наступает период, когда ее репродуктивная система заканчивает свое функционирование. Этому предшествует мощная гормональная перестройка. Первые симптомы приближения климакса не всегда очевидны - их легко спутать с общим недомоганием.

### Все дело в гормонах

Во время менопаузы снижается естественная выработка гормонов эстрогена и прогестерона и увеличивается выработка гормона, стимулирующего фолликулы, или ФСГ. Чаще всего эти изменения происходят в период от 49 до 55 лет. Но в некоторых случаях возможна преждевременная менопауза (до 40 лет), ранний климакс (в 45 лет), а также поздняя менопауза (после 55 лет).

Многое зависит от наследственности, здоровья и образа жизни человека. Определить точный возраст, когда начнется климакс, невозможно. После 40 лет важно проверять уровень гормонов в крови.

### Быть начеку

Обычно климакс начинается задолго до того, как женщина замечает изменения самочувствия. Период пременопаузы может длиться до шести лет. Стоит обратить внимание на следующие симптомы.

**Приливы жара.** С ними сталкивается до 85% женщин. Это связано с воздействием эстрогенов на гипоталамус, в котором находится центр терморегуляции. Впрочем, приливы могут быть даже полезными в какой-то степени. Такая реакция организма является тренировкой сосудов. Внутренние органы благодаря приливам получают достаточно кислорода.

**Перепады настроения.** В основе повышенной раздражительности,

плаксивости и тревожности лежит гормональный дисбаланс. В организме происходит перестройка, и это отражается на настроении. Из-за нехватки гормонов щитовидной железы может появиться апатия. Не стоит исключать и психологическую составляющую. Многим бывает не просто принять свое «новое» тело, возникает ощущение утраты. Справиться с этим поможет терапия.

**Бессонница.** Частые приливы способствуют повышению температуры тела, появляется избыточная потливость. Это может стать причиной бессонницы.

**Снижение либидо.** Из-за нехватки эстрогена и уменьшения выработки коллагена снижается количество смазки во влагалище, беспокоит сухость, ткани теряют тонус. Половой акт может доставлять дискомфорт. В таком случае рекомендуется использовать лубрикант.

### Боль в мышцах и суставах.

Обычно такая боль усиливается по утрам, и некоторые специалисты называют ее «менопаузным артритом». Болезненные ощущения концентрируются в спине, бедрах и коленях.

**Кожа теряет тонус.** В период климакса многие женщины замечают появление глубоких морщин. Отчасти это связано с уменьшением коллагена, но морщины также говорят о слабости костной системы и повышенном риске остеопороза. Не мешает пройти обследование организма и начать принимать соответствующие препараты.

**Нерегулярные выделения.** Когда менструация возникает нерегулярно - это один из симптомов климакса. Также важно обращать внимание на продолжительность менструации (при приближении менопаузы это может быть всего 2-3 дня), цвет выделений, ощущения во время цикла.



**Лишний вес.** Из-за гормональной перестройки утрачивается значительная часть мышечной ткани. В совокупности с отсутствием физических нагрузок это грозит набором лишнего веса.

### Какие анализы сдать?

Менопаузу диагностируют, когда после последней менструации прошел год. Чтобы узнать, начался климакс или нет, можно сдать анализы на гормоны. Прежде всего стоит проверить уровень ФСГ - в климактерический период он может достигать показателя более 100 мМЕ/мл. Перед тем как сдать анализ, необходимо соблюдать диету и отказаться от алкоголя на три дня.

Для полноты картины врач может назначить дополнительные обследования (анализы на эстрадиол и тестостерон), попросить сделать маммографию, УЗИ щитовидной железы и мазок на онкопатологию.

✓ *В аптеке можно приобрести специальный тест на определение уровня ФСГ - он действует по принципу теста на беременность.*

### Подготовиться заранее

В ваших силах немного отсрочить изменения в организме.

Главной причиной раннего климакса японские врачи считают болезни кишечника, в том числе дисбактериоз. А ВОЗ утверждает, что большое влияние на репродуктивную систему оказывает застой крови в малом тазу. Так что рекомендации заниматься спортом и питаться здоровой пищей особенно актуальны.

Иногда для отсрочки менопаузы и улучшения самочувствия пациентки врач назначает гормонозаместительную терапию. Однако эта терапия имеет противопоказания, а потому подходит не всем.

На раннее наступление климакса влияет курение и употребление спиртного. Также, по статистике, нерожавшие женщины чаще сталкиваются с преждевременной менопаузой, чем те, у кого есть дети.



Кашель может быть признаком простуды или гриппа, но иногда он может быть не связан с состоянием органов дыхания.

# Кашель бывает разным

## Сердечный: нет мокроты

Симптомы сердечного и простудного кашля схожи, но кое-какие различия все же есть. Основной признак сердечного - сухость, отсутствие мокроты. Во время кашля синеет лицо, кожа вокруг губ белеет, как и кончики пальцев рук. Приступ может сопровождаться одышкой, нехваткой воздуха. Наблюдаются учащенный пульс, боль в груди, иногда с жжением. От нехватки кислорода человек нередко слабеет, кружится и болит голова, темнеет в глазах.

**Что делать?** Срочно обратитесь к кардиологу, сделайте кардиограмму сердца. Это точный метод, который подскажет, в каком направлении дальше двигаться. Даже если кашель связан с другой патологией, лучше исключить опасные сердечные недуги.

## Желудочный: возникает после еды

Еще одной причиной кашля может быть гастроэзофагеальный рефлюкс. Эта патология провоцирует постоянный сухой кашель, потому что раздражается слизистая оболочка гортани и глотки кислым содержимым желудка. Дело в том, что из-за слабости пищеводного сфинктера происходит обратный заброс соляной кислоты на слизистую глотки, что вызывает стойкий хронический фарингит или ларингит. Такой кашель усиливают переизбыток, смена рациона, изменение времени питания. Важный симптом - желудочный кашель чаще возникает сразу после еды. Нередко сопровождается горечью во рту, жжением слизистой языка.

**Что делать?** Посетить гастроэнтеролога, сделать эзофагогастроэноскопию (тест для изучения слизистой пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки).

## Аллергический: чаще появляется ночью

Такой кашель медики называют кашлевой разновидностью бронхиальной астмы. Аллергический кашель связан с воспалительным процессом слизистой оболочки горла, трахеи, бронхов. Причины могут быть разными и зависят от конкретного аллергена: бытовой пыли, цветущих растений, шерсти животных. Аллергический кашель зачастую получают те, кто трудится на вредных производствах. Частицы пыли либо вредоносных веществ оседают на гортани, трахее и бронхах. Есть признаки кашля аллергика: нет повышения температуры, он редко возникает днем, человека беспокоят першение в горле, осипший голос. Дополнительные симптомы - частый чих при отсутствии ОРВИ, покраснение роговицы глаз, слезотечение.

**Что делать?** Обратиться к аллергологу и выявить возбудителя кашля. Если диагноз подтвердится, врач назначит курс лечения, который снизит чувствительность бронхов к веществам-провокаторам.

**Желудочный кашель усиливает переизбыток, смена рациона, изменение времени питания. Он нередко сопровождается горечью во рту.**

Кашель - это рефлекс. Так организм избавляется от раздражителей, которые попадают в дыхательные пути.

## Бронхит курильщика: мучает одышка

Люди, которые курят много лет, периодически кашляют, но к врачу не идут. Хотя им лечить на самом деле есть что! При курении в легкие попадают смолы, никотин, частички пыли. И чем больше человек курит,

### Будь начеку

✓ **Обязательно нужно обратиться к врачу, если кашель длится больше трех недель.**

✓ **Насторожьтесь, если со временем к кашлю присоединяются повторный подъем температуры и симптомы простуды.**

✓ **Не откладывайте визит к врачу, если мокрота приобрела бурый, коричневый или зеленый цвет, необоснованно снизился вес.**

тем больше вредных веществ попадает внутрь. Организм за раз не может удалить все токсины, поэтому кашель начинает приобретать продолжительный характер, в бронхах постоянно идет воспалительный процесс, их слизистая отекает, выделяется жидкость, появляются ранки - это и есть бронхит курильщика, или хроническая обструктивная болезнь легких.

Если иммунитет сильный, ранки затягиваются, но на их месте появляется рубцовая ткань. Так с годами (если курить 10-15 лет) поверхность легких изменяется, легочная ткань становится жесткой, теряет эластичность, стенки деформируются. Начинает беспокоить выраженная одышка, потому что через жесткую потрескавшуюся ткань кислород не может поступать в достаточном количестве. Мучают кашель, густая мокрота.

Бронхит курильщика не обычное состояние, оно требует внимания врача!

**Что делать?** Есть действенные препараты, которые могут уменьшить одышку, улучшить отхождение мокроты. Главное, прекратить дальнейшее прогрессирование заболевания. В первую очередь хорошо бы бросить курить, обязательно выполнять назначения врача. Только так можно остановить хроническое воспаление в бронхах. Важно с таким диагнозом следить за весом: лишние килограммы дополнительно нагружают легкие. Полезно делать дыхательную гимнастику, избегать инфекционных болезней.

## Из-за лекарств: в группе риска гипертонии

Кашель может возникнуть после приема некоторых лекарств. Многие пациенты, страдающие артериальной гипертонией и постоянно принимающие препараты для нормализации давления, жалуются на чувство першения и покашливания.

**Что делать?** Посоветоваться с лечащим врачом по поводу замены препарата или коррекции дозы.

**А. Кещан, терапевт, врач высшей категории.**

# РАСПОЗНАЙ НЕДУГ ВОВРЕМЯ

**Многие заболевания начинаются без явных симптомов. Поэтому к некоторым врачам время от времени нужно заглядывать, чтобы диагностировать болезнь на ранней стадии.**

## Гастроэнтеролог

В нашем организме есть гордые молчуны, которые не будут подавать сигналы SOS, даже когда находятся в опасности. Например, печень не имеет нервных окончаний, поэтому не болит и при значительном ухудшении своего самочувствия. Врач меж тем может узнать о проблемах с органом, задав всего лишь несколько простых вопросов. Принимаете ли вы какие-то препараты и не лечились ли антибиотиками, курите и употребляете ли алкоголь чаще 2 раз в неделю, сидите на строгой диете, ощущаете ли слабость, дискомфорт в правом подреберье и горький привкус во рту? Ответы наведут доктора на нужные мысли. Скрытые угрозы также таятся и в поджелудочной железе и желчном пузыре.

Срочно к врачу, если: наблюдаются длительные диспепсические расстройства - тошнота, рвота, метеоризм; заболело в области желудка или в подреберье; мучают запоры или изменилось состояние стула (примешались слизь и кровь).

## Офтальмолог

Как вы живете? Наверняка уставившись в компьютер или телевизор по вечерам. А это большая нагрузка на зрение. Постоянное напряжение приводит к усталости, покраснению и сухости. Все это повышает риск

развития синдрома сухого глаза (когда слез вырабатывается мало, ощущаются жжение, рези, «песок»), что в конечном итоге может ухудшить зрение.

Катаракта и глаукома тоже могут быть опасны. Первое чаще встречается у пожилых людей, то риск второго возрастает уже после 30 лет. Самое страшное в глаукоме - необратимая потеря зрения. Причем первых признаков можно и не заметить: постепенно ухудшается периферическое зрение и сужаются его поля. Это часто списывают на обычную усталость и переутомление.

Срочно к врачу, если: появились раздражение и покраснение глаз, слезотечение и гнойные выделения; ощущаются боль, жжение и резь в глазах; замечаете зрительные дефекты в виде тумана, «мошек», радужных кругов перед глазами.

## Невролог

Иногда в стрессовой ситуации вы замечаете, что руки-то дрожат. Или, если какое-то время сидеть на корточках, а потом резко встать, немного шатает и кружится голова. Спокойно! В таких явлениях нет ничего страшного, и они проходят сами по себе. Но если симптомы появляются без причины или повторяются - насторожитесь. Иногда это могут быть первые ласточки серьезных неврологических заболеваний.



Срочно к врачу, если: резко ухудшается память и концентрация внимания, повышается утомляемость от умственной работы; появились серьезные проблемы со сном; замечаете нарушение координации движения; часто болит и кружится голова, бывают обмороки.

## Эндокринолог

Нам не всегда придет в голову пойти на прием к этому врачу, если ощущаем слабость и снижение работоспособности, плохое настроение, а кожа вдруг стала сухой и чешется. Однако именно эти симптомы говорят о проблемах со щитовидкой. Не теряйте времени и сходите к эндокринологу. Этот специалист также поможет выяснить, нет ли риска возникновения репродуктивных проблем, сахарного диабета и остеопороза.

Срочно к врачу, если: возникают частые перепады настроения, плаксивость, быстрая утомляемость; выпадают волосы или, наоборот, замечаете чрезмерное оволосение; резко стали набирать или терять вес; постоянно испытываете чувство голода и жажды, часто бегаєте в туалет.

*Р. Абакумова, терапевт,  
врач высшей категории.*

## Знаете ли вы, что...

- ✓ У женатых мужчин после операции на сердце шансов на выживание и улучшение самочувствия больше, чем у одиноких, разведенных и вдовцов. Ученые наблюдали за состоянием здоровья 1576 пациентов. Последствия хирургического вмешательства оказались серьезнее у одиноких. У них в 2 раза больше шансов стать инвалидом или умереть.
- ✓ Эмоциональное потрясение повышает вероятность образования камней в почках. Ученые-урологи из США обнаружили, что мочекаменная болезнь в 3 раза чаще развивается у пациентов, переживающих бытовые неурядицы и конфликты на работе.

## Сезонные проблемы

В состав защитного крема для лица от холода и ветра должны входить жиры растительного или животного происхождения: норковый, гусиный, утиный, ланолин и т.д. Они образуют непроницаемую пленку, которая защищает кожу.

## Нога не работает, колено не держит

**?** Уже полгода при ходьбе и когда поднимаюсь по лестнице мучают резкие боли. Болит бедро спереди (ближе к паху) и над коленом. Иногда болит колено сбоку. Самая резкая - при первых шагах, после того как посидел или постоял. Нога почти не работает, колено не держит. В состоянии покоя нога не болит. К какому врачу нужно обратиться? Дмитрий.

Такие симптомы характерны для коксартроза. Обращаться надо к ортопеду. Врач должен осмотреть вас, отправить для диагностики на рентген.

## Мениск оказался ни при чем

**?** Около 7 лет беспокоит колено. Изначально врачи были уверены, что это повреждение мениска. Провели артроскопию - диагноз не подтвердился, оба мениска оказались здоровы. Боли и хруст не прекратились. Обратился к другим специалистам. Сделали МРТ, поставили диагноз артроз II степени. Утверждают, что он запущен и обратного пути нет, можно только замедлить его развитие. Сейчас мучают сильные боли, хруст после физической нагрузки - играю в футбол, бегаю, работаю на даче.

**В. Семеникин.**

Да, артроз полностью не излечивается, можно только притормозить его развитие. Лечение должно быть комплексным. Это уколы или таблетки из нестероидной противовоспалительной группы - ибупрофен, диклофенак, «Мозалис»; физиотерапия - ультразвук, лазер, магнит; прием внутрь и наружно препаратов-хондропротекторов - «Терафлекс», «Артра» или «Структум»; лечебная гимнастика, а не тяжелые спортивные нагрузки, которые ускоряют изнашивание суставов. Еще полезны лечебный массаж и диета с большим количеством желатина - желе, холодец, заливное. В день надо пить не меньше 2 л простой воды.

**Е. Муликова,**  
ревматолог, врач II категории.

**ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ  
ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ВЕТО-  
ЧЕК МАЛИНЫ 0,5 Л КИПЯТКА,  
КИПЯТИТЕ 5 МИНУТ. ПЕЙТЕ  
С 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ МЕДА.**

## ИНОГДА БЫВАЕТ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ НОСОМ. В ЧЕМ ПРИЧИНА ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА И КАК ОТ ЭТОГО ИЗБАВИТЬСЯ?

# Что делать, если нос заложен...

## Хронический атрофический ринит

Затянувшийся насморк может быть осложнением недолеченной простуды, вялотекущего гайморита, результатом переохлаждения или воздействия загрязненного воздуха. Длительное воспаление слизистой носа приводит к ее атрофии, в результате чего нарушается работа мерцательного эпителия - главного защитника нашей дыхательной системы, удаляющего попавшие в нос бактерии и пылевые частицы. Все это накапливается на слизистой, формируя плотные корочки, слизистая отекает и утолщается. Порочный круг замыкается, а в результате не только ухудшается носовое дыхание, но может снизиться или полностью исчезнуть обоняние. А вот отделяемого из носа практически не будет, основные жалобы - заложенность носа и появление неприятных корочек. Кстати, иногда атрофический ринит оказывается единственным симптомом скрыто протекающего системного ревматического заболевания.

**Что делать?** Обратитесь к лору, любой хронический насморк требует своевременного лечения. Если все сделано вовремя, велик шанс спасти слизистую и избежать атрофии. Плохо если люди подсаживаются на сосудосуживающие капли. В этом случае лечение будет долгим и трудным.

## Хронический гайморит

Гайморит - воспаление придаточных пазух носа, называемых гайморовыми. Частая причина гайморита - недолеченная простуда или грипп. Оставляя после болезни «сопливый хвост» на несколько недель, вы рискуете заработать хронический гайморит. При гайморите чаще бывает заложена одна ноздря, головные боли усиливаются при наклоне вперед, появляются зеленые сопли.

**Что делать?** Записаться на рентгенографию придаточных пазух носа. Если диагноз подтвердится, понадобится лечение антибиотиками, физиотерапия.

## Искривление перегородки носа

У большинства людей отклонение бывает небольшим, и на протяжении жизни лечение не требуется. Но у некоторых смещение значительное, и суженная сторона носа практически не дышит. В этом случае без операции не обойтись и откладывать ее не стоит.

**Что делать?** Обратитесь к лору, он назначит компьютерную томографию лицевого скелета, полости носа и придаточных пазух. В зависимости от степени искривления врач предложит консервативное или хирургическое лечение.

## Аллергический ринит

Причиной отека слизистой и повышенной выработки слизи может оказаться аллергическая реакция. Чаще всего аллергические риниты протекают в период цветения, являясь одним из симптомов поллиноза. Но нередко человек вдруг обращает внимание, что у него уже несколько недель течет из носа и слезятся глаза. В этом случае прежде всего нужно постараться вычислить причину. Возможно, вы завели домашнее животное или купили ковер...

**Что делать?** Вычислив аллерген, изолируйте его на время. Если нос закладывать перестало, вы попали в точку. Если же заложенность носа и выделения продолжают, посетите аллерголога и лора.

## Полипы полости носа

Полипы - патологические разрастания слизистой оболочки полости носа. Внешне они напоминают горошину или гроздь винограда. Полипы сужают носовые пути, и возникает односторонняя или двусторонняя заложенность носа. Приходится дышать ртом, воздух не очищается, не увлажняется, что приводит к легочным заболеваниям, в том числе к бронхиальной астме.

**Что делать?** Идти к лору. Выявить полипы не составит труда, а вот чтобы избавиться от них, может потребоваться операция.

**В. Вознесенцев,**  
отоларинголог.

## Поднялась температура

**Как лечиться, чтобы себе не навредить и побыстрее избавиться от простуды?**

**Владимир Николаевич.**

Сбивать ее нужно, когда на градуснике больше 38°C. Борьба с заболеванием помогут постельный режим, обильное питье и жаропонижающее. При отсутствии аппетита не заставляйте себя есть. Чаще проветривайте помещение, но избегайте сквозняка.

При высокой температуре нельзя делать ингаляции, прогревания, массаж, согревающие компрессы, горчичники, принимать горячие ванны и ходить в баню. Нельзя пить холодные напитки и воду: они могут спровоцировать спазм сосудов. Нельзя сильно укутываться, это приведет к перегреву организма. От душа тоже лучше воздержаться. Откажитесь от алкоголя, пусть даже в небольших количествах. Этанол вызывает сгущение крови, спазм кровеносных сосудов, токсически действует на печень и почки. Это мешает организму бороться с заболеванием.

Пейте компоты из клубники, малины, клюквы, отвары трав (цветков бузины, липы), апельсиновый сок.

Обязательно обратитесь к врачу, если повышенная температура сопровождается судорогами, сильной головной болью, затрудненным дыханием, проблемами с глотанием, рвотой, поносом, мокротой зеленого оттенка, расстройством сознания, не падает несколько часов.

## Даже на работу прихожу с болью

**Когда просыпаюсь, чувствую боль в шее. Даже на работу иногда прихожу с болью. С чем это связано?**

**А. Покровская.**

Скорее всего, это связано с тем, что спите в неудобной позе. Ведь во время сна человек практически не двигается. И это не очень хорошо - мышцы напряжены. Сильные боли в области шеи могут возникать и после резких движений. Если шея болит с одной стороны (при резком спазме шейных мышц), возможно, виноват сквозняк. Старайтесь шею и спину всегда держать прямо.

## Постоянно холодные ноги

**Промочить ноги и замерзнуть может каждый. Но для меня холодные ноги - постоянная проблема. Отчего они леденеют?**

**Валентин Семенович.**

Если с детства ноги становятся холодными даже при незначительном снижении температуры, скорее всего, это индивидуальная особенность сосудов. Это не болезнь, но лучше даже дома ходить в теплых носках, держать ноги в тепле.

Другая причина - вегетососудистая дистония. Нарушение координации нервной и сосудистой систем приводит к тому, что сосуды то сжимаются слишком сильно, то расширяются не вовремя. Типичный портрет дистоника - красные щеки, потные ладошки, сердце, колотящееся «в пятках», и ледяные ноги. Провоцируют приступы стрессы, кофе, сигареты, алкоголь.

Необходимо соблюдать режим дня, закаливаться, отказаться от вредных привычек. Помогают легкие успокаивающие средства.

При варикозе также наблюдается похолодание стоп и голеней. Укрепить венозную стенку можно с помощью таблеток из группы венотоников, а улучшить кровообращение и уменьшить отек помогает компрессионный трикотаж. Более кардинальные меры - склеротерапия, лазерное или хирургическое удаление вен.

Причиной холодных ног может быть также облитерирующий атеросклероз нижних конечностей. Кровоснабжение сосудов ухудшается, ноги начинают постоянно мерзнуть. Болеют чаще люди после 50 лет, особенно мужчины.

**М. Васильева, терапевт.**

## Играя с ребенком, повредила сустав

**Играя с ребенком в мяч, повредила что-то в тазобедренной области. Теперь во время бега появляется жуткая боль. Правую ногу не могу поднять выше 30°. Что это может быть?**

**Елизавета.**

Самостоятельно вы не справитесь. Советовать что-либо, не зная точного диагноза, невозможно. Заниматься спортом, превозмогая такие боли, значит довести себя до инвалидности. Сделайте рентген или МРТ, посетите ортопеда. После постановки диагноза вам будет назначено лечение. Только так!

## Как отличить?

### Грипп или простуда?

Простуда развивается постепенно, основные ее симптомы - насморк, чихание и першение в горле. Не всегда бывает температура. Часто больной переносит заболевание на ногах. В среднем взрослый человек болеет простудой 2-3 раза в год. Вероятность заразиться гриппом ниже, но и переносится он тяжелее. Ежегодно болеют гриппом 15% населения Земли, чаще пожилые люди, дети и беременные женщины. При гриппе резко повышается температура, появляются озноб и ломота в теле. Грипп опасен осложнениями: ангина, отит, синусит, пневмония.

### На заметку

К образованию пародонтальных (десневых) карманов более склонны те, у кого есть наследственная предрасположенность, сахарный диабет. Виноваты могут быть и климакс с остеопорозом.

## S O S!

**Три опасных кожных заболевания, которые требуют немедленного обращения к врачу.**

1. Должна насторожить стойкая сыпь с зудящими пятнами. Это может свидетельствовать о псориазе или начале экземы.
2. Ранним симптомом рака легких может быть появление на коже синевато-фиолетовой сыпи. Иногда она приобретает красноватый оттенок. Чаще всего сыпь появляется вокруг век, а также на руках или ногах. Это связано с гормоноподобными соединениями, продуцируемыми опухолью.
3. Появление подозрительных родинок. Особенно если они вдруг стали чесаться или шелушиться. А еще увеличение их размера, изменение цвета (неровность окраски), появление неровных краев, выпуклость.

### Знаете ли вы, что...

- ✓ Водителям не стоит пить чайный гриб. В нем может быть до 50% алкоголя.
- ✓ Лекарственные растения сохраняют свои лечебные свойства в течение 2 лет, корни - 4 года.
- ✓ Семечки - это природные консервы. Они хранят витамины и минералы годами.



**Важен баланс**

Мозгу необходимо сбалансированное питание. То есть ежедневно ему нужны белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, а также непищевые соединения.

**Белки - строительный материал**

Белки очень важны для мозга. Нервные клетки облачены в специальную оболочку, состоящую из белка миелина. Без нее невозможна скоростная передача сигналов от головного мозга к тканям. Когда не хватает белка, падает чувствительность, пропадают рефлексы, происходит торможение работы мозга. Для головного мозга очень важно не только наличие белка в меню, но и его качество. Растительный белок не содержит некоторых незаменимых аминокислот. А в организме они вырабатываются в ограниченном количестве. Больше всего мозгу нравится белок животного происхождения из морепродуктов, рыбы, мяса, яйца.

Учащиеся, студенты и люди умственного труда чаще других нуждаются в поддержке для мозга. Большой объем информации, физическая и психологическая усталость, стресс тормозят работу мозга. Улучшить ее поможет диета.

**Чтобы мозг хорошо работал**

**Углеводы - топливо**

Если белки - это строительный материал для клеток мозга, то углеводы - энергия. Например, глюкоза обязательно должна присутствовать в меню, но в разумных количествах. Самые полезные сахара, которые есть в овощах (спарже, помидорах, сладком перце, кабачках, цукини), зелени (зеленом салате, луке, петрушке, укропе), умеренно сладких или несладких фруктах (яблоках, лимонах, авокадо), ягодах (клубнике, малине, ежевике, чернике, клюкве). Овощи, фрукты и ягоды полезны также большим содержанием некрахмалистых полисахаридов (клетчатки, пектина), которые нормализуют перистальтику кишечника, восстанавливают кишечную микрофлору.

леводов, в которых нет незаменимых для организма веществ, в жирах имеются жирные кислоты (классов омега-3, 6 и 9). Их количество в рационе не стоит ограничивать, лучше скорректируйте состав.

Здоровые жиры - это нерафинированное высшего качества оливковое масло, орехи, оливки. Этими продуктами можно заменить практически все жиры в рационе.

**Вода без солей и газов**

В воде происходит большинство химических реакций. С ней питательные вещества поступают в организм, а токсичные или избыточные выводятся из него. Чтобы головной мозг работал правильно, человек должен в течение дня выпивать не меньше 1,5 л воды. При этом минеральная вода в учет не принимается: она содержит соли, которые не позволяют ей сбалансировать минеральный состав в организме. Соки, компоты, морсы, чай, кофе также нельзя считать водой. Их нужно воспринимать как отдельное блюдо, поскольку в их состав входят углеводы, белки и даже жиры.

**Продукты, которые мозг особенно не любит: Маргарин, красное мясо, жареная еда, кондитерские изделия и сладости.**

**Орехи и оливки - лучшие жиры**

Головной мозг на 60% состоит из жиров (липидов). В отличие от уг-

**Знаете ли вы, что...**

**Ягоды темной окраски богаты антиоксидантами, которые защищают клетки мозга от старения.**

**А. Анохина, диетолог, врач высшей категории.**

**СКАЖЕМ АТЕРОСКЛЕРОЗУ НЕТ**

**З**аблевание сосудов, вызванное нарушением обмена веществ, - грозный враг для организма. Поэтому к лечению необходимо подойти со всей ответственностью. А тщательно сбалансированный рацион питания - это важная часть лечебного процесса, которая поможет если не устранить насовсем, то взять

под контроль проявление болезни и затормозить ее дальнейшее развитие.

**Основные принципы питания**

**1.** Соблюдаем дисциплину лечебного питания: едим 5-6 раз в день в одно и то же время, не объедаемся и не допускаем больших перерывов в еде.

**2.** Сокращаем привычное количество калорий на 10-15%. Проще всего это сделать, соблюдая требования диеты: снизить потребление жирных продуктов, вредностей, сахара и сахаросодержащих продуктов.

**3.** Соблюдаем питьевой режим - пьем чистой воды столько, сколько прописал врач, за полчаса-час до еды.

Лучше всего, если вода будет теплой.

**4.** Боремся с пристрастием к крепкому кофе и чаю - переходим на слабозаваренные напитки с молоком, травяные чаи, цикорий.

**5.** Снижаем или убираем из рациона соль - заменяем ее на смесь солей с магнием и калием либо используем пряности и лимон.

**6.** Раз в неделю устраиваем разгрузочный день.

# БОЛИТ В ГРУДИ НЕ ТОЛЬКО СЕРДЦЕ

**?** Всегда ли боль в груди указывает на проблемы с сердцем? Как человеку самому разобраться, что с ним?

Виктория Сергеевна.

## Найти больную точку

Покалывающие, пронзающие, кинжалообразные, ноющие и тянущие, но практически всегда довольно короткие - это все о болях за грудиной. Большинство из них с самим сердцем никак не связаны. Например, при глубоком вдохе и чихании нащупываете на грудной клетке болезненные участки. Если надавить на них пальцем, сразу появится боль. Утихомирить ее помогут нестероидные противовоспалительные препараты. Вызвать такую боль в груди могут застойные явления в мышцах, воспаленные хрящи и травмированные ребра, которые даже врачи нередко ошибочно принимают за стенокардию, или грудную жабу.

## Спазм пищевода

Неприятные болевые ощущения могут также возникнуть из-за спазма пищевода, эзофагита или раздражения слизистой оболочки пищевода кислым желудочным соком. Их тоже

легко спутать с приступом стенокардии. Распознать эзофагит позволит взаимосвязь болевых ощущений с употреблением пищи и уменьшение боли после нескольких глотков воды или приема препаратов для снижения кислотности желудочного сока.

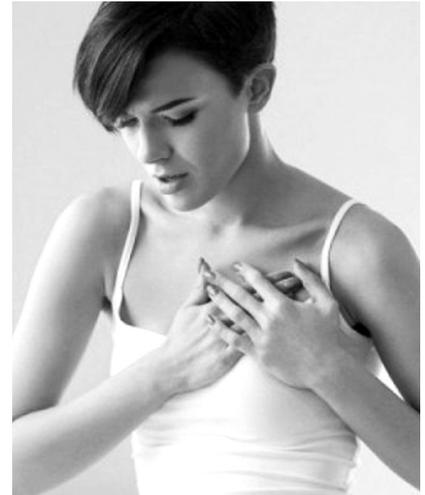
## Виновник боли - вирус герпеса

Еще один провокатор боли - опоясывающий лишай, а виновник - вирус герпеса. Но понять, что атакует имен-

✓ **Риск развития эзофагита увеличивают курение, алкоголь, газированные напитки, пары ядов.**

✓ **Если долго не лечить эзофагит, просвет пищевода может сузиться.**

✓ **Когда таблетки запивают недостаточным количеством воды, развивается медикаментозный эзофагит.**



но эта инфекция, можно лишь спустя 7-10 дней, когда на коже в межреберных промежутках появляется характерная для вируса россыпь мелких пузырьков герпеса.

## Сердечные боли - особенные

Например, при ишемической болезни сердца их провоцируют физические нагрузки, эмоциональное напряжение, если это не инфаркт. При этом боли длятся от 3 до 10 минут, быстро исчезая, если принять нитроглицерин.

**О. Саидов, терапевт, врач высшей категории.**

## Когда сдавать кровь на ацетон?

**?** В последнее время стала замечать, что у дочери появился запах ацетона изо рта. Меня беспокоит состояние ее здоровья. Может, пора сходить к врачу и сдать кровь на содержание ацетона?

Галина.

Запах ацетона изо рта может возникнуть по разным причинам и, кроме того, свидетельствовать о различных патологиях в организме: от почечных и печеночных до сахарного диабета. Ацетон является продуктом распада жиров в организме, который выводится почками и легкими, поэтому специфический запах приобретают выдыхаемый человеком воздух и моча. Выраженный запах ацетона может появиться от увлечения белковыми диетами или длительным голоданием. Если к ацетоновому запаху

изо рта добавляются еще и слабость, вялость, тошнота и рвота - это верный признак интоксикации, наличие которой анализ крови, скорее всего, подтвердит. Анализ крови на ацетон быстро покажет количество кетоновых тел в крови, расскажет, имеет ли место ацетонемический синдром. Кровь на ацетон рекомендуется сдавать утром натощак, после 6-8 часового голодания. За несколько дней до сдачи анализа необходимо исключить из рациона жирную, жареную пищу и алкоголь.

## Почему мы теряем вес?

**?** Стала замечать, что худею. На диетах не сижу, в еде себя не ограничиваю, но за последние полгода одежда стала буквально болтаться на мне. Возможно, это от стресса? Или симптом какого-то заболевания, о котором я не знаю?

Ирина Кононенко.

Беспричинная, на первый взгляд, потеря веса может быть связана с множеством факторов. Так, вы можете не сидеть на диетах, но по каким-то причинам снизить калорийность рациона или начать больше двигаться, получать большую физическую нагрузку. Что касается здоровья, то в первую очередь следует исключить заболевания желудочно-кишечного тракта (колиты, гастриты, язвы), в том числе и злокачественные ново-

образования кишечника и заболевания крови. Резкое похудение может свидетельствовать о неполадках в щитовидной железе, ее гипо- или гиперфункции. Гормональные нарушения и депрессия - довольно частые причины потери веса у женщин. Важно помнить, что потеря веса в пределах 2-3 кг считается нормой, но, если она вызывает беспокойство и дискомфорт, не стоит затягивать с визитом к врачу.



**КАК СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ ТЕЛА И ДУХА, СВЕТЛУЮ ГОЛОВУ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНУЮ ВНЕШНОСТЬ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ?**

# ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ И ЖИВИТЕ ДОЛГО

**1. Важно, чтобы хорошо работал желудочно-кишечный тракт.** Это позволяет организму получать необходимые для здоровья питательные вещества, микроэлементы и витамины. Любой сбой в пищеварении отражается на состоянии всех систем, внутренних органов, а также волос, ногтей и кожи. Кроме того, в кишечнике обитают колонии микроорганизмов, которые играют важнейшую роль в поддержании сильного иммунитета. Если полезная микрофлора по какой-либо причине гибнет, ее место занимают вредные бактерии, а они могут спровоцировать разные болезни.

Здоровье пищеварительной системы напрямую зависит оттого, чем человек питается. Даже несколько лет питания «мусорной едой» наносит серьезный ущерб желудку, кишечнику, печени и поджелудочной железе. С последствиями иногда приходится бороться всю жизнь.

**2. Каждый день на столе должны быть овощи и фрукты, хотя бы веточка зелени, хлеб из муки грубого помола.** Они активизируют жизнедеятельность полезной микрофлоры и способствуют хорошей работе иммунитета. Хорошо, если белки организм получает из морепродуктов, нежирного мяса и птицы, молочных продуктов и бобовых, а жиры - из растительных масел, рыбы и орехов.

**3. Надо пить много воды.** Любое ограничение жидкости

ухудшает состояние кожи, снижает тонус мышц, появляются проблемы со сном. Страдает и сердечно-сосудистая система: кровь становится более вязкой. Это заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой. Дефицит жидкости способствует развитию ожирения, варикоза, геморроя, гипертонической, почечнокаменной болезни. У женщин могут появиться проблемы с менструальным циклом. Каждое из этих заболеваний - повод для преждевременного старения.

**4. Крепче спите - дольше проживете.** Ночной сон нужен человеку не только для того, чтобы тело могло расслабиться. Он поможет избавиться от эмоций, накопившихся за день, и стрессов. Это отдых для мозга и органов чувств. Если сон прерывается, человек полноценно не отдыхает, хронически не высыпается. Организм накапливает физическую и психическую усталость, появляются неврозы и депрессии, снижается иммунитет. Это дает старт развитию заболеваний.

Неполадки со сном не всегда являются признаком каких-либо недугов. Зачастую бессонница возникает из-за несоблюдения режима дня. Попытка решить проблему с помощью лекарств, в том числе трав, как правило, только усугубляет ее. Врачи в таких случаях говорят, что необходимо выработать привычку ложиться хотя бы в одно и то же

время. Или находить время поспать днем хотя бы 30 минут.

**5. Больше кислорода!** Гуляйте в парке, выезжайте в лес, в горы... Следите за температурой и влажностью воздуха в доме. Регулярно проветривайте его. Выращивайте комнатные растения - они выделяют полезные фитонциды или поглощают вредные для здоровья летучие вещества.

**6. Доброжелательность и веселый нрав помогают человеку легче переносить стрессы.**

Они нередко становятся причиной физических недугов. Родственники многих долгожителей утверждают, что их бабушки и дедушки не только трудились всю жизнь, но и были веселыми и отзывчивыми людьми. Это замедлило их старение.

**7. В организм должно поступать как можно больше витаминов.** Но тут требуется разумная осторожность. Не обязательно пить таблетки. Ведь можно получать витамины, питаясь фруктами, овощами. Не забывайте об орехах, меде. Прием синтетических витаминов необходим только больным, страдающим серьезными нарушениями обмена веществ и иными недугами. Витамины назначает врач, тщательно прописывая дозировку. Как правило, речь при этом идет о лекарственных витаминных препаратах, а не о биодобавках, содержащих витаминные комплексы. Аптечные поливитаминные препараты здоровому человеку не нужны. Они хуже усваиваются, чем естественные, и в лучшем случае просто бесполезны. Так что салат из свежей зелени, сочные овощи, ягоды и фрукты вкуснее и намного полезнее таблеток.

*Белки и жиры в меню - основа клеточного деления и синтеза коллагена, что делает нас дольше молодым.*

### На каждый день

✓ Если у вас есть проблемы с зубами или травмы десен, поспешите их вылечить.

✓ Качественная гигиена полости рта помогает сохранить долголетие и здоровье.

**И. Станенко, терапевт, врач II категории.**

					"Эй, ...; ухнем!"														
Булочки и плюшки		<b>Техническое ведение мяча или шайбы одним игроком</b>				Лицом к фотоаппарату		Австралийская жучка		Синоним добра	☺ ☺ ☺ Дочь (4 года) рассматривает семейный альбом: - А кто это с тобой на пляже такой красивый? - Это твой папа. Дочь кивает в сторону изрядно располневшего отца и шепотом спрашивает: - А это тогда кто?					Дверная защёлка			
Мелкий доносчик																			
						<b>1</b>		Долгунец на сорочку		Рис в казане									
"Упаковка" перелома		Привоз пива на дом																	
					Пустой болван		Светильник-"цапля"		Судовой проводник										
Адрес официально		Опера Пуччини												Стадо с чабаном			Жаровня для шашлыка		
					Ткань на пальто		Певец ... Майданов		<b>"Курю", "Абсент", "Золотая рыбка", Не любил (певица)</b>										
	Мрачная пелена	Антипольза								Горшок для горшка		Прописная в законе					Площадка для бокса		
	"... Чудра"	Квадрат из солдат						Докушливый надоеда	Отверстие в игле										
					Святая ... Мария							Ресторан с канканом							
	Кандидат в кетчуп		Язык Шолом-Алейхема						Ценный камень						Тундровый кулик		"Приманка" в театре		
	Трубка телевизора											Роскошь и изящество							
					Стадия в жизни хруща		Рухнула ... моста										<b>Одна из самых ярких звезд Северного полушария</b>		
	Заведует мечетью							Бараны кудри		Сорт хорошего кофе		Полезное ископаемое							
	Помощник учёного	Локаатор гаишника		Синий минерал	Лакомое удовольствие									Сырьё для кураги	Качание бицепсов				
									Отходы рубанка										
																			
												Контрольная в школе		Размазня на завтрак			Бутылка для ликёра		
							Фильм "Грек ..."		Упаковка "кирпичом"										
												Слоговая азбука							
							Короткие макароны		Бомж по-французски										
	Проступок кассира											Копоть в дымоходе							

Лицо с обложки



## МАРИНА ФЕДУНКИНА: «Обожает дарить хорошее настроение»

— Ваша сольная музыкально-комедийная программа называется «Не Моника Беллуччи». В одноименной песне есть такие слова: «И пусть я не Моника Беллуччи, ты пойдешь найди себе лучше, чтоб любила, варила борщи, давай, иди поищи...» А варите ли вы борщи мужу? Полюбили ли Стефано русскую кухню?

— Борщи — часть моей обязательной кулинарной программы. Стефано обожает борщ в моем исполнении. Признаюсь, я себя не считаю гением кулинарии. Но муж каждый раз осыпает меня такими комплиментами, что для меня это лучшая мотивация! Мужчины, возьмите на заметку! Это притом что Стефано сам отлично умеет готовить. В нашей семье он отвечает за пиццы и пасты, а я — за борщи.

— Как первый год семейной жизни изменил ваш быт, привычки? Стали ли вы более домашним человеком рядом со Стефано?

— Скажу честно, встречи с подругами и гостевые ужины у нас дома чаще проходят тогда, когда Стефано в командировках. Мы с ним по сути своей домоседы. Иде-

альный день вдвоем мы проводим дома с нашими животными (у артистки и ее супруга три кошки и три собаки) никаких ресторанов, вечеринок, гостей. Если у нас обоих выдается выходной, то мы однозначно проведем его без посторонних. Тем более что в этот день у нас сразу же появляется столько дел, что не переделать. Никому их не доверяем — кайфуем от быта сами.

У меня есть много примеров, когда брак съела бытовуха. Это абсолютно не наша история. Быт для меня и Стефано — это возможность проявить любовь и заботу друг о друге. Мой муж каждый раз открывается для меня с новой стороны. Казалось бы, уже давно вместе, все друг о друге знаем. Меня поражает, что он готов браться за дело, которое никогда раньше не делал. Причем не с позиции «я мужик, все смогу», а «почему бы не попробовать?». У него получается все — любая мужская работа. «Мужа на час» в нашем доме ни разу не было и не будет!

— Стефано уже адаптировался к вашей гастрольной жизни? Бывал ли с вами на гастролях?

— Мы оба жили и живем в очень сложных графиках. Стефано «гас-

тролирует» не меньше меня, у него очень много командировок. Поэтому мы изначально, когда принимали решение быть вместе, понимали занятость друг друга. И ее приняли. Для себя решили, что разлука прекрасна тем, что за ней всегда следует встреча. Мы успеваем друг по другу соскучиться. И тем ценнее время, проведенное вместе. Возможно, такой образ жизни поддерживает градус наших отношений.

При этом мы постоянно на связи, даже по самым нелепым вопросам. Я иногда могу такую ерунду ему отправить или позвонить с совершенно идиотской просьбой в момент, когда у него важное совещание. Потом, конечно, себя ругаю...

В общем, «поехал с женой на гастроли» — не наш вариант, хотя на мои концерты и спектакли в столице Стефано, конечно, приходит.

Я вам больше скажу: понимает, муж меня поддерживал на съемках, участвовал в программах и фотосессиях, но для него каждый раз это испытание, он человек непубличный, и его этот статус устраивает. Стефано мне всегда говорит: «Известный человек в семье у нас должен быть один, и это будешь ты». А вот я порой выбираюсь с мужем в деловые поездки, особенно если это Италия. Пытаемся подгадать так, чтобы остаться там еще на пару дней и отдохнуть.

— Вы уже начали изучать итальянский язык?

— С итальянским языком у меня сложные отношения: несколько раз начинала учить, но из-за насыщенного рабочего графика так и не смогла продвинуться далеко. С одной стороны, хочется удивить Стефано знанием его родного языка, а с другой — муж говорит, что любит меня и без итальянского. (Смеется.) Стефано отлично знает русский, более того, прекрасно на нем шутит. Это, наверное, меня и расхолаживает в изучении его родного языка.

— Как выстроен ваш большой гастрольный тур, какова его концепция?

— Программу «Не Моника Беллуччи» мы изначально задумывали как музыкально-комедийный спектакль: у каждого из артистов четко выстроенный образ, своя роль, при этом очень много веселых номеров, интерактивов с аудиторией ну и, конечно, песен. То есть хотелось, чтобы зритель мог развлечься по полной: и посмеяться максимально, и, если захочет, потанцевать.

Тур и правда выходит большой: начнем в этом году, но большая часть запланирована на весну 2023 года. Так что если увидите мои афиши в своем городе, обязательно

приходите — насмеетесь по полной программе. Будут выступления и в Москве, и в Питере, и в больших городах, и в небольших.

— **Большой у вас коллектив?**

— Порядка десяти человек работают со мной постоянно. С нами трудятся профессиональные звукорежиссер, режиссер по свету, хореограф, сшили пять комплектов костюмов. Ну и артисты со мной играют очень талантливые, с которыми мы вместе снимались в кино и сериалах. До сих пор не могу привыкнуть к мысли, что у меня есть целый коллектив, который помогает, решает рабочие моменты. Еще несколько лет назад я бы пыталась все делать сама. В моей команде близкие по духу люди, мы влюблены в наше общее дело.

— **Начинается пора новогодних корпоративов. Вас чаще приглашают в качестве ведущей или зовут петь-шутить?**

— Сейчас чаще приглашают только петь и шутить, но есть предложения и вести, и показать нашу музыкально-юмористическую программу. Мне нравится, что появляются постоянные зрители: те, кто видел наше выступление один раз, приглашают повторно. Так что мы не жалуемся! Летом было много свадеб, поэтому чаще работали программу с песнями и скетчами.

Прошлой зимой часто вела мероприятия, а в самую новогоднюю ночь сначала не очень хотела работать, но в итоге отвела мероприятие, а после у нас было еще два выступления с песнями и шутками. На самом деле новогодних праздников и корпоративов всегда очень жду: обожаю дарить хорошее настроение.

— **Где и с кем планируете отмечать этот Новый год?**

— Традиционно буду отмечать на работе, а сразу после вернусь домой — к мужу и нашим животным. 1 января у нас обоих долгожданный выходной.

— **А как вы отметили личный**



В фильме «Реальные пацаны»

**семейный праздник — первую годовщину свадьбы?**

— В нашей семье это двойной праздник: и годовщина свадьбы, и мой день рождения. И, конечно же, эти даты совпали с очередной командировкой Стефано, чему я не обрадовалась. Заказали ресторан, он записал видеопоздравление, которое мне включили, а потом — раз! — и появился он сам. Прилетел на один день специально! Это, конечно, было самым ярким моментом того дня.

— **В соцсетях зрители, побывавшие на ваших концертах, отмечают, что вы похудели и помолодели. Это чудесная сила любви или все же усилия с вашей стороны?**

— Никаких секретов нет — люблю и счастлива. Ну как в таких условиях не стремиться стать еще красивее? Помимо семьи, вдохновляет работа: у меня прекрасные коллеги, которые доверяют мне большие проекты и крутые роли.

То есть я занимаюсь любимым делом, меня окружают прекрасные люди — результат, как говорится, налицо. Новостная повестка сейчас

не очень позитивная, поэтому я сама стараюсь и всем рекомендую концентрироваться пусть на маленьких, но светлых моментах, которые происходят в жизни. А там и внешние приятные изменения не за горами.

— **Появилось ли в вашем гардеробе после замужества больше вещей от итальянских брендов?**

— Я не человек-бренд. Всегда ношу только то, в чем удобно и что мне визуально нравится. А вот именитый это дизайнер или вещь из дисконт-центра — не важно. Так что на итальянских вещах я не зациклена.

— **Проект Comedy Woman, сериал «Реальные пацаны» и другие яркие работы закрепили за вами амплу комической актрисы. Это мешает получить роль в драматическом или криминальном сериале?**

— Кстати, криминальный жанр — это интересно. И почему мне его ни разу не предлагали? Думаю, что детектив Марина переловила бы всех особо опасных преступников! (Смеется.) Комедийный жанр мне ближе, да и зрители привыкли видеть позитивную и смешную Федункив. Поэтому, наверное, сыграть драму мне не особо предлагают, хотя к таким ролям я готова.

— **Комедии, юмористические программы, песни сродни сеансам у психолога повышают настроение. А как вы отдыхаете, что вам нужно, чтобы повысить настроение, зарядиться силами и энергией?**

— Прислушаться к себе. Мы обычно очень внимательны к просьбам других и забываем о том, что может сделать счастливыми нас. Говорите близким, что чувствуете, они вас поймут и поддержат.



С мужем Стефано Маджи

## Как я похудела



# ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

## Сбросить вес без вреда для здоровья

Если выбрать правильный интервал между приемами пищи и питаться сбалансированно, можно быстро избавиться от лишнего веса. Рассказываем о плюсах и минусах интервального голодания, или фастинга.

### ДЛЯ СПРАВКИ:

Система питания, при которой периоды приема пищи чередуются с периодами голодания, называется интервальным голоданием (фастингом). Похудение происходит за счет снижения инсулина в крови. Когда человек ест, инсулин в крови повышается и удерживает глюкозу в клетках. В моменты голода уровень этого гормона снижается, и у организма появляется возможность высвободить энергию из клеток и использовать ее. Таким образом можно сжечь жировые отложения.

Подобная система питания повышает чувствительность к инсулину и устраняет инсулинорезистентность. А значит, риск возникновения сахарного диабета и ожирения снижается. Однако ряд ученых заявляет, что голодание в течение долгого времени запускает глюконеогенез, а не жиросжигание. И вместо того, чтобы «топить» жиры, организм начинает преобразовывать в глюкозу углеводные соединения. Именно поэтому фастинг нельзя практиковать дольше недели.

• По некоторым данным, этой методики стройности придерживаются Екатерина Андреева, Анна Седокова, Дженнифер Энистон,

Холли Берри, Скарлетт Йоханссон и другие звезды.

### С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

В 2016 году японский ученый Есинори Осуми открыл механизм аутофагии - переработки клеткой ее собственных «испорченных» частей. Это открытие дало ученым и диетологам пищу для размышлений: как запустить процесс обновления клетки и очищения ее от поврежденных частиц? Ответ на этот вопрос нашел все тот же Осуми. Он провел эксперимент с клетками дрожжевых грибов. Поместив их в пробирку, исследователь намеренно создал для них «дефицитное питание» с низким содержанием глюкозы. Наблюдения показали, что при нехватке питательных веществ грибы стали «переваривать сами себя», причем в расход шли поврежденные и больные клетки. Это натолкнуло ученого на мысль, что умеренное ограничение в калориях поможет не только оздоровить организм, но и избавиться от лишних калорий. Так появилось интервальное голодание.

### УСКОРИТЬ РАБОТУ ЖКТ И МЕТАБОЛИЗМ

По мнению американских ученых, главная проблема современного человека в том, что он съедает больше пищи, чем необходи-

мо организму. Это замедляет метаболизм, ухудшает работу ЖКТ и способствует набору лишнего веса.

Фастинг помогает регулировать количество потребляемой пищи, «разгоняет» метаболизм, за счет чего происходит переработка жировых отложений в энергию. Так, в 2017 году британские ученые наблюдали за двумя группами мышей. Грызуны получали пищу, богатую жирами и сахарами, но мыши из первой группы имели круглосуточный доступ к кормушке, а их сородичей кормили строго по часам. В результате у мышей из первой группы развилась инсулинорезистентность и ожирение печени, а у грызунов из второй группы не было зафиксировано даже увеличение массы тела.

Интервальное голодание помогает не только снизить вес, но и нормализует уровень сахара и холестерина в крови, снижает риск внутренних воспалений, а также за счет процесса аутофагии помогает омолодить организм. Кроме того, периодическое голодание считается инструментом для нормализации давления, улучшения когнитивных способностей.

### КАКУЮ СХЕМУ ПИТАНИЯ ВЫБРАТЬ?

При фастинге происходит похудение в области живота и талии. Считается, что в этих частях тела жиры откладываются из-за замедленного обмена веществ. Но для заметного эффекта важно правильно выбрать схему питания. Длительность «окон голода» и «окон питания» может быть разной, в зависимости от здоровья человека и целей, которые он ставит перед собой.



**Схема 16/8.** Здесь 16 часов - это период голода, а 8 часов - тот промежуток, в который можно есть. Примерный план питания: 8:00 - завтрак, 12:00 - обед, 16:00 - ужин. При желании можно добавить перекус. После 16:00 начинается «окно

голода», которое продлится до 8:00 следующего дня.

**Схема 18/6** считается более жесткой и подходит только тем, у кого нет проблем со здоровьем. 18 часов - период голода, 6 часов - время, когда можно есть. Придерживаться подобной системы питания допустимо не дольше 3 дней.

**Схема 12/12.** Диетологи и врачи рекомендуют выбирать более мягкие «циркадные» варианты. Такая схема предполагает 12-13 часов голода и 12-11 часов питания. Эта модель совпадает с естественными ритмами организма и помогает наладить режим дня.

**Схема 5/2.** Если придерживаться интервального голодания ежедневно у вас не получается, попробуйте 5 дней в неделю питаться как обычно, а 2 дня - урезать калорийность рациона до 500-600 ккал в сутки.

### ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

Несмотря на гибкость фастинга, не стоит есть все без разбора. Под запретом сладости, выпечка, белый хлеб и изделия из белой муки, фастфуд, жирная и жареная пища.

Придерживайтесь оптимального сочетания белков, жиров и углеводов. Диетологи рекомендуют за прием пищи съедать 10-30 г белка - именно столько может усвоить организм за один раз. При этом в сутки женщине, которая ведет умеренно активный образ жизни, необходимо от 36 до 87 г белка. Суточная потребность в жирах составляет 30 г.

Разрешенные продукты: куриная грудка на пару, индейка, приготовленная в духовке, морская рыба (в небольших количествах), овощные супы, салаты из свежих овощей, творог, греча, кускус, яблоки, натуральные йогурты, гранола (в первой половине дня), куриные яйца. Этот список допустимо дополнить после консультации с диетологом.

Увеличивать порции можно за счет листовых салатов с растительными маслами, зелени. Для перекуса подойдут ягоды.

### ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ ПРИ ФАСТИНГЕ

Если до этого вы никогда не оставались без пищи на долгое время, то в первые дни вас могут беспокоить головные боли, тошнота, снижение продуктивности, слабость. Это происходит из-за того, что организм в дефицитных условиях запускает переработку шлаков и токсинов. Они попадают в кровь и вызывают негативные симптомы.

Вода помогает быстро вывести

все лишнее из организма и очистить клетки. Кроме того, жидкость снижает чувство голода. Речь идет только о чистой питьевой воде и травяных чаях. Во время фастинга не рекомендуется употреблять газированную воду и сладкие напитки. Иначе результат от диеты будет не таким выраженным.

### ПОЛЕЗНО, НО НЕ ВСЕМ

От интервального голодания стоит воздержаться тем, кто имеет проблемы с ЖКТ, страдает гипотонией и болезнями сердца, склонен к образованию камней в желчном пузыре, болен сахарным диабетом, имеет сниженную массу тела. Также метод похудения не рекомендован детям, беременным и кормящим женщинам.

Основная опасность фастинга - ожирение печени. Такое бывает, когда человек резко ограничивает себя в калориях, потом срывается, «наедает» лишнее и снова садится на диету. Из-за стресса в организме увеличивается выработка кортизола - гормона, который отвечает за регуляцию углеводного обмена. Когда его становится слишком много, страдает печень. Избежать этого можно, если переходить на интервальное голодание постепенно. Например, начните убирать из своего меню вредные продукты и снижать количество калорий. Вы должны чувствовать себя комфортно. Не спеша, вы привыкните к умеренному питанию и сможете практиковать фастинг без стресса.

• Если вы почувствуете резкое ухудшение самочувствия на любом этапе фастинга, вернитесь к привычному питанию. Этот метод подходит не всем.

### ДВИЖЕНИЕ ПОВЫСИТ РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы фигура быстрее приобрела желанные параметры, сочетайте фастинг с умеренной физической активностью. Ключевое слово - умеренной, так как при любых видах голодания врачи не советуют заниматься фитнесом интенсивно. Подойдут йога, плавание, стретчинг, бег.

Желательно корректировать рацион в зависимости от типа тренировки. Например, если в планах кардионагрузка (пробежка, велосипед, танцы, аэробика), то в этот день делайте упор на белковую пищу.

Когда у вас силовая тренировка, ешьте сложные углеводы - это поможет сохранять энергичность и бодрость в течение всего дня. Примерно за 2 часа до занятия необходимо поесть. А вот зарядку можно выполнить на голодный желудок с



**Фастинг помогает не только сбросить вес, но и нормализовать давление, улучшить когнитивные способности.**

утра. Это поможет сжечь жировые запасы. После тренировки (как кардио, так и силовой) воздержитесь от пищи на 40-60 минут.

Также диетологи советуют сформировать здоровые пищевые привычки, чтобы избежать дефицита питательных веществ и всегда оставаться в форме. Идеальным вариантом является средиземноморская диета на основе морепродуктов и овощей. Возможно, тогда фастинг вам не понадобится.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### ЗАЧЕМ СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ ПЕРЕД ФАСТИНГОМ?

Не все могут выдерживать долгие периоды без пищи. Большинство из нас генетически предрасположены питаться дробно и часто. В случае продолжительного голодания могут начаться проблемы с поджелудочной железой, желчным пузырем, печенью. При ухудшении самочувствия экстремальные схемы вроде 16/8 или 18/6 отложите. Можно попробовать схему питания 12/12 или 5/2.

Если рацион будет несбалансированным и организм ощутит нехватку белка, последствия такого питания окажутся катастрофическими. Например, могут появиться проблемы с кожей (высыпания), нехватка мышечной массы. Схему фастинга и рацион стоит подбирать совместно с нутрициологом на основе анализов.



## БОРИС МОИСЕЕВ Одинокий бунтарь

**Эпатажный певец один из первых не побоялся сказать: «Да, я пою под фонограмму!» Звук был далеко не главным в его выступлениях. Шоу, танец - вот что любил Борис Моисеев. Недаром его называли мастером перевоплощений.**

Последние несколько лет о Борисе Моисееве практически ничего не было слышно. Поклонники артиста знали: он болен и редко покидает свою московскую квартиру. Сам певец в редких интервью признавался, что ведет жизнь обычного пенсионера и мечтает, чтобы его не беспокоили.

Имя Моисеева вновь появилось на слуху 27 сентября 2022 года. Его директор Сергей Горох объявил: артист скончался.

### ПУТЕВКА В ЖИЗНЬ

Бориса Михайловича коллеги считали по-настоящему творческим человеком. Он любил искусство и пронес его через всю жизнь. Даже собственную биографию подкорректировал с учетом своего образа - в итоге она приобрела нотки трагичности и жалости. Окружающие не смели его поправлять. В конце концов, артисту было виднее, где и при каких обстоятельствах тот появился на свет и повзрослел.

По словам Моисеева, его жизнь была невеселой с самых первых минут. Родился мальчик в женской исправительной колонии, куда его мать, Геня Борисовна, попала незадолго до этого. Статья была политической, но, видимо, не слишком строгой, потому что вскоре женщину отпустили.

Своего отца Борис никогда не видел. Воспитывала его мать в гордом одиночестве, а еще в нищете и голоде. Заработать было не так просто, особенно с ребенком на руках.

Тем не менее, сына Геня Борисовна любила и очень переживала, что тот растет худощавым, болезненным. Как только появилась возможность отправить ребенка в танцевальную школу, она сделала все, чтобы это осуществить. Сама о том не подзревая, в тот момент женщина дала сыну путевку в жизнь. Танцы будущей звезде понравились.

После окончания школы мальчик уехал из родного Могилева и отправился в Минск. Там он поступил в хореографическое училище, чтобы стать классическим танцовщиком. Получилось! Вот только в Беларуси



**Борис Моисеев и Лайма Вайкуле дружили более 40 лет. По словам певца, у них похожие взгляды на жизнь**

Моисеев работу не нашел, зато отыскал ее в Украине. В Харьковский театр оперы и балета он пришел на должность артиста. Через несколько лет молодой человек дослужился до хореографопостановщика. Помогли природная настойчивость и энтузиазм - Борис не просто танцевал по указке, но и предлагал собственные элементы, мотивы, сюжеты.

В Украине Моисеев надолго не задержался. Следующей точкой стала Литва и небольшой городок Каунас. Там он сначала танцевал в музыкальном театре, потом устроился балетмейстером в литовский оркестр.

Одним словом, Борис Моисееву не исполнилось еще и тридцати, а он уже мог похвастаться большим опытом. И все же чувство неудовлетворенности не покидало артиста. Было ощущение, что он может больше и лучше. Только вот как пробить этот стеклянный потолок?..

### С ЛЕГКОЙ РУКИ ПУГАЧЕВОЙ

Вскоре артист задумал организовать собственный коллектив. В центре оказался, конечно, он сам. А еще с ним были две прекрасные девушки - Людмила Чеснулявичюте и Лариса Хитана. Вместе они придумали шоу «Экспрессия».

Коллектив стал популярен: их приглашали на праздники, выступления, концерты. Однако, выступали они, в основном, на подтанцовках. А потом все изменилось. Это случилось в Юрмале, куда Алла Пугачева приехала в качестве гостьи. Яркого и харизматичного Моисеева в окружении девушек Примадонна заметила сразу, а после шоу пригласила побеседовать. Оказалось, ей нужна была подтанцовка на концертах. Борис согласился.

Позади Пугачевой танцевать оказалось выгодно. Вскоре про «Экспрессию» уже писали в газетах, брали интервью. И Моисеев понял: они готовы к свободному плаванию. Алла Борисовна отпустила их с легким сердцем и пожелала счастливого пути.

Артист решил, что хочет выступать не только перед своими соотечественниками, но и за границей. В 1988 году трио отправилось в тур-шоу устраивали в Италии, Франции и даже Америке. Казалось, это даст карьере новый виток. Но популярнее молодые люди не становились, да и денег платили мало. В итоге «Экспрессия» оказалась никому не нужна. Моисеев даже рассказывал, что порой ему приходилось делить кров с бомжами.

Спас Иосиф Кобзон. Он купил Моисееву и его спутницам билеты на родину.

## СТАВКА НА ЭПАТАЖ

Борис понимал, что ему нужно громко заявить о себе по прибытии, чтобы его заметили и вспомнили. Решение нашел неординарное - дал интервью крупной газете, заявив о своей непохожести на других. Речь шла о нетрадиционной ориентации. Подобные вопросы в те годы было не принято освещать, поэтому заявление артиста все приняли в штыки. Не помогла и трогательная история - Моисеев рассказал, что его еще школьником свратили на могилевском кладбище старшеклас- сник. Большинство решило, что о подобном стоило промолчать.

И все же громкая информация сделала свое дело. Прежде всего, она развязала шоумену руки. Он понял, что теперь может не стесняться проявлять себя. Популярность «Экспрессии» возросла, и артист начал готовить свой первый масштабный шоу-проект - спектакль «Борис Моисеев и его леги».

Проект оказался успешным. На сцене Моисеев танцевал, общался с публикой и даже пробовал что-то исполнять. Но официально переквалифицироваться в певца ему удалось чуть позже. Причем, помог в этом, сам о том не подозревая, Валерий Леонтьев. Именно для него композитор-песенник Виктор Чайка написал несколько песен - в том числе «Дитя порока» и «Танго кокаин». Артисту они показались слишком провокационными, так что исполнять их он отказался. Тогда Чайка обратился к Моисееву, а тот дал согласие. Именно ставка на эпатаж в итоге помогла певцу заявить о себе.

Последовали выступления, полноценные концерты. Оказалось, зрителям интересно наблюдать не просто за исполнением песен, но еще и за шоу. Моисеев щедро накладывал сценический грим, надевал провокационные наряды. Пожалуй, его выступления нельзя было назвать приличными. Обычно прощался со зрителями фразой: «Навеки ваш. Просто крошка Боря».

После выхода песни «Голубая луна», которую артист исполнил вместе с Николаем Трубочом, он и вовсе стал звездой номер один. Композиция была создана не без помощи Евгения Фридлянда - продюсера Моисеева. Именно этот человек наградил его самыми громкими хитами. А после того, как сотрудничество прекратилось, вся жизнь Бориса полетела под откос.

## ИНСУЛЬТ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

До сих пор никто точно не может сказать, что же рассорило Фридлянда и Моисеева. Долгие годы они не просто работали - дружили. И вдруг певца перестали устраивать его за-

работки, он начал подозревать коллег в стремлении обогатиться на нем. Вот только после того, как работа с Евгением прекратилась, «спрос на Моисеева» упал.

В декабре 2010 года Борис спешил на день рождения Оксаны Федоровой. За рулем ему стало плохо. Позднее артисту казалось, будто он заснул на некоторое время. Моисеев рассказывал о происшествии со смехом, но близкие насторожились. В течение следующих дней тот вел себя странно. Иосиф Кобзон, узнав о случившемся, посоветовал показать его врачам. Специалисты подтвердили: певец перенес ишемический инсульт.

Восстановление заняло не один месяц, и врачи настаивали: Борису Михайловичу пока лучше забыть о сцене. Но он не послушал. Спустя пару недель уже появился на дне рождения Кристины Орбакайте, а потом вышел на сцену «Новой волны». Сделать это было непросто: после инсульта плохо работала левая часть тела, не до конца восстановилась подвижность мышц лица, да и с речью возникли проблемы. Однако коллеги с пониманием отнеслись к ситуации и, как могли, поддержали Моисеева.

Артист ни в какую не желал делать себе скидку на возраст и состояние здоровья. Так же выпускал песни, появлялся на публике. Но сам чувствовал: силы уже не те, с каждым днем становится все труднее и труднее.



**Дуэты с Людмилой Гурченко принесли Моисееву популярность. Вместе они сделали шоу «В этой осени никто не виноват...»**

В 2015 году певец перенес микроинсульт. Концертную деятельность сначала пришлось отложить на неопределенный срок, а потом и вовсе заявить: «Я уйду на пенсию». Король эпатажа больше не мог, как прежде, уверенно держаться на сцене, у него была нарушена мимика. Он, привыкший всегда выглядеть безупречно, не смел показаться своему зрителю в таком виде.

## А ГДЕ ЖЕ ДРУЗЬЯ?

Борис Моисеев на несколько лет стал узником своей московской квартиры. Семейей певец так и не обзавелся, хотя ходили слухи о его романах в молодости. Сам он однажды признавался: «Я имел три безумных любви сильного пола и три сумасшедших любви женского пола». Рассказывал артист и о своих отношениях с балетным партнером Иварсом, и о случайном романе с девушкой, которая родила ему сына. Мальчика назвали Амадеусом, и он ни разу не встречался со своим отцом. Близкие намекали: никакой он Борису не сын. Кто-то даже говорил, что это никто иной, как его племянник (у Моисеева есть два брата - Марк и Анатолий). До правды уже не докопаться.

Друзья Моисеева были рядом лишь первое время. А потом у каждого появились свои дела, заботы. Не оставила певца только его покровительница Алла Пугачева - часто звонила, помогала материально. Был рядом и директор Сергей Горох, которого не раз обвиняли в корысти. Якобы тот желал завладеть квартирой певца и потому оставался с ним. Так или нет, но Горох действительно ухаживал за своим подопечным долгие годы. Даже поставил ему «тревожную кнопку», чтобы тот мог вызвать его в случае чего - Сергей жил рядом.

О былом эпатаже теперь речи не шло. Еще в 2010 году артист признался, что его откровения о сексуальной ориентации были лишь попыткой привлечь к своей персоне внимание. Все окончательно запутались - что в рассказах Бориса правда, а что выдумка? Тем более, в последние годы он был совсем плох. Говорили, артист не помнит людей и события, стал мнительным, почти не разговаривает.

Может, поэтому, многие, узнав о его смерти в конце сентября 2022 года, вздохнули: «Отмучался...». Певец ушел из жизни в собственной квартире, где его, бездыханного, обнаружил директор. Впереди - споры из-за наследства, обсуждение деталей кончины (ходят слухи, что в деле может быть уголовный след). Хорошо, что Борис Михайлович ничего этого уже не увидит.



## ЛЮБОВНЫЕ АФЕРИСТЫ

**Интернет-мошенники снова активизировались. Некоторые из них особенно изворотливы: они втираются в доверие к женщинам, чтобы потом оставить их без денег.**

**Б**ольшинство жертв мошенников стесняются обращаться в полицию. Они боятся насмешек и не очень верят в успех. Ведь даже знаменитый «мошенник из Тиндера», про которого сняли документальный сериал, вышел сухим из воды. И это очень печально, потому что романтические аферисты не только обманом получают деньги, но и разбивают женские сердца. Как им это удается?

### ОБМАН НА ДОВЕРИИ

Сегодня, в эпоху Интернета, романтические аферисты переместились в социальные сети и действуют по одной и той же схеме. Сначала они втираются в доверие к жертве, играют на ее чувствах, а потом под разными предлогами выманивают деньги.

Алина, сотрудница салона красоты и разведенная мать двоих детей, на собственном опыте испытала, как это работает. Вот что она рассказывает: «Симпатичный мужчина из другого города написал мне в социальной сети. Сделал комплимент, начал непринужденную беседу. Через три недели постоянной переписки он признался, что испытывает ко мне чувства, и ему ни с кем еще не было так легко и интересно. К тому времени я уже и сама влюбилась по уши. Мы начали строить планы о том, как он приедет в мой город, чтобы познакомиться вживую. А потом он уехал в командировку и пропал на несколько суток. Я места себе не находила! Ведь обычно мы переписывались по десять раз на дню. Потом он позвонил, взволнованный, и рассказал, что его обокрали и теперь ему нечем заплатить за гостиницу и не на что купить об-

ратный билет. Была суббота, его офис не работал. Что оставалось делать? Я перевела ему кругленькую сумму. У него был такой искренний и расстроенный голос! Сейчас я понимаю, что была простой наивной дурочкой, а тогда я вообще ни на секунду не заподозрила подвоха. Ни денег, ни Сергея (если это вообще его настоящее имя) я, конечно, больше не увидела».

### СХЕМ МНОГО!

Порой женщины лишаются всех своих накоплений и еще берут на себя кредиты. Истории, придуманные аферистами, могут слегка отличаться: у него украли кошелек, он попал в аварию, его обманул бизнес-партнер и нужно срочно перехватить немалую сумму, чтобы бизнес не рухнул, банк заблокировал карточку, а нужно срочно купить билет на самолет, и дальше в том же духе. Аферисты хорошо чувствуют момент, когда жертва уже попалась на крючок и можно ее раскручивать.

Но есть и иные схемы. Некоторые мошенники занимаются фишингом - под разными предлогами выманивают данные банковских карт и потом вычищают счет под ноль. Другие поступают еще более цинично - разводят женщин на секстинг. Просят прислать интимные фото и видео, а потом шантажиру-

**Жертвы любовных мошенников часто увлекаются гороскопами, картами таро и общением с гадалками. Именно поэтому им так легко продать идею о «судьбе», «предназначении» и «двух половинках одного целого».**

ют своих жертв, угрожая опубликовать компромат. Особенно уязвимы в этом случае те, кому важен публичный образ. Например, воспитатель, учитель или человек другой профессии, связанной с людьми.

Эксперты в принципе не советуют доверять малознакомым людям. Когда в очередной раз вам покажется, что когда Миша или Петя - это тот самый, постарайтесь включить разум. В такой ситуации окажется не лишним поделиться своей историей с близким человеком. Он, не являясь участником истории, сможет быть более критичным и даст вам верную оценку.

### ПОРТРЕТ ЖЕРТВЫ

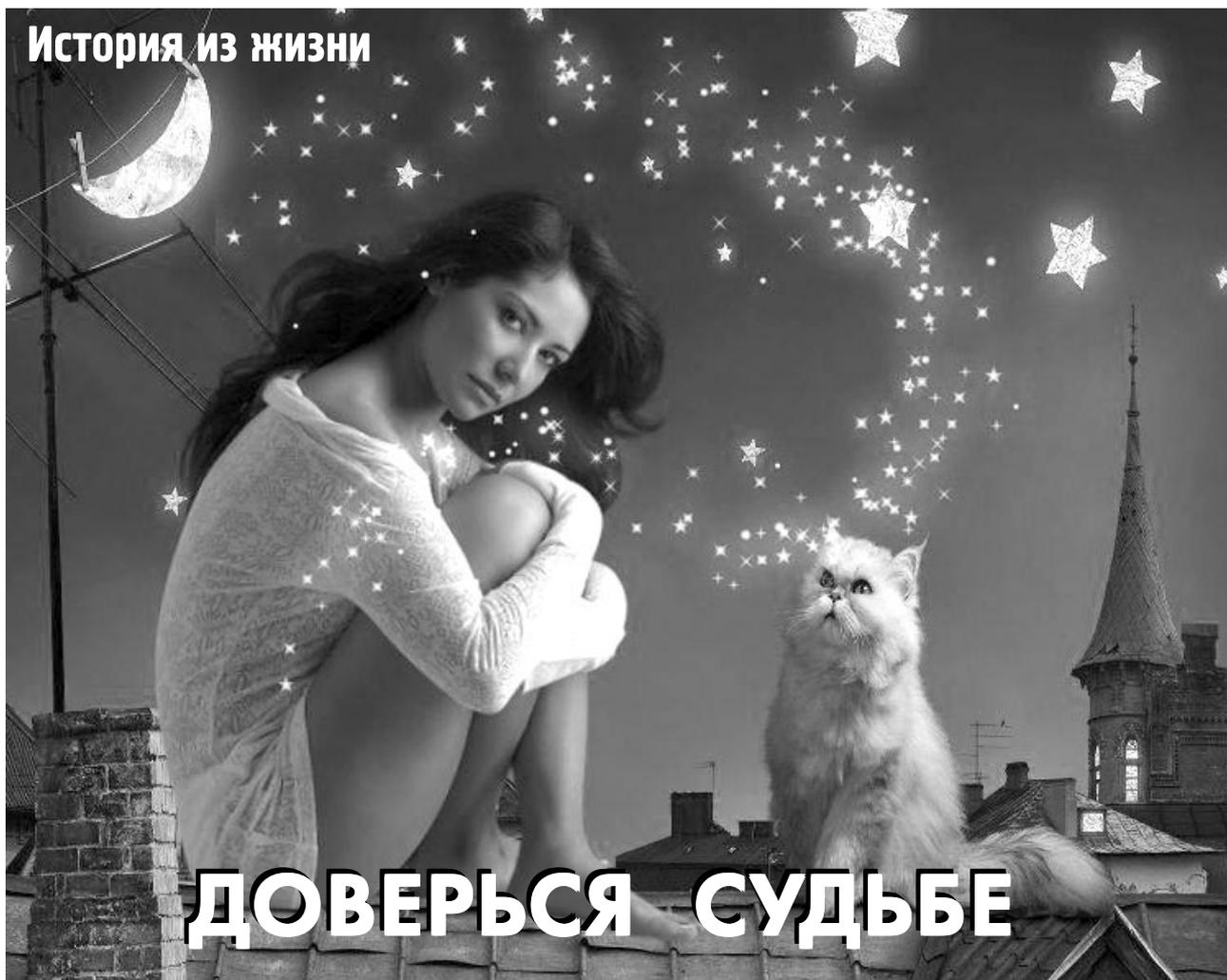
Вам кажется, что вы никогда не попадете в подобную ловушку? Мошенники, как правило, являются отличными психологами, которые постоянно изобретают новые схемы обмана. Их жертвами подчас становятся разумные, образованные и адекватные женщины. Специалисты по кибербезопасности нарисовали портрет типичной жертвы романтических аферистов.

Разумеется, она одинока и страдает от этого, мечтая встретить настоящую любовь. Она не избалована мужским вниманием, поэтому легко покупается на комплименты и душевные разговоры. А уж аферисты действительно умеют лить мед в уши! Они все как один привлекательны, успешны в бизнесе или работе, одиноки, ищут серьезные отношения, разочарованы в любви. И понять их может только нежная фея. Неудивительно, что женское сердце тает, как шоколад на солнце. Чаше мошенники выбирают разведенных, воспитывающих детей в одиночку, работающих на непрестижных работах, средних лет. Преступники цинично считают таких жертв более легкой добычей, ведь женщины настолько отчаялись найти достойного партнера, что могут поверить в любые сказки. Они очаровываются красивыми признаниями и готовы пойти на многое в погоне за иллюзорным женским счастьем.

Эти несчастные по природе доверчивы и импульсивны, поэтому с ними так хорошо работает схема «Неожиданно случилась беда, нужно срочно помочь». Такой тип женщин консервативен, рассуждает категориями «настоящий мужчина должен» и верит, что рядом с таким партнером они будут как за каменной стеной. В процессе общения в социальных сетях мошенники основательно прощупывают своих потенциальных жертв и прекрасно понимают, кого и как можно развести на чувства, любовь и деньги.

# Ваш любимый сканворд

					Англ. писатель	Управ. войсками	Приверженец идеи	Алыча	Арка
Косушка	Географическая	Танец		Сов. авиа-констр.					
		Калашников		Третий, дейтерий	Предок ЗИЛа	Садовая замазка	"Шинель", перс.		
Под палубой	Черный медведь					Биртуган			
					Страна, Средиз. море				
Для обозрения							Монета, Лаос		
		Шоссе		Имеет место	Вереск				
						"Роллс-..."	"...черные"	Отросток дерева	
		Часть упряжи		Старый воин	Полемика				
	Езда, ходьба	"...Флойд"	Покрытие, керамика	Масса			Жена Леннона	Срок, работа	
						Разведка			
	Папоротник	холодильник	Восклицание	Кресло монарха			Сквозн. отверстие	Город в Бухар. обл.	
				Однов. звучание	Льдина в росах				
Город в Ростов. обл.	Футляр, пистолет					Вулкан в Турции	Коррозия		
				Настил для спанья			Дефект посуды	Часть молекулы	
Драг. камень	Кормовой знак	Пластич. горная порода				Позор (разг.)			
				"Унес. ветром", актриса	Летат. аппарат				
Крылатый отрок	Кассационная					Кислород			
Сов. ледокол					Жен. накидка				



## ДОВЕРЬСЯ СУДЬБЕ

**Иногда события в жизни разворачиваются не по плану. В таком случае остается только расслабиться и положиться на судьбу. Она сама сведет нас с нужными людьми.**

**С**нежана стремилась упорядочить свою реальность. Но жить по расписанию и избегать неожиданных сюрпризов было очень сложно. Советчиками девушки в пучине непредсказуемости стали гороскопы и сонники. Им она доверяла как себе.

### «Я ВЫХОЖУ ЗАМУЖ!»

Гороскоп на ноябрь обещал скорую помолвку. И пусть жениха у Снежаны не было, она верила прогнозу. Если звезды сулят ей долгосрочную любовную связь, то так и будет.

К тому же девушке приснились голубые бабочки. Целое облако чудесных бабочек, кружившихся над бескрайним полем. А ведь этот сон, согласно соннику, означает подготовку к свадьбе. «Ошибки быть не может!» - убеждала себя Снежана.

Она начала продумывать свой свадебный наряд. Девушка мечта-

ла пойти в загс в ретро-платье, непременно с кружевным зонтиком и перчатками. Будущая невеста решила посоветоваться с подругой, которая уже дважды была замужем.

- Марина, привет! Как ты думаешь, кружевной зонт в руках невесты - это хорошая свадебная примета?

- Даже не знаю. Я бы ограничилась симпатичным букетом. Хотя... - задумалась Марина на том конце провода. - Постой, а кто невеста?

- Конечно я!

- О! Поздравляю! Ты встретила любовь? Это чудесно!

- Жених появится в ближайшее время. Максимум - к концу месяца.

- Снежик, ты что, меня разыгрываешь?

- Вовсе нет. Гороскоп не может врать.

- Ах, гороскоп... - с сомнением в голосе отозвалась подруга.

### ЗВЕЗДЫ ОШИБЛИСЬ?

Неделя началась с проливных дождей. На улицу выходить не хотелось, но дома сидеть было нельзя.

«Ну и погода... - размышляла девушка. - Хорошо, что сегодня меня ждет знакомство с суженым!»

Мысленно Снежана была не против стремительного развития отношений. Звезды ей обещали череду приятных событий - от знакомства до венца - но пока жизнь шла своим чередом, не преподнося никаких романтических сюрпризов.

Снежана настраивала себя на волну предвкушения счастья, а все вокруг словно в насмешку пытались охладить ее пыл.

По дороге домой с работы будущая невеста внимательно вглядывалась в лица прохожих. Сейчас она встретит любовь всей своей жизни. Мужчины шли мимо, не глядя на нее.

В подъезд заносили мебель. Красивые стулья, пуфы и банкетки привлекли внимание девушки. Изящную мебель с позолотой поднимали два грузчика. Снежана остановилась в проходе, и тут один

из грузчиков оттолкнул ее к стене. Она вжалась в проем. Запах пота от этих работников чувствовался за километр. Не такого мужчину ожидала увидеть сегодня Снежана. Это точно не жених.

Она доплелась до квартиры и рухнула на диван.

Неделя пролетела быстро. Все будние дни походили на понедельник. Дождь лил не переставая, на небе не появлялось просветов. Никаких принцев или просто интересных мужчин Снежане не встречалось. Вера в лучшее ее покидала. Похоже, звезды ошиблись. А сон с бабочками оказался просто мечтой о лете, а не вещим предзнаменованием.

В субботу солнце прорезало лучами толстое одеяло туч. Снежана решила пройтись по Невскому проспекту - сердцу Петербурга. Это место почему-то вселяло в нее уверенность и заряжало оптимизмом.

В утренние часы еще не так много гуляющих по центру. Можно побродить свободно, не натываясь ни на кого, не попадая в чужие объективы фотоаппаратов. На Дворцовой площади внимание несостоявшейся невесты привлек парень в бежевом пальто и замшевой обуви. «Что за непрактичный наряд! - пронеслось в голове. - Это точно не местный! Под первым же дождем его туфли размокнут, а пальто деформируется. Он промокнет насквозь и замерзнет».

- Извините, вы не торопитесь? - вдруг обратился к ней тот самый паренек.

«Заблудившийся турист! Сейчас начнет спрашивать дорогу...» - решила Снежана.

- Хотите, я покажу вам самые интересные выставки Эрмитажа? Я нестандартный экскурсовод.

- Спасибо за предложение! Но я родилась в Петербурге и знаю этот город и этот музей лучше многих.

Парень был так настойчив, что Снежана согласилась.

### ПОЧТИ СВИДАНИЕ

Антон оказался начитанным, эрудированным и приятным молодым человеком. Два часа в Эрмитаже пролетели как десять минут. Снежана почувствовала, что проголодалась, и решила прогуляться с новым знакомым до своей любимой кондитерской. Столик у окна оказался свободен. Отлично! Молодые люди расположились друг напротив друг друга, и Снежана с удовольствием отметила про себя, что у экскурсовода правильные и мужественные черты лица.

- Антон, вы так хорошо знаете историю.

- Я с детства интересовался этим предметом, но образование получал совсем в другой сфере.

- Вы давно живете в Петербурге?

- Вообще-то нет. Устроился в крупный международный холдинг, снял квартиру и заплатил сразу за три месяца. А потом фирма закрылась...

- Так почему же вы не вернулись в свой родной город?

- Ну, мне пока есть где жить. Я решил дать себе еще один шанс.

- Как это необычно! Ваша жизнь зависит от счастливого случая. А вот я привыкла все тщательно планировать.

Официант принес кофе и корзиночки с зефирным кремом. Они оказались вкусными - впрочем, как всегда. Незатейливые букетики на столах, репродукции картин на стенах создавали уютную обстановку. «Как будто свидание...» - улыbnулась про себя девушка. Снежана подумала, что ей придется заплатить за своего спутника, но Антон не позволил. Молодые люди поблагодарили друг друга за чудесный день. А потом смутились. Они не знали, за что бы еще зацепиться, чтобы не расставаться.

- А давайте прокатимся на речном трамвайчике! - предложила Снежана.

- К сожалению, не получится. Сейчас подойдет моя экскурсионная группа.

- Ну что ж... До свидания! По дороге домой Снежана думала об Антоне. Они душевно пообщались, но парень не спросил ее номер телефона.

### СЛУЧАЙНОСТЬ ИЛИ СУДЬБА?

В зеркало в прихожей смотрела девушка с легким румянцем на щеках и растрепанными волосами. Уставшая, но довольная. Снежана схватилась за шарфик и вскрикнула.

- А куда делась моя брошка?!

Кораблик с сапфировыми парусами она утром прикрепила на шарф, а сейчас брошки не было. Девушка очень любила это украшение, с ним было связано много воспоминаний. Снежана накинула куртку и выскочила в промозглую осень.

Она надеялась, что найдет драгоценный кораблик возле столика, где недавно пила кофе, но там было пусто. Неужели придется возвращаться в Эрмитаж и обходить все павильоны? Кошмар. Ноги понесли девушку на Дворцовую пло-

щадь. От толпы отделилась фигурка в бежевом пальто.

- Антон!

Усталое лицо девушки озарилось улыбкой.

- Снежана, у подножия статуи Давида-Аполлона я заметил вашу брошь. - Он протянул украшение девушке, и та заметила, как замерзли его руки.

- На сегодня хватит экскурсий. Предлагаю вам согреться домашним борщом. Хочу отблагодарить вас за то, что нашли мою брошку.

Спутник приободрился и энергично зашагал к автобусной остановке. И вскоре предложил перейти на ты.

Антон расположился в гостиной, а хозяйка дома отправилась на кухню, чтобы разогреть борщ. Снежана забыла, что оставила на диване кипу вырезок со свадебными платьями. Антон отодвинул от себя листочки и смутился.

- Наверное, скоро придет твой жених. Я не помешаю?

- Нет, ты пришел как раз вовремя, а свадебное платье я выбирала для своей подруги.

Антон признался, что постеснялся спросить номер телефона при первой встрече - не хотел навязываться.

### ВОТ ЭТО ПЕРЕМЕНЫ!

В любимом кафе было многолюдно, все зефирные корзиночки расхватили, поэтому пришлось взять трубочки с белковым кремом. Тоже вкусные. Напротив Снежаны сидела Марина.

- Представляешь, мне сегодня приснился носорог! Не знаешь, что это означает? - спросила подруга.

- Какую-нибудь чепуху. Я выкинула все сонники и перестала верить гороскопам. Теперь мы вместе с Антоном читаем исторические книги. Это гораздо интереснее! - ответила Снежана.

Через месяц Антон нашел работу в другой фирме. С хитрой улыбкой он рассказывал всем знакомым, что эпизод с его экскурсоводческой деятельностью был нужен только для того, чтобы они познакомились со Снежаной.

Весной, как только Нева освободилась ото льда, состоялась водная прогулка по рекам и каналам. Именно там, на палубе легкомоторного суденышка, Антон и сделал предложение Снежане.

И пусть помолвка произошла не сразу, как обещали звезды, а отдалась на много месяцев, Снежана чувствовала себя самой счастливой на свете.



### «НАДЕНЬ ШАПКУ!»

**Было бы неплохо контролировать детей вплоть до совершеннолетия. Однако они быстро вырастают и показывают: их мнение тоже что-то значит.**

**К**огда мне было лет десять, у нас во дворе жил симпатичный мальчик. всегда старалась покрасоваться перед ним, но сделать это было непросто. Моя мама четко следовала правилу «чем теплее - тем лучше». Неудивительно, что на мне всегда было двое штанов, куртка, напоминающая ватник, и ужасная шапка. «Зато тепло!» - парировала мама.

В таком виде на глаза тому симпатичному мальчику лучше было не попадаться. Поэтому, как только на улице становилось теплее, я брала из гардероба симпатичную шапочку с помпончиком и прятала в карман. В подъезде переодевала головной убор и в таком виде выходила на улицу.

Пока у меня не было собственных детей, я клялась себе, что никогда не буду поступать так, как моя мама. Думала: стану подругой для своих детей, буду с ними «на одной волне». А потом появились старшая Маша и младший Данька, и... Что-то изменилось во мне.

Маше было шесть, когда она впервые наотрез отказалась надевать то, что я ей предлагала. Истерика случилась у нас обеих, но победила дочь. Мы опаздывали, так что я пошла на уступки. А вечером задумалась: как было хорошо, когда она лежала в коляске. Можно было надеть на нее любую шапочку и закурить хоть по самый нос. А теперь...

Даня тоже потрепал немало нервов. Он шапки попросту терял. Головные уборы приходилось покупать чуть ли не каждый месяц. Сын тренировался на льду, видя себя в будущем хоккеистом. Площадка

была открытой, так что я настаивала: нужна шапка. А она у него постоянно слетала и мешала. В конце концов, мне пришлось купить модель с завязками. И тут уже восьмилетний Даня возмутился: «ЭТО я не надену!»

Я не знала, как объяснить детям, что они вырастут и подобное разгильдяйство аукнется им большими почками и суставами, проблемами с сосудами. Я приводила в пример себя, мужа, грозилась посадить их под домашний арест, запретить компьютер - не работало ничего. Чуть ли не каждый день мы ругались из-за одежды. А потом я поняла: не в ней дело. Таким образом дети отстаивают свои границы и право выбирать то, что хочется им, а не взрослым.

Как водится, однажды меня посетило чувство дежавю. Я приболела и осталась дома, предупредив начальника. Муж отправился на работу, дети - в школу. В обед я выглянула в окно и застала неприятную картину. Моя Машка шла с подружками по двору без шапки! Взглянула на градусник - там было ноль градусов. И о чем она только думала?!

Дома дочь ждал разнос. Дошло до слез. Она призналась мне, что хочет выглядеть взрослой и стильной, чтобы влиться в коллектив. А шапка этому, видите ли, мешает. В конце концов, мы разошлись с ней по разным комнатам. И тут я вспомнила себя, свою страшную шапку из детства, симпатичного мальчика во дворе и маму, которая также меня ругала. Неужели теперь я стала такой же, как она?

В сложных ситуациях я привык-

ла ориентироваться на окружающих. Оглянулась, осмотрелась - а как остальные? Невольно бросила взгляд на Машину одноклассницу Веру. Ее мама выбирала тринадцатилетней девочке весь гардероб, из-за чего та ходила в аккуратных, но скучных нарядах, часто совершенно не по возрасту. Научила ее вязать, хотя Вера явно тяготела к спорту, но «спорт - это не женственно, а ты зато вон какую чудесную шапочку связала!». Пресловутая шапочка... Именно ее Вера и носила, провожаемая смехом одноклассников. Шапка была больше ее головы, грязно-болотного цвета и крупной вязки.

Есть у меня и другой пример - дети моего брата. Их мама была бизнесвумен и в шутку говорила, что детьми ей заниматься некогда. На самом деле все вокруг знала, что она отличная мама и всегда держит руку на пульсе, но занятость позволяла ей отпускать хватку. Дети у нее росли свободными и талантливыми.

Я понимала, что такой пример для меня более выразительный, чем та же Вера. Но одно дело понимать, а совсем другое - претворять в жизнь. Я ведь и договариваться с дочерью пробовала. Говорю: «Давай я не буду смотреть, в какой обуви ты ходишь, а ты всегда будешь надевать шапку?» или «Я проверю задание по математике, остальное - на твоей совести?» Дочь улыбалась, кивала, но... делала по-своему. С сыном было не легче. Как-то раз он мне просто сказал: «Мама, я тебя люблю, но я уже взрослый». Взрослый... В одиннадцать лет!

Но однажды мне пришлось принять, что мои дети выросли. И я больше не могу их контролировать, - только любить, советовать что-то, подсказывать. И если вдруг они заболели, потому что ходили по улице без шапки, все, что мне останется, - дать им жаропонижающее и укрыть одеялом. Потому что ругаться бесполезно. А если принесут двойку в дневнике, я лишь пожму плечами. В конце концов, это их ответственность.

Я не раз наблюдала за семьями, в которых домашние задания делают всем составом - даже бабушек и дедушек подключают. Думаете, дети там вырастают отличниками? Нет. Как только контроль по каким-либо причинам снижается, ребенок тут же скатывается на тройки. Потому что учиться сам он не умеет.

Пока я нахожусь только в начале этого пути и уже могу сказать, что он очень сложен. Но однажды каждый родитель должен понять, что его ребенок - отдельная личность, к которой стоит прислушиваться.

Дарья М.

## СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ

Вот обычная схема практически любого счастливого случая: случайно встретились, влюбились, поженились, а тут старый друг предложил хорошую работу, случайно купили дешевый участок - сосед продавал, - построили дом. И все это совершенно случайно.

А главное, любят друг друга, и дети у них воспитанные, и родители рядом. Но ведь может получиться все с точностью да наоборот.

Счастье отвернулось?

Как часто мы слышим: не спеши замуж, неизвестно какой муж попадется. А что значит попадется? Разве мужей арканом на проселочной дороге ловят? Попался, какой попался.

Чему быть, того не миновать?! Но ведь никто никому не попадается. Выходят замуж все в здравом уме. А почему счастливая схема не срабатывает? А потому, что желание неправильное. Не замуж стремиться надо, а семью хорошую, счастливую создавать. И человека искать подходящего.

Не получается? Все плохие, ненадежные, всех хороших разобрали? Нет. Никто никого не разбирает, как никто никому не попадается.

И если правильно направить свои устремления, то станет понятно, что счастливый случай состоит из совсем неслучайных вещей, что это результат наших взаимоотношений с миром.

Например, нужна работа.

Ищите любимую, такую, на которую не жалко сил и времени, которая дает энергию.

Правильные устремления приведут к хорошим результатам.

Если вписаться в гармоничную систему мира и стремиться к главному - счастью, любви, миру в душе, - то мечты начнут сбываться.

## ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ

Как часто мы слышим фразу: «Жизнь моя как-то не сложилась». Как будто жизнь - это конструктор. Так сложилась, а иначе повертел - не сложилась.

Но ведь не нужно быть философом, чтобы понять, что это не так, нужно просто перестать себя обманывать и честно признать: свою жизнь я сама сложила плохо.

Можно вспомнить массу примеров, когда, начав жизнь в трудностях, люди своей свободной волей добивались счастья, любви, благополучия. Вспомните историю всемирно любимой итальянской актрисы Софи Лорен, которая родилась в нищей семье, безотцовщиной, что в католической Италии было очень



## КАКАЯ УДАЧА!

**Часто счастливые важные вещи в жизни происходят благодаря ряду случайных событий. Как будто кто-то расставляет эти случайности, как метки на игровом поле. Но если разобраться, то можно увидеть систему, знание законов которой ведет к гармонии и счастью.**

предсудительно, но смогла развернуть свою жизнь и стать выдающейся актрисой, счастливой женой, матерью.

Случай? Да, конечно. А называется этот случай - знание законов жизни и умение ими пользоваться. Умение строить взаимоотношения на доброте, самоотверженности и любви, с благодарностью принимать и ценить счастье.

Каждому из нас дана свободная воля. Мы сами выбираем: в дверь идти или в стену биться. И бесполезно кого-то винить в своих проблемах. Все они созданы нами самими.

Ничто не сделает нас счастливее, если мы сами не приложим своего ума и усилий. Если мы не делаем выводов из неприятностей, то попадаем в новые.

Все, что с нами происходит, от самого незначительного, до самого важного, - это следствие нашей жизни, которое должно служить нашему благу. Какие семена мы посеяли, такие плоды и получим.

## ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ!

Давайте вспомним нашу счастливую историю. Она началась с того, что «случайно встретились».

Но как понять, что это тот самый счастливый случай? А понять это достаточно просто.

Нужно узнать друг друга, увидеть общность интересов, все светлое и прекрасное, что скрыто в глубине любимого человека; следить за своими чувствами; потом, после обоюдного решения, вступить в брак, а потом перейти к физической близости.

Если начать строить дом с крыши, а не с фундамента, то получится не дом, а куча мусора.

Хочешь семейного счастья? Начинай с начала, а не с конца.

Хочешь, чтобы тебя любили, быть любимой? Учись любить, учись терпеть, гордыню в себе сломи.

Человек идет по жизни, и каждый раз у него выбор во всем - в великом и малом, и от того, как он поступит, идет цепная реакция.

Вариантов нашего будущего огромное множество. А осуществится тот, который мы выберем. И как выбрать путь, который ведет к счастью, радости, любви, настоящей жизни?

Для этого нужно все поставить на свои места, каждому делу дать свою цену.

Главному - главное, второстепенному - второстепенное.

Так что счастливый случай - это плод нашей направленной воли в прошлом.

Наше будущее - это то, что мы выбрали сами. Так выбирай лучшее!

# СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ

## Хранить или нет?

**Некоторые тайны могут травмировать родных, особенно детей, и навсегда изменить их жизнь. Значит, лучше не раскрывать семейные секреты никогда? Или попытаться подобрать правильные слова?**

**Ч**лены семьи, скрывающие какие-то события друг от друга, незримым образом все равно о них сообщают, считают американские психологи. Все дело в зеркальных нейронах, которые активизируются, когда мы наблюдаем за поведением близких. Так человек получает часть информации, а остальное додумывает сам. И это может привести к непредсказуемым последствиям.

### «ПАПА МЕНЯ НЕ ЛЮБИТ?»

У Татьяны и Сергея двое детей. Старший ребенок от первого брака жены, а младший - общий сын пары. Мальчишки растут вместе и думают, что их папа - Сергей. Татьяна боится знакомить старшего сына с биологическим отцом, так как он неблагополучный. «Уж лучше им не знать друг друга», - решила женщина.

Сергей старается уделять внимание обоим сыновьям, но в отношении к младшему невольно проявляет больше тепла. Все-таки родной! И второй ребенок это чувствует. В конце концов мальчик стал задавать вопросы матери: «Как думаешь, папа меня не любит? Я его чем-то обидел? Со мной что-то не так?» Татьяна пыталась убедить его в том, что все в порядке. Но... ребенок ей не поверил. И стал добиваться внимания Сергея весьма странным образом - получал травмы, любым способом старался заболеть, а отчим его жалел. На этом этапе семья решила обратиться к психологу, чтобы понять, зачем сын калечит себя.

Специалист посоветовал рассказать мальчику о биологическом отце. Травмы наконец прекратились. А реакция ребенка была такой: «Так, значит, у меня два папы? Ух ты! Круто!»

Детям очень важно знать правду о своем происхождении, о родственниках - пусть и неблагополучных. Если скрывать от ребенка правду, он непременно придумает объяснение поведению взрослых сам. И не факт, что эти домысливания пойдут ему на пользу.

### ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Ольга долгое время не понимала, почему боится взять в руки косметичку и сделать макияж. Вместе с подругами она ходит по магазинам, покупает красивые вещи, парфюмерию, косметику. А потом возвращается домой и складывает все в шкаф. Несколько раз она пыталась «прихорошиться», но потом быстро смывала макияж и ругала себя. Это стало напоминать патологию.

Вмешалась мать женщины, которая расставила все точки над «i»: «Ты этого не знаешь. Но твоя прабабушка была очень красивой женщиной. Мужчины на нее засматривались. Прадед выходил из себя - ревновал страшно. В него как будто бес вселялся. Начинать все крушить, избивал свою супругу, ругал последними словами. Их детям тоже попадало. Что уж говорить - больной человек. Однажды так сильно избил прабабушку, что она

слегла. Да потом так и не встала... Замучил ее до смерти».

Для Ольги стало откровением услышанное. Где-то в глубине души она понимала: в семье произошло что-то страшное, о чем никто не хочет говорить, и это может случиться с ней. Быть красивой опасно - такую установку женщина несла в себе всю жизнь.

Рассказывать членам семьи об эмоциональном, физическом или сексуальном насилии непросто. Но порой это необходимо сделать для того, чтобы сохранить психическое здоровье близких. Прорабатывать негативные события и воспоминания желательно вместе со специалистом.

### «Я ХОТЕЛА СДЕЛАТЬ АБОРТ...»

Сегодня Мария - мать троих детей. А когда-то она стояла перед выбором - сохранить жизнь еще не рожденному ребенку или нет? Ситуация в ее семье была непростая: муж потерял работу, сама женщина писала рассказы, была фрилансером и больших денег не зарабатывала. И вдруг беременность. Ну, куда? «Мария уже почти решилась на аборт, но в последний момент передумала. С мужем развелась, детей на ноги поставила самостоятельно. Было непросто, но она справилась. И вроде бы хеппи энд. Но некоторое время назад ее взрослая дочь случайно узнала о том, что могла не родиться. Выпивший отец позвонил и решил пооткровенничать. В красках припомнил события прошлых лет, да еще и от себя добавил подробностей. Девушка впала в депрессию. Перестала общаться с матерью. Закрылась от окружающих. Она испытала шок, и пока не понимает, что делать с поступившей информацией. «Дочь никогда меня не простит!» - рыдала Мария в кабинете психотерапевта.

Прежде чем открыть тайну близкому человеку, очень важно задать себе несколько вопросов: «Кому будет лучше, когда правда откроется? А кому станет хуже? Зачем я хочу открыть этот секрет? И почему он хранился в течение долгих лет?» Некоторые признания родные услышать не готовы. Так, может, и не нужно?

Когда болит душа и мучают угрызения совести, попробуйте для начала поделиться этим с незаинтересованным человеком. Выговоритесь - станет легче. Рассмотрите возможность обратиться к специалисту, чтобы отпустить воспоминания, которые не дают вам покоя, и сменить установки, мешающие нормальной жизни.

## ОЩУЩАЮ СЕБЯ БЕСПОЛЕЗНОЙ В ДЕКРЕТЕ

Моему сыну полгода. С момента его появления на свет моя жизнь изменилась. Смотрю соцсети - у всех дела, заботы, а у меня будто все стоит на месте. Чувствую себя бесполезной.

**Липа.**

Декрет - непростой период в жизни женщины. Она становится мамой, ее существование оказывается подчинено ребенку. Однако не стоит умалять собственные достоинства. Именно сейчас вы выполняете важнейшую функцию - встречаете в этом мире нового человека и помогаете ему делать первые шаги.

Вам стоит в данный период меньше сравнивать себя с окружающими. А если от мониторинга социальных сетей у вас пропадает настроение, перестаньте туда заходить. Важно помнить: в Интернете мы, как правило, транслируем красивую картинку. При этом у каждого есть свои проблемы и заботы, которые люди не выставляют напоказ.

Сосредоточьтесь на себе и своей семье. С благодарностью принимайте каждый день. Говорите себе о том, что многие мечтают оказаться на вашем месте, но не имеют такой возможности.

В вашем случае очень важна поддержка близких людей - родных, подруг, других молодых мам. По мере взросления малыша добавляйте в свое расписание пункты, которые будут напоминать о том, что кроме материнства, в вашей жизни есть что-то еще. Это могут быть рисование, танцы, вышивка и другие занятия.

### К ЧЕМУ СНИТСЯ?

#### Я БЕРЕМЕННА

Обычно те, кому снится беременность, просыпаются в холодном поту. Однако это не вещий сон, а приятное предзнаменование.

Дело в том, что беременность означает рождение чего-то нового. Вот и в данном случае она указывает на зреющие в голове человека грандиозные планы. Вероятно, вы вынашиваете очередной проект или готовитесь примерить на себя новую роль. Такой сон говорит о том, что вы готовы к переменам. Все, что нужно сейчас - это действовать, не боясь ничего!



## ЧТО ОТВЕЧАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ХАМЯТ?

Не раз замечала, что меня могут обидеть или задеть словом. А я теряюсь и не знаю, что сказать в ответ. Как реагировать в таких ситуациях?

**Евгения.**

Если вы столкнулись с хамством, прежде всего, стоит пожалеть обидчика. Ведь человек всегда делится тем, что у него внутри. Он выплескивает негатив, который мешает ему жить.

Жертвой в подобных ситуациях становится тот, кто сам готов принять обвинения в свой адрес, так как его самооценка находится на критически низком уровне. На сильных духом и уверенных в себе людей хамы, как правило, не нападают: ответной реакции не будет. А им нужно получить энергию, подпитаться ею.

Стоит поработать над самооценкой и принятием себя. Задумайтесь, как относятся к вам самые близкие люди, коллеги, начальство. Их отношение - это зеркало того, как ощущаете себя вы сами.

Если говорить о конкретном совете в подобных ситуациях, рекомендуется гасить словесную агрессию на корню. Допустим, вас в толпе задевают локтем и грубо говорят: «Вы что, не видите, куда идете?» На это можно, улыбнувшись, ответить: «Действительно не вижу». Допустимо также промолчать, если базой для этого молчания будет не страх, а безразличие к ситуации. Со временем, возможно, вы научитесь вообще не замечать хамство.

## ХОЗЯЙКА КВАРТИРЫ ХОДИТ С ПРОВЕРКАМИ

Снимаем с мужем квартиру. Мы аккуратные, чистоплотные, никаких претензий к нам быть не может. Но хозяйка постоянно приходит с проверками, чем очень нам надоедает!

**Елена.**

Хозяйка квартиры имеет право навещать вас и проверять, в каком состоянии находится помещение, которое она сдает. Но делать она это может строго регламентировано. Вам стоит для начала взглянуть на договор найма. Оговорено ли там, как часто хозяйка может приходиться с проверками? Если да, не стесняйтесь при очередном визите показать ей документ и мягко намекнуть, что вам не нравится такое поведение.

Если в бумаге ни о чем таком не говорится, самое время обсудить время и количество посещений. Спросите у хозяйки: может быть, ее что-то не устраивает в вашем проживании?

Постарайтесь в дальнейшем сами периодически ей отзваниваться и сообщать, что у вас все в порядке. Важные вопросы вроде перестановки или смены мебели обязательно обговаривайте с ней, чтобы дама видела: с ее мнением считаются.



(Продолжение. Начало в 12-49).

– Я никогда ничего не требую от вас не вовремя, – говорил он, – и никогда не заставляю вас просиживать ночи. И действительно, последнее было бы излишне и неудобно тиранией, потому что он имел свой отдельный ключ, и никто кроме его самого не мог знать часа его возвращения. Слуги редко слышали, как он проходил в свою спальню, но в семь часов утра он уже всегда гулял по саду, свежий и цветущий, как его штамбовые розы.

– Я могу спать очень мало, – говорил он в минуты откровенности. – Право, я считаю обыкновение ложиться в постель каждую ночь глупейшей формальностью. В железный век, я уверен, не было такого обычая. Неужели вы думаете, что Юрий Цезарь и Вильгельм Завоеватель спрашивали каждую ночь свою спальную свечу и валялись в постелях, как мы. В мире не было бы никакого движения, если бы вожди человечества тратили половину жизни на сон.

Один медик, услышав эти рассуждения, заметил, что дома для умалишенных были бы вдвое полнее, если бы сон вышел из употребления.

– Очень может быть, – сказал Уэстон своим небрежным тоном. – Не всякий в состоянии это вынести. Возьмите для примера Наполеона Первого. Он довольствовался четырьмя часами сна, и оставался здоров и телом и душой при таких обстоятельствах, при которых многие потеряли бы голову.

И считая себя, вероятно, созданным из одного материала с Наполеоном I, Уэстон Валлори никогда не спал более четырех часов. В Клеведоне он уходил вечером из курительной комнаты в спальню последний, а вставал и одевался на рассвете, при веселом щебетании пробуждавшихся птиц. На другое утро после ненастного дня, который клеведонские гости принуждены были высидеть дома, он был уже в саду, когда часы на конном дворе пробили шесть. Утро было прекрасное, с безоблачным небом и с нежным ветерком, игравшим лепестками роз и страстоцвета. Если б Уэстон Валлори был любителем природы, он наслаждался бы вполне этим утром, если б он был живописцем, он поспешил бы

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

перенести на полотно роскошные образцы форм и слияния цветов встречавшиеся во всем, что его окружало, но так как он не был ни тем, ни другим, то увидел только дурно содержимый сад и подосадовал на сэра Френсиса, позволявшего служить себе так небрежно.

Сад не мог занять надолго его деятельный ум. Он не способен был любоваться каплями росы на розах. Он выкурил сигару, походил задумчиво по аллеям и вышел в небольшую калитку, отворяющуюся в парке.

«Я успею сходить до завтрака в этот таинственный Брайервуд, – сказал он. – Воображаю, как приятно Гаркросу видеть меня здесь. Он должен знать, что если с его пребыванием в ферме связана какая-нибудь история, я скорее всех узнаю ее подробности. Как странно, что Августа так любит его и любит не за то, что он лучше, или красивее, или умнее других, а только потому что он совершенно равнодушен к ней. Прав был тот, кто сказал: единственное средство привлечь к себе женщину в наши дни это не обращать на нее ни малейшего внимания».

Он пошел по запущенной части парка, по той самой дорожке, по которой шли Губерт Вальгрёв и Грация Редмайн, когда встретили ехидну. В глазах Уэстона эта лесная глушь не имела никакой привлекательности.

«Славное место, – подумал он, – и человек, который содержит его так небрежно, не заслуживает быть его обладателем».

Небольшая готическая сторожка у южного выхода была поправлена и имела более привлекательный вид, чем в дни, когда Грация и ее возлюбленный вошли в парк с этой стороны, через развалившуюся дубовую калитку. По обновленным кирпичным стенам вилась зеленая ипомея, вместо разбитых стекол сияли блестящие решетчатые окна, украшенные белыми кисейными занавесками. На одном из окон стояла плетеная корзинка с цветами и висела клетка с канарейкой.

«Женское дело», – подумал Уэстон, и несколько не удивился, когда из маленькой готической двери вышла молодая девушка с ключом от калитки.

Это была Джанна Бонд, дочь главного садовника и особа очень известная в своем кружке общества. Она была признана единодушно самою красивою девушкой в трех окрестных деревнях и самою отчаянною кокеткой. В двадцать три года она разбила больше сердец, чем могла сосчитать, и в настоящее время держала в своей власти честное сердце Джозефи Флуда, грума сэра Френсиса. Этот молодой человек, ее отъявленный поклонник, имел деньги в Банке и непреодолимое стремление начать жизнь булочником или кондитером в небольшой деревушке Райтон, состоявшей из ряда домиков и темных лавочек на большой дороге, в недалеком расстоянии от Кингсберри.

Когда Джанна Бонд шла по тенисто-

му, садику сторожки, в красиво сшитом и накрахмаленном ситцевом платье, Уэстон Валлори подумал, что никогда не видал такой красивой женщины. Он был не особенно тонким ценителем женской красоты. Свежий цвет лица, черные волосы, черные глаза и полные пунцовые губы Джанны удовлетворяли его высоким требованиям на этот счет.

Он направился к калитке молча, пораженный изумлением, но быстро оправился и обратился к Джанне с тою грациозною свободой в обращении, которую всегда он отличался.

– Многие ли приходят в Клеведон этим путем? – спросил он, смотря на девушку с нескрываемым одобрением.

– Нет, сэр, – отвечала мисс Бонд, несколько не смущаясь его взгляда. – Здесь ужасная скука.

– Если так, то я уверен, что не многие знают, какая прелестная девушка отворяет эту калитку, – иначе люди стали бы делать лишнюю милую, чтобы только пройти мимо вашей сторожки. Мужчины, конечно; женщинам было бы не совсем приятно вспомнить о своем безобразии в сравнении с вами.

Такие комплименты были не новостью для мисс Бонд, и она сумела отвечать ему с дерзкою бесцеремонностью, которую ее поклонники принимали за остроумие. Мистер Валлори был восхищен ее ответом, и несмотря на то, что шел по делу, не мог отказать себе в удовольствии проболтать с ней около четверти часа. Она сообщила ему, что ее отец методист и член секты, предводимой неким Джошуа Боджем, просвещенным портным, что он очень суров и строг с ней, что ей очень скучно жить в южной сторожке, что до приезда сэра Френсиса в Клеведон они жили в Райтоне, и что она охотно бы возвратилась туда, хотя там у них не было ни такого удобного жилища, ни сада.

– Но там можно было всегда поговорить с кем-нибудь, хотя бы с какою-нибудь старухой или ребенком, а здесь не видишь целый день ни души.

– Возможно ли это? – спросил Уэстон. – А мне казалось, что люди должны приходиться издалека, чтобы поговорить с такою красивою и умною девушкой, как вы.

– О, охотников проводить здесь время было бы немало, если б я только позволила, – возразила мисс Бонд, гордо вскинув голову. – Но мне таких гостей не нужно, и я никогда не поощряла их, хотя меня и называют кокеткой.

– А вас разве называют кокеткой? – спросил Уэстон. – Но вы слишком умны, чтобы не знать, что злословие есть род дани, которую общество платит людям с высшими достоинствами. Если бы вы не были самою хорошенькою девушкой на расстоянии двадцати миль вокруг, никому не было бы дела до вашего кокетства. Иные женщины отдали бы все в мире, чтоб иметь вашу репутацию.

Мисс Бонд не стала оспаривать справедливость этих замечаний.

– Я не обращала бы ни малейшего внимания на эти сплетни, – отвечала она, – если б отец не бранился и не зачитывал меня Священным Писанием, как будто я дочь Сиона или была когда-нибудь на Семи Холмах. Но недолго осталось мне терпеть такое мучение. Я скоро брошу эту скучную берлогу и возвращусь в Райтон.

По тону последних слов Уэстон тотчас же понял их смысл.

– Вы намерены выйти замуж? – спросил он.

– Да, и очень скоро. Я долго колебалась, но наконец потеряла терпение и решила пристроиться.

– Пристроиться! – воскликнул Уэстон. – Какое ужасное слово и какое ужасное понятие оно выражает. Такая прелестная бабочка, как вы не должны никогда пристраиваться к какому-нибудь одному цветку, когда все сады мира к ее услугам. Пристроиться! Это значит покончить со всеми жизненными надеждами и связать себя навеки с каким-нибудь коттеджем в Райтоне. Если бы вы знали себе цену, моя милая мисс Бонд, вы не думали бы о таком самопожертвовании. Девушка с высшими достоинствами не должна бы и думать выходить замуж раньше тридцати лет. Может ли она оценить свои шансы, пока не достигнет зенита своей красоты? В восемнадцать лет она может сделаться невестой садовника, а в двадцать – в семь герцогиней. Но, может быть, вы не знаете истории бедной девушки, которая сделалась неожиданно русской императрицей, и историю знаменитой Полли, которая сделалась герцогиней Бальтон, хотя далеко уступали вам в красоте.

– А вы знали эту Полли? – спросила мисс Бонд с любопытством. Ей очень нравилось направление разговора. Честолюбивые желания запали в ее душу даже в одинокой южной сторожке, но самые нелепые планы, какие мог создать ее необработанный ум, были ничто в сравнении с теми, которые развивал пред ней Уэстон.

– Нет, – отвечал он, смеясь. – Я не имел чести знать Полли, Она жила до меня. Но я видел ее портрет, сделанный Гогартом, портрет женщины бесцветной, с резкими чертами лица. Вы в тысячу раз лучше ее.

Он взглянул на свои часы. Эта болтовня, хотя и очень приятная, была тем не менее пустою тратой времени, а тратить даром время было не в характере Уэстона. Он вышел из дому с намерением сделать дело до завтрака.

– Вы, вероятно, знаете Брайервудскую ферму, мисс Бонд? – спросил он.

Девушка подняла на него изумленные глаза. Этот внезапный переход от восторженных комплиментов к самому обыденному вопросу привел ее в недоумение.

– Конечно, знаю. Брайервуд это ферма мистера Редмайна.

– Да, мистера Редмайна, сколько мне помнится. Но Редмайн эмигрировал, так я слышал. Они уехали в Австралию?

– Уехали, и опять приехали, – отвечала мисс Бонд, помахивая ключом, от калитки, с видом оскорбленного достоинства. – Она не могла помириться с бесцеремонным переходом от разговора об ее красоте и об ее шансах выйти за герцога к такому прозаическому предмету, как Брайервуд.

– Опять приехали?

– Да, то есть Ричард Редмайн приехал, и давно уже приехал. Говорят, он страшно изменился, и те, кто знали его хорошо лет пять тому назад, едва узнают его теперь.

– Отчего же он так изменился? – спросил Уэстон с сильнейшим любопытством.

– От неприятностей, – отвечала мисс Бонд.

– От каких же неприятностей! Денежных?

– О, нет! Говорят, что он привез несметное богатство из Австралии, и мог бы купить Клеведон, если бы захотел. Не в деньгах дело, а есть другая причина, что он так мрачен. Я встретила его однажды в сумерки – говорят, он никогда не выходит из дому днем – и испугалась его сердитого лица. Я едва узнала его, однако я поклонилась и пожелала доброго вечера, а он только кивнул мне головой, и взглянул на меня каким-то диким взглядом.

– Плохие признаки, мисс Бонд, – заметил Уэстон.

– Боюсь, что мистер Редмайн на плохой дороге. Но почему же он так изменился? Если не вследствие денежных неприятностей, то вследствие каких же других?

– Вы здесь, вероятно, приезжий, если не знаете того, что известно всем, но вы так интересуетесь Редмайном, что можно подумать, что вы его знаете, – возразила мисс Бонд, все еще сердито помахивая ключом, но все более и более увлекаясь разговором о чужих делах.

– Я много слышал о нем, но не знаю всех его семейных дел, – отвечал Уэстон с нетерпением. – Так какие же неприятности? Что было их причиной?

– Его дочь, – отвечала девушка.

– Его дочь?

– Да, его единственная дочь, которую он боготворил. Она умерла, пока он был в Австралии.

– Умерла! Это тяжелый удар, но тем не менее такой, к которому должен быть готов всякий отец, – возразил практический Уэстон. – И только?

– Она умерла внезапно, – добавила Джанна торжественным тоном.

– Наложил на себя руки? – спросил Уэстон с возрастающим интересом.

– Нет, не думаю, хотя никто не знает ничего достоверного. Редмайны были необычайно скромны на этот счет. Она бежала из родного дома.

– О, так она умерла не дома?

– Да, она бежала из дома, но никто не знает, куда или зачем она бежала, где она умерла, и кто присутствовал при ее смерти. Все это касается, конечно, только ее отца и ее родных, но людей, вы знаете, не заставишь молчать, и так как Редмайны сделали из этого тайну, то все заключили, что на заднем плане было что-нибудь, о чем неудобно говорить.

– О чем неудобно говорить? – повторил Уэстон. – Очень может быть. Любви, например. Вы ничего не слышали о любовнике?

– Нет, не слышала. Мисс Редмайн была самая скромная девушка во всем околотке. Отец посылал ее в пансион в Вельс и воспитал как барышню. Нет, я ничего подобного не слышала. В последнее лето пред ее смертью у них жил один джентльмен, но его имя никогда

не упоминалось у нас в связи с ее именем.

– Не помните ли вы, как звали этого джентльмена?

– Нет, В то время я, вероятно, слышала его имя, но теперь не могу припомнить.

– Но вы его видели?

– Никогда.

– Гм... – пробормотал Уэстон в раздумьи. – Так девушка умерла вне дома, и вы не знаете где?

– Наверное, не знаю. Носились слухи, что она отправилась в Лондон. Мистрис Джемс Редмайн, невестка Ричарда Редмайна, всегда очень сердилась, когда ее об этом спрашивали.

– Но она привезла ее тело для погребения?

– О, нет, они напали на ее следы много времени спустя после ее смерти.

– А уверены ли вы, что она умерла? – спросил Уэстон задумчиво. – Может быть, она бежала из дому не одна, и находится теперь в таком положении, что ее родные предпочитают говорить, что она умерла, чем открыть истину.

Джанна Бонд не имела ничего против такого предположения. Она только покачала головой и вздохнула, что могло быть истолковано в какую-нибудь сторону.

– Не знаю, – сказала она после небольшой паузы. – Мать мисс Редмайн умерла в молодости и тоже внезапно, но это, конечно, еще ничего не доказывает, я слышала от тех, кто знает хорошо Ричарда Редмайна, что он был всегда человеком очень гордый, хотя и казался таким приветливым. И все знают, как он любил свою дочь. Если с ней случилось что-нибудь неприятное, он должен был принять это горячо к сердцу.

– Да, и потому очень возможно, что он сочинил историю об ее смерти, чтобы защитить ее от злословия. Я готов поручиться, что мисс Редмайн и не думала умирать, а живет где-нибудь очень спокойно и весело.

«По всей вероятности, в каком-нибудь хорошем коттедже по дороге в Сент-Джон», – прибавил он мысленно.

– Я готов отдать годовую доход, чтобы только отыскать ее.

Он взглянул опять на свои часы, и простился с мисс Бонд, которая отворила ему новую железную калитку и выпустила на пыльную дорогу. Он употребил на разговор с ней значительную часть своего утреннего досуга, но употребил не без пользы. Джанна сообщила ему много драгоценных сведений.

– Я знал, что тут что-нибудь да кроется, – сказал он себе, торжествуя. – Я прочел это в лице Гаркроса в тот вечер, когда Августа вернулась со свадьбы Клеведонов и говорила о Брайервуде. Он превосходный актер, но меня ему не удалось ввести в заблуждение. Вот, что было причиной его нежелания ехать в Клеведон. Мисс Редмайн умерла! Какой удобный способ положить конец всяким толкам. Наши мужики горды, как Люцифер и готовы, скорее солгать, чем навлечь на себя бесчестье. Я почти уверен, что мисс Редмайн спрятана в каком-нибудь хорошеньком коттедже на окраине Лондона, и если это предположение справедливо, я отыщу ее.

**Мэри БРЭДДОН.**  
**(Продолжение следует).**



# ЧТО ТАИТ СЕРДЦЕ

**Кто из знаков зодиака влюбляется с первого взгляда и думает, что это точно навсегда? Кто готов всю жизнь ждать «того самого» человека? А у кого самый практичный подход к отношениям? Сейчас узнаем!**

### ОВЕН

«Любовей» у этого огненного знака не бывает много. Если его представители влюбляются, то всерьез и надолго. На своего партнера они смотрят, прежде всего, как на человека, которому можно полностью доверить душевные тайны. Такого же безграничного доверия Овны ждут и от него.

### ТЕЛЕЦ

Этим «рогатым» сносит башню от любви даже в зрелом возрасте. К сожалению (или к счастью), их страсть очень быстро проходит. Тельцы охлаждаются к партнеру так же стремительно, как и загораются им.

После бурного романа они чувствуют себя эмоционально уставшими и выгоревшими. Но проходит не так много времени, и их захватывает новое увлечение.

### БЛИЗНЕЦЫ

Двойственная натура Близняшек дает о себе знать и на личном фронте. Они ветрены и непостоянны, причем как мужчины, так и женщины. Близнецам жизненно необходимо внимание противоположного пола, просто для того, чтобы чувствовать себя привлекательными. Причем флиртовать они могут даже в присутствии второй половины.

### РАК

Рожденные под этим созвездием - стопроцентные романтики. Влюбившись, они пишут стихи о своем избраннике, всячески его идеализируют и видят в нем только хорошее. Нередко идеализм играет с Раками злую шутку: партнер за их спиной может крутить романы и интрижки, а они узнают об этом последними. Но это не меняет их взглядов на отношения, которые остаются такими же возвышенными и слегка наивными.

### ЛЕВ

Гордость долго не позволяет Львам сделать первый шаг, хотя они могут видеть расположение объекта своих симпатий. Они стараются не проявлять эмоций и демонстрировать полное безразличие, как бы набивая себе цену. В отношениях Львы скупы на проявления чувств, что делает их в глазах партнера холодными и безразличными.

### ДЕВА

Кто не любит публичных проявлений романтики, так это Девы. Свободу эмоциям они дают, лишь оставшись наедине со второй половиной. На людях они ведут себя сдержанно и не пытаются показать всему миру, как велика их лю-

бовь. Некоторые могут думать, что Девы - сухари, но это не так. Просто им чужда демонстрация чувств. К подобному поведению со стороны партнера они также относятся без восторга.

### ВЕСЫ

К отношениям, как и ко всему в жизни, подходят практично. Им важно изучить партнера, понять, каковы его плюсы и минусы. Все это Весы осуществляют с помощью холодного рассудка, как бы странно это ни звучало. Возможно, дело в том, что они боятся обжечься, выбирать не того человека. Даже если Весы влюбляются, они не позволяют вскружить им голову и подавляют свои чувства.

### СКОРПИОН

Нежность для «подопечных» данного знака гораздо предпочтительнее страсти. Скорпионы ценят привязанность, доверительность, общность интересов. Чаще всего их любовь развивается из дружбы, причем они сами не замечают, как именно. Ради второй половины они согласны пожертвовать собственными интересами и амбициями. Единственное, чего не прощают Скорпионы, - измена.

### СТРЕЛЕЦ

Пожалуй, самый влюбчивый знак. Его влюбчивость не проходит даже после вступления в брак, поэтому супругу нужно быть готовым прощать ему подобные «замашки». Мимолетные увлечения сопровождают Стрельцов на протяжении всей жизни, и они не видят в этом ничего плохого. Нужно отметить, что, несмотря на ветреность, им удается сохранить семью.

### КОЗЕРОГ

«Козочки» и «козлики» четко разделяют любовь и влюбленность. Отношений второго типа у них может быть сколько угодно, а вот настоящая любовь может быть только одна. Пока они не убедятся, что встретили ее, они не вступят в брак. И пусть Козероги женятся и выходят замуж довольно поздно, их семьи очень крепкие.

### ВОДОЛЕЙ

«Льющие воду» не выносят, когда ими не восхищаются. Для них важно, чтобы партнер постоянно выказывал свое обожание, граничащее с фанатизмом. Про таких говорят, что они позволяют себя любить, а не любят сами. Что ж, если вторую половину Водолея это устраивает, у них есть немалый шанс на создание прочных отношений.

### РЫБЫ

Окружают партнера заботой и вниманием, не замечая, что иногда перебарщивают. Рыбам нужно знать, где их возлюбленный или возлюбленная в настоящий момент, что делает, с кем проводит время. Они ревнуют больше, чем другие знаки, но уверенны, что сами не дают повода для ревности. Такая позиция часто служит поводом для ссор и расставаний.

## Выбираем удобное кресло



Я работаю из дома, и фрилансеры со мной согласятся: для высокой продуктивности очень важно выбрать удобное офисное кресло.

- \* Спинка кресла должна быть вогнутой формы (надежная опора для спины) и иметь регулировку наклона.
- \* Сиденье - мягкое и в то же время упругое. Вы «проваливаетесь» в кресле? Лучше выберите другой вариант. Я дополнительно использую специальную подушку, чтобы нагрузка на позвоночник распределялась равномерно.
- \* Хорошо, если подлокотники регулируются по высоте и ширине - так вы сможете занять максимально удобное положение.
- \* По возможности выбирайте дышащие материалы. Я говорю о покрытии сиденья и спинки. Тогда в теплое время года вы не будете сильно потеть и «прилипать» к сиденью.

*Владимир.*

## Обувь натирать не будет!

Как вы поступаете, если обувь натирает? Скорее всего, наклеиваете пластырь на проблемное место. Я рекомендую носить в сумочке карандаш от мозолей (продается в аптеке). Им нужно смазывать места, где обычно появляются мозоли, чтобы избежать натирания. Сверху приклейте гелевую полоску (тоже из аптеки) - она охладит эпидермис и снизит риск трения. Кстати, эта проблема актуальна для тех, у кого сильно потеют ноги: мозоли быстрее образуются на влажной коже. Посыпьте стопы тальком или воспользуйтесь дезодорантом для ног, чтобы уберечь себя от проблем.

*Мария.*



## 7 АРОМАТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

**С какими ароматами ассоциируется ваш дом? Самые приятные запахи, напоминающие об уюте, - свежей выпечки, чистого белья, цветов.**

**Ч**тобы быстро скрыть неприятный запах, многие используют освежители воздуха. Но их вред доказан учеными. Обратите внимание на безопасные способы ароматизации помещения.

**1. Саше с цветами.** Поместите в шкаф с постельным бельем мешочки-саше. Их можно купить в специализированном магазине или сделать своими руками, положив внутрь сушеные ароматные травы.

**2. Эфирные масла.** Собираетесь пропылесосить квартиру? Капните на фильтр внутри пылесоса каплю вашего любимого эфирного масла. После уборки вы заметите, что по комнатам распространился приятный аромат.

**3. Пиала с водой вместо увлажнителя.** В качестве самодельного увлажнителя воздуха используйте пиалу с водой - ее можно поставить на батарею в комнате. В воду необходимо капнуть эфирное масло розы, лаванды или мяты. Подойдет также сок лимона или апельсина.

**4. Парфюмерные нотки на одежде.** Перед тем как погладить вещи, добавьте в воду внутри утюга каплю парфюма или туалетной воды. Одежда в течение всего дня будет источать приятный аромат. Рекомендуется выбирать легкие, ненавязчивые запахи, которые не будут раздражать обоняние.

**5. Ароматизация и дезинфекция.** Во время уборки протрите горизонтальные поверхности в доме составом: 1/2 ч. л. эфирного масла чайного дерева на 200 мл уксуса. Залейте смесь в пуль-

веризатор и распылите на столе, полках, подоконниках. Затем протрите поверхности сухой тряпкой. Так вы избавитесь от бактерий и пыли на долгое время.

**6. Масло лимона - в холодильнике.** Если в холодильнике появился неприятный запах, смочите марлю, сложенную в несколько слоев, в растворе: 10 капель эфирного масла лимона на 200 мл воды. Отожмите марлю и поместите в любой отсек на дверце холодильника. Как только марля высохнет, ее снова необходимо смочить в лимонном растворе.

**7. Корица скроет неприятные запахи.** Вымойте мусорное ведро. Затем оботрите изнутри тряпочкой, смоченной в растворе: 1 ст. л. соды и 1 ст. л. порошка корицы на 200 мл воды. Это поможет справиться с запахом, который обычно исходит от бытовых отходов.



# МАСТЕРИЦА

## ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ С ПЫЛЕСОСОМ?



Если вы хотите продлить жизнь своему пылесосу, не совершайте типичных ошибок.

**Не включайте режим максимальной мощности.** Качество уборки от этого не повысится, зато увеличится износ двигателя. Выберите средний режим и, не торопясь, пройдитесь по всем комнатам. В результате в доме будет чище, а пылесос прослужит вам дольше.

**Не убирайте пылесосом то, что не следует.** Большинство моделей не предназначено для уборки стекла, строительного мусора, крупных предметов и - вы удивитесь - волос. Последние могут быстро забить пылесборник, наматываясь на щетку.

**Не забывайте прочищать фильтры.** По-хорошему это нужно делать хотя бы раз в месяц. Очищают вакуумные фильтры по-разному - в зависимости от модели пылесоса. Одни можно промыть под струей воды, другие же необходимо заменить новыми (поищите эту информацию в инструкции к прибору).

*Олеся.*

## ЕСЛИ ЗАВЕЛАСЬ ПИЩЕВАЯ МОЛЬ

Недавно в пакетах с крупой обнаружила пищевую моль. Сначала расстроилась, ведь говорят, избавиться от нее сложно. Но потом решила попробовать метод моей бабушки.

В первую очередь я выбросила абсолютно все пакеты, которые находились рядом с очагом распространения моли. Да, продукты жалко, но иначе никак - останутся личинки. После этого я вымыла все шкафы изнутри сначала мыльным раствором, а затем раствором уксуса (1 ст. л. на 1 л воды). И купила специальные баночки.

Кухню после уборки надо проветрить, а в баночки с крупой и мукой положить по 1 засушенному лавровому листочку. Он отпугнет моль.

*Дарья.*



## АСПИРИН ПРОТИВ ПЯТЕН

От застарелых пятен я избавляюсь при помощи... аспирина. Вы знали о том, что он содержит салициловую кислоту, которая разрушает молекулы протеина? Это вещество действует на пятна точно так же, как уксус, лимонная кислота или лимонный сок.

Раздавите в ступке 5 таблеток аспирина по 500 мг. Растворите их в тазу с горячей водой, оставьте там вещь с пятном на 2-3 часа. После этого переложите одежду в стиральную машинку и добавьте в барабан 3 таблетки аспирина (измельчать необязательно). Запустите обычный цикл стирки.

Результат вас приятно удивит - от пятен не останется и следа.

*Татьяна.*

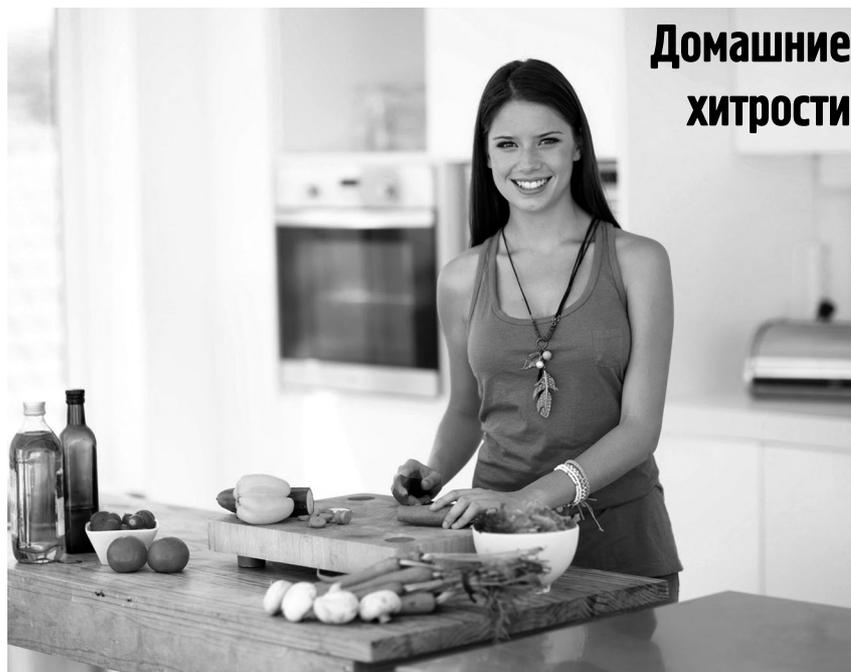
## УКЛАДКА ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ

Тонкие волосы обычно висят бесформенными прядями вдоль лица. Кажется, что уложить их в прическу невозможно. Советую взяться за зубную щетку. Она станет вашим помощником в создании пышной укладки. Все, что вам нужно, - начесать щеткой волосы с двух сторон у пробора. Двигаться нужно к корням. Всего 3 минуты, и появится объем.

*Юлия.*



## Домашние хитрости



1. Чтобы проверить свежесть яйца, опустите его в стакан с водой. Свежее яйцо утонет, старое всплывет.

2. Нарезать очень тонкие ломтики сыра поможет овощечистка. Способ работает только с твердыми сортами.

3. Если вам нужно всего несколько капель лимонного сока, необязательно разрезать плод пополам. Вместо этого проколите фрукт кончиком ножа и выдавите столько сока, сколько вам необходимо.

4. Разогрейте молотые специи и приправы в микроволновке (в течение 30-40 сек.) - этого будет достаточно, чтобы освежить их аромат.

5. Кейк-попсы и фрукты в шоколаде на шпажках застынут без потери красоты, если вставить их шпажками в отверстия дуршлага.

6. Мясо после запекания получится сочнее и мягче, если накрыть его фольгой и оставить так на 10 мин.

7. При варке каш, риса и макарон добавьте в воду немного растительного масла - тогда даже при интенсивном кипении содержимое не будет выкипать из кастрюли.

8. Для украшения тортов, кексов и пирожных обычно используется кондитерский мешок или шприц. Если его нет, сверните пищевую фольгу «кульком», отрежьте уголок, заполните приспособление кремом или глазурью - для наведения красоты все готово!

9. Тонкую кожицу имбиря очень удобно снимать металлической ложкой. Нужно поддеть ложкой край корня по внешней стороне и удалить кожицу.

10. Если зелень завяла и напрочь потеряла свой вид, сделайте ей контрастный душ, сначала опустив в горячую воду, а затем сразу же в холодную.

## 12 ТРЮКОВ, КОТОРЫЕ ПРИГОДЯТСЯ НА КУХНЕ

Они помогут более экономно использовать продукты и подойти к приготовлению еды с большей фантазией.

11. Кальмары не переварятся, если опускать их в кипяток по очереди и держать в воде одну-две минуты до того момента, когда их мясо утратит прозрачность и станет белым.

12. Если суп пересолили, положите в

него половинку сырого картофеля или яблока, проварите на медленном огне 10 мин., а затем выньте. Суп должен «исправиться». Если этот способ не помог, добавьте в первое 1 ст. ложку сахара.



## БЕЗ ВЛАГИ НИКАК!

С наступлением отопительного сезона воздух в квартире становится сухим, что не лучшим образом сказывается на здоровье. Решаем проблему доступными способами.

1. Если на улице тепло, держите окна/форточки открытыми. В холодную погоду проветривайте квартиру в течение 10 мин. по 3-4 раза в день. Больше не стоит, особенно зимой, когда воздух сухой и не обеспечивает полноценного увлажнения.

2. Повесьте на радиатор большое мокрое махровое полотенце. Чтобы оно быстро не высыхало, поставьте рядом с батареей ведро или таз с водой и опустите в него один конец полотенца.

3. Раз в 2-3 дня набирайте в пульверизатор воды и, продвигаясь по квартире, разбрызгивайте ее в воздух. Можно также распылить воду на шторы и мягкую мебель.

4. Вместо полотенца на радиатор отопления можно повесить специальные

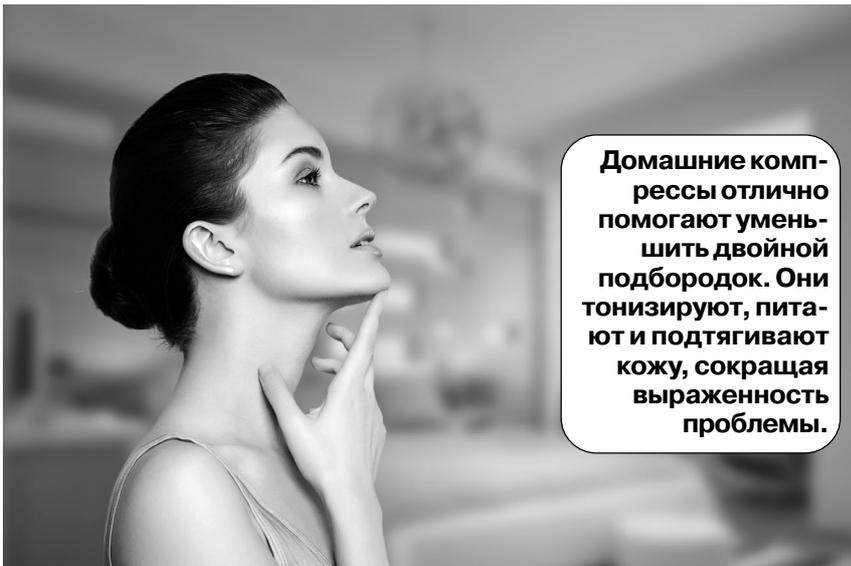
керамические испарители. Их наполняют водой и по мере ее испарения добавляют свежую.

5. Даже если квартира идеально чистая, хотя бы раз в два дня делайте влажную уборку пола.

6. После принятия душа или ванны не закрывайте дверь - пусть пар выходит в комнату. Это самый быстрый способ увлажнить воздух в квартире без специального прибора (увлажнителя).

7. Обзаведитесь комнатными растениями, которые прекрасно увлажняют воздух, - это, например, фикус, папоротник, фиттония, орхидея, драцена, хлорофитум. Чтобы усилить эффект, чаще опрыскивайте растения, а если листья у них очень большие, периодически протирайте их влажной тряпочкой.

**КСТАТИ:** Банка с водой, поставленная рядом с батареей, тоже неплохо справится с проблемой. Вода будет медленно испаряться и тем самым способствовать повышению влажности.



**Домашние компрессы отлично помогают уменьшить двойной подбородок. Они тонизируют, питают и подтягивают кожу, сокращая выраженность проблемы.**

# КАК УБРАТЬ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК

**Ч**аще всего второй подбородок появляется из-за лишнего веса. Ведь невозможно поправиться только в области живота или бедер: жир распределяется по всему телу. И самый эффективный способ для решения проблемы в таком случае - похудеть. Однако есть и другие причины, по которым меняется форма лица.

### Такие разные причины

Застой лимфы и крови, низкий тонус мышц шеи и генетическая предрасположенность могут спровоцировать появление второго подбородка. В этом же списке следующие факторы.

**Возрастные изменения.** Чем старше мы становимся, тем меньше коллагена вырабатывается. Возникают проблемы с упругостью кожи, она теряет тонус и провисает. Особенно заметно это в области лица и шеи.

**Гормональный сбой.** Иногда выработка коллагена сокращается из-за гормонального сбоя. По этой же причине человек резко набирает лишний вес.

**Искривление позвоночника.** Если вы не можете сидеть ровно за рабочим столом и привыкли склоняться над гаджетами, необходимо укреплять мышцы спины и шеи. Из-за постоянно опущенной вниз головы и искривленной осанки провисает овал лица.

**Физиологические особенности.** На форму лица оказывают влияние прикус и состояние зубов. Ортодонтическое лечение (установка брекетов) может сде-

лать второй подбородок менее выраженным.

Важно исключить все вышеописанные факторы. А в качестве профилактики предлагаем вам попробовать домашние компрессы.

### Косметическая глина, травы или морская соль?

Процедуры необходимо проводить 2-3 раза в неделю, перед сном. Результат появится через 2 месяца. Параллельно желательно изменить рацион в пользу здорового и начать заниматься спортом.

**Компресс из глины.** Предпочтительнее - белая или голубая глина. 1 ст. л. порошка глины разведите 3 ст. л. воды (до получения консистенции густой сметаны). Область шеи и подбородка обильно смажьте питательным кремом, а сверху наложите глину. Зафиксируйте

ее марлей и прилягте на 10 минут. Состав застынет, после чего нужно будет снять компресс, умыться теплой водой и снова нанести крем.

**Травяной.** Некоторые травы способны повысить упругость кожи. Приготовьте отвар из сушеного зверобоя и коры дуба (продается в аптеке). Для этого возьмите по 1 ст. л. трав и залейте 2 стаканами кипятка. Варите 10 минут. Процедите смесь и разделите на две части. Одну часть необходимо остудить. Пропитайте марлевые салфетки горячим и холодным отваром и поочередно прикладывайте к подбородку (то холодные, то горячие салфетки).

**С морской солью.** В стакане минеральной воды разведите 3 ст. л. морской соли. Смочите махровое полотенце в этой воде и приложите к подбородку. Можно полежать, расслабиться и позволить соли тонизировать кожу. Усилят эффект похлопывания полотенцем по зоне подбородка (но не задевайте область гортани).

### Дополнительное питание и увлажнение

Эти компрессы особенно эффективны для возрастной сухой кожи, так как интенсивно увлажняют и питают ее.

**Компресс из простокваши.** 3 ст. л. простокваши смешайте с 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. кукурузного или оливкового масла. Нанесите смесь на область подбородка (в несколько слоев), приложите марлю и прилягте. Через 15 минут можно снять компресс и умыться теплой водой.

**Из дрожжевого теста.** Дрожжевое тесто богато витаминами группы В, которые стимулируют обмен веществ в коже. Раскатайте тесто и приложите к области брылей и подбородка. Когда тесто подсохнет, осторожно снимите компресс и умойтесь теплой водой.

**Добавьте в смесь для обертывания эфирное масло цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут). Эффект от процедуры будет более выраженным.**

## ЛИМОН ДЛЯ ДОМАШНИХ СПА-ПРОЦЕДУР

Используйте лимон, чтобы улучшить состояние ногтей и кожи.

**Домашний пилинг.** 1 ч. л. лимонного сока растворите в стакане теплой воды. Нанесите на кожу лица тонкий слой любого косметического масла, а сверху пройдитесь кистью, смоченной в лимонном растворе. Смойте состав через 2 минуты и увлажните дерму кремом. Пилинг осветлит кожу и уменьшит проявление постакне. Фруктовые кислоты мягко отшелушивают верхний слой эпидермиса и предотвращают высыпания.

**Ванночка для ногтей.** Смешайте 1 ч. л. лимонного сока с 3 ст. л. оливкового

или миндального масла. В полученную смесь опустите ногти на 10 минут. Делайте такую ванночку 2 раза в неделю в течение месяца - и вы заметите, что ногти перестали слоиться и ломаться.



Состояние кожи во многом зависит от образа жизни, который мы ведем. Когда человек часто не высыпается, питается фастфудом, подвергается стрессу, цвет кожи становится нездоровым. Если выглядеть идеально нужно здесь и сейчас, на помощь приходит косметика.

## ШАГ 1

### Подготовить кожу

Очистите дерму с помощью мягкого пилинга. Так вы удалите ороговевшие клетки, и тональный крем или пудра ляжет ровным слоем. Выбирайте щадящие формулы без спирта и кислот в составе, чтобы не вызвать сухость кожи и шелушения.

Затем воспользуйтесь тономером или мистом. Не дожидаясь, пока он впитается, нанесите увлажняющий крем с легкой текстурой (например, гелевой), распределите по коже массажными движениями.

Зону вокруг глаз тоже необходимо подготовить к макияжу. Подойдут охлаждающие гидрогелевые патчи.

## ШАГ 2

### Использовать праймер

Многие пропускают этот шаг, а зря! Праймер не только продлевает стойкость декоративной косметики, но и дополнительно увлажняет кожу.

Вы можете выбрать праймер, исходя из ваших потребностей. Есть средства с матирующим, подсвечивающим и другими эффектами.

Не бойтесь силиконов в составе - они создают видимость идеально гладкой кожи (маскируют расширенные поры) и не конфликтуют с косметикой на масляной основе.

## ШАГ 3

### Выбрать пудру или тональный крем



Есть мнение, что пользоваться тональным кремом каждый день нельзя, иначе появятся высыпания. Сразу скажу, что мнение ошибочное. Сегодня на косметическом рынке огромный выбор некомедогенных средств, безопасных и подходящих даже для чувствительной кожи. Так что тон или пудра - дело вкуса.

Бледный цвет лица можно скорректи-



# СКРЫВАЕМ СЛЕДЫ УСТАЛОСТИ С ПОМОЩЬЮ МАКИЯЖА

**Пудра, тени и хайлайтер помогут скрыть мешки под глазами, бледный цвет кожи и слегка «просевший» овал лица.**

ровать с помощью персиковых оттенков тонального крема.

Для легкого лифтинг-эффекта используйте тон со светоотражающими частицами.

Теперь подробнее о сухих текстурах. Для проблемной дермы подойдет минеральная пудра без талька в составе. Если вы хотите снизить интенсивность работы сальных желез и избавиться от жирного блеска, используйте матирующую пудру (оттенок, максимально близкий к цвету вашей кожи). Создать эффект «поцелованной солнцем» кожи можно с помощью бронзера.

тью. Во внутренний уголок глаза и под бровь капните жидкий хайлайтер и растушуйте.

## ШАГ 5

### Нанести румяна

Если вы угадаете с оттенком румян, то сможете помолодеть на несколько лет и скрыть следы бессонной ночи.

- \* Светлая кожа с розовым подтоном - холодные розовые румяна;
- \* Бледная кожа с желтым подтоном - персиковые оттенки;
- \* «оливковая» кожа бронзирующие румяна светло-коричневого цвета;
- \* смуглая дерма - темно-коралловые и красные оттенки.

Мягкой кистью распределите темный оттенок румян по скуловой кости. Румянами более светлого оттенка пройдитесь по верхней границе скуловой кости и нанесите немного средства на яблочки щек. У вас получится создать гармоничный переход между двумя оттенками. Вы будете выглядеть так, словно вернулись из отпуска.

**Юлия Черноусова, визажист.**

## ШАГ 4

### Скрыть мешки под глазами

Используйте неплотный консилер, чтобы скрыть мешки под глазами и отеки. Когда круги под глазами «уходят» в синеву, подойдет консилер с желтым оттенком. Если мешки сине-фиолетовые, вам в помощь - желто-оранжевый консилер. Средством с розовым подтоном обычно маскируют серо-зеленоватые круги. На верхнее веко нанесите светло-бежевые тени и растушуйте плотной кист-



Для кожи с розовым подтоном подойдут холодные розовые румяна

Если дерма с желтым подтоном, используйте персиковые оттенки

У вас «оливковая» кожа? Ваш выбор — бронзирующие румяна

Для смуглой дермы подойдет коралловый оттенок

# ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ



## КАРТОФЕЛЬНЫЕ

**Понадобится:** картофель - 5 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, петрушка - 1 веточка, куркума - 1/4 ч. л., мука - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., соль и перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Пропустите через пресс зубчик чеснока, лук нарежьте мелкими кубиками. Свежую зелень мелко нарубите. Картофель вымойте, очистите, натрите на крупной терке, слегка отожмите, чтобы не осталось лишнего сока. В глубокой миске соедините картофель, лук, зелень и чеснок. Посолите, поперчите, добавьте куркуму и муку. Вбейте яйцо, перемешайте, оставьте на 10 мин.

Выкладывая тесто ложкой в сковороду с разогретым маслом, обжарьте оладушки с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте с салатом из свежей зелени и овощей.

К оладушкам можно приготовить соус. Смешайте 3 ст. л. сметаны с 1 ч. л. зерновой горчицы и 1 ч. л. лимонного сока.

## КАБАЧКОВЫЕ

**Понадобится:** кабачок - 1 шт., яйцо - 1 шт., мука - 3 ст. л., сыр твердый - 50 г, черный молотый перец - 1/4 ч. л., паприка сладкая молотая - 1/4 ч. л., растительное масло для жарки, соль по вкусу. Для подачи: лосось слабосоленый - 90 г, сметана - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, свежая зелень - 2 веточки.

Кабачок вымойте, обсушите. Отрежьте плодоножку, выньте семена. Мякоть натрите на крупной терке. Отожмите мякоть, чтобы не оставалось лишней влаги. Вбейте яйцо, посолите, поперчите, добавьте молотую паприку и муку. Натрите сыр и добавьте в тесто. Перемешайте, оставьте на 30 мин.

В предварительно разогретую сковороду налейте немного масла. Выкладывая ложкой тесто, обжарьте кабачковые оладьи с двух сторон на среднем огне до золотистого цвета. Смотрите, чтобы не пригорели!

Нарежьте лосось тонкими полосками. Украсьте каждую порцию рыбой, зеленью и сметаной, смешанной с чесноком.



## БАКЛАЖАННЫЕ

**Понадобится:** баклажаны - 2 шт., яйцо - 1 шт., мука - 150 г, чеснок - 2 зубчика, лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 2 ст. л., петрушка - 2 веточки, соль и черный перец - по вкусу.

Баклажаны вымойте, обсушите. Натрите на крупной терке или пропустите через мясорубку. Аналогично поступите с луком и чесноком. Свежую петрушку мелко нарубите. Соедините овощи и зелень.

В овощной фарш введите яйцо, посолите и поперчите, перемешайте. Добавьте муку, перемешайте до однородности. Оставьте на 30 мин. при комнатной температуре.

Разогрейте масло в сковороде и ложкой выложите тесто. Обжарьте оладушки с двух сторон до румяной корочки. Выложите готовые оладьи на салфетку, чтобы впитался лишний жир. Подавайте со сметаной.

## СОВЕТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ

Если вам по какой-то причине нельзя есть жареное, вы все равно можете приготовить овощные оладьи. Полезный вариант можно сделать с помощью духовки. Вместо обжаривания на сковороде разложите ложкой тесто на

## ТЫКВЕННЫЕ

**Понадобится:** тыква (мякоть) - 250 г, сахар - 2 ст. л., мука - 3,5 ст. л., яйцо - 1 шт., кефир (2,5%) - 120 мл, корица молотая - 1/2 ч. л., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - щепотка, растительное масло для жарки. Для подачи: сливочное масло - 20 г, кленовый сироп - 2 ст. л.

Тыкву натрите на крупной терке, отожмите.

В глубокой миске соедините тыкву с кефиром комнатной температуры и яйцом. Перемешайте, добавьте просеянную муку, соль, разрыхлитель, сахар и корицу. Оставьте тесто на 30 мин.

Выкладывая ложкой тесто в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарьте оладьи с двух сторон.

Подавайте с кленовым сиропом и кусочком сливочного масла.



противень, застеленный пекарской бумагой, и выпекайте в духовом шкафу 15 мин. при 180 градусах.

Муку в рецептах можно заменить гречневыми или овсяными хлопьями, манной крупой, крахмалом или панировочными сухарями.

## ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ

**На 4 порции: 2 луковицы, 600 г куриной мякоти, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 80 г кунжута, 4 ст. л. растительного масла, 500 г протертых томатов, 300 г спагетти, соль, молотый черный перец.**

Лук очистить и порубить. Курицу пропустить через мясорубку. Добавить половину лука, сухари, посолить и поперчить. Перемешать. Сформовать из получившегося фарша тефтели и обвалять в кунжуте. Обжарить на половине масла до готовности.

В сковороде нагреть оставшееся масло. Поджарить на нем лук. Добавить протертые томаты, посолить и поперчить по вкусу. Тушить на слабом огне 10 мин.

Отварить спагетти по инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Затем выложить спагетти в соус с тефтелями и прогреть все вместе. Разложить по тарелкам вместе с тефтелями.



## БУРГЕР ПО-КИТАЙСКИ

**На 4 порции: 100 г муки, 5 г свежих дрожжей, 60 мл молока, по щепотке сахара и соли, 3 ст. л. растительного масла, 2 моркови, 150 г огурцов, 50 г руколы, 1 стебель зеленого лука, 1 перец чили, 1 зубчик чеснока, 300 г рубленой говядины, соль, молотый черный перец.**

Муку просеять. Добавить дрожжи, теплое молоко, сахар, соль и 1 ст. л. масла. Вымесить тесто и оставить под полотенцем на 1 ч.

Тесто разделить на 4 части и каждую раскатать в лепешку. Оставить на 15 мин. Затем отварить лепешки на пару (10 мин).

Для начинки морковь нарезать соломкой, огурцы - кружочками. Руколу и лук вымыть и обсушить. Лук крупно нарезать.

Перец чили и чеснок порубить. Соединить с мясом, посолить, поперчить и вымесить фарш. Сформовать из него 4 котлеты и обжарить на оставшемся масле. Разложить их по лепешкам вместе с овощами, руколой и луком. Сложить пополам и подать.



## ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ

**На 4 порции: 500 г куриного филе, по щепотке карри и молотой паприки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. л. оливкового масла, 250 мл протертых томатов, 250 мл куриного бульона, 150 г помидоров черри, 250 г консервированной фасоли, соль, перец.**

Куриное филе разрезать на половинки. Натереть солью, порошком карри, паприкой и молотым перцем. Оставить на 10 мин.

Лук и чеснок порубить. Лимон вымыть и обсушить. Снять мелкой теркой цедру, затем выжать из плода сок. Сладкий перец нарезать соломкой.

В сковороде обжарить на масле курицу и выложить. В той же емкости обжарить лук с чесноком. Вернуть жареную курицу. Добавить томаты и бульон. Посолить, поперчить и тушить 20 мин.

Добавить к курице помидоры черри с перцем и фасолью. Перемешать и тушить под крышкой еще 10 мин.



# САМЫЕ ВЫНОСЛИВЫЕ



Аглаонема



Крестовник роули



Пальма рапис



Пилея пеперомиевидная



Калатея сандериана

### Аглаонема

#### Чем привлекает

Аглаонема восхищает своими крупными зелеными листьями с изящным узором на них. Цветет растение с весны до конца лета. Белые или желтые цветочки со временем сменяют красные и желтые ягодки.

#### Особенности ухода

Комнатное растение предпочитает полутень - на ярком солнце чахнет. Поливать и опрыскивать цветок весной и летом надо ежедневно. Зимой растение входит в состояние частичного покоя, поэтому братья за лейку нужно реже - раз в неделю.

### Крестовник роули

#### Чем привлекает

Его длинные стебли покрывают мясистые листочки в виде шариков. Из-за необычного внешнего вида цветок называют «жемчужными нитями».

#### Особенности ухода

Свет должен быть рассеянным. Нежелательно переставлять цветок: листья могут облететь. Поливайте, когда зем-

ля хорошо просохнет. Подкармливайте раз в месяц удобрением для суккулентов и кактусов.

### Пальма рапис

#### Чем привлекает

На довольно тоненьких стволиках располагается веером глянцевая листва из 6-8 «перьев». Для небольшой квартиры подойдет компактный вид пальмы: она вырастает не выше 1,5-2 м.

#### Особенности ухода

Любит много света. Земля должна быть всегда влажной. В подкормке нуждается в осенне-летний период (2 раза в месяц). Подойдет удобрение для пальм. Опрыскивайте только тогда, когда в квартире очень душно.

### Пилея пеперомиевидная

#### Чем привлекает

Мясистые листья пилеи похожи на крупные монеты, свисающие с высокого стебля. Видимо, из-за этого растение называют «китайским денежным деревом». Цветет пилея красноватыми цветками, собранными в гроздь.

#### Особенности ухода

Идеальное место - западное или восточное окно. Летом пилею можно выносить на балкон, улицу. Весной и летом поливайте 1-2 раза в неделю. Зимой увлажняйте спустя 2-3 дня после высыхания верхнего слоя грунта. Раз в два дня цветок следует опрыскивать.

### Калатея сандериана

#### Чем привлекает

Крупные листья калатеи необычной расцветки: наружная их сторона украшена бежевыми, красными линиями, отходящими перпендикулярно от центральной жилки листа.

#### Особенности ухода

Не держите на ярком солнце. Поливайте умеренно. Каждый день опрыскивайте воздух вокруг цветка, не попадая на листья. С апреля по октябрь подкармливайте жидким удобрением для декоративно-лиственных видов.

**СОВЕТ:** Чтобы крона у пальмы смотрелась пышно и развивалась равномерно, растение время от времени надо поворачивать.

## МОЙ ЭУХАРИС

### ЦВЕТЕТ ДВА РАЗА В ГОД

При этом цветение продолжается 1 - 1,5 месяца. Для посадки эухариса использовала грунт для комнатных растений: он плодородный и содержит все необходимые питательные вещества. На дно горшка с дренажными отверстиями засыпала керамзит, чтобы не застаивалась вода и луковицы не загнили. Сверху - землю. Так как для обильного цветения эухарису требуется групповая посадка, то высаживала в увлажненную почву сразу три луковицы. При появлении ростков начала умеренно поливать цветок, не давая пересы-

хать верхнему слою почвы. После каждого полива рыхлила землю деревянной палочкой. Эухарис любит рассеянный свет или полутень, но не терпит сквозняков. После цветения эухарису даю период покоя в 1,5 месяца: уменьшаю поливы, не вношу подкормки. Отдохнув и набравшись сил, растение вновь порадует пышным цветением.

Эти зеленые красавицы будут всегда прекрасно выглядеть, при этом почти ничего не требуя взамен!

Светлана.





## Домашние любимцы



# КОТИКИ С ПРИЧУДАМИ

**У каждого человека есть свои особенности. Думаете, их нет у кошек или собак? Еще как есть! И эти странности некоторые хозяева находят весьма милыми.**

**В** целом, коты и кошки - престранные существа. Домашние любимцы могут зарывать свой корм, чтобы хозяин не съел его вместо них. Любят охотиться за ногами, когда кто-то проходит мимо. Какие еще причуды есть у этих милых созданий?

### «Я уеду жить в свитер!»

Урожденный американец, 18-летний кот Стив, - настоящий консерватор. Особенно ценен для этого животного его любимый теплый свитер. Когда хозяйка Стива переехала на новое место жительства, она взяла кота с собой. Питомцу пришлось лететь в новый дом в багажном отде-

лении самолета. Чтобы он не замерз, женщина связала ему свитер. Сначала зверь был весьма недоволен: «Что это за попону вы на меня надели?!» А потом привык. К тому же понял, что этот странный предмет неплохо греет его пораженные артритом суставы.

Теперь же, если вдруг хозяйка соберется постирать свитер, Стив протестует, как только может. Он громко и истошно мяукает на все лады. Прекращает, только когда свитер вновь оказывается на его теле. Вот что значит привычка!

### «Зачем подушка, когда есть голова?»

7-летний Бетховен отказывается спать на коврике и

предпочитает почивать на кровати. Его хозяина, немца Билла, это, конечно, не устраивает. Но что он может сделать? Если не пустить Бетховена в спальню, тот будет кричать и рваться в комнату.

Однако проблема заключается еще и в том, что спать кот предпочитает исключительно на голове своего хозяина. Билл пробовал покупать ему различные подушки и лежанки, но ничего лучше рыжеволосой кучерявой шевелюры мужчины Бетховен пока не нашел.

Так повелось у кота с самого детства. Впервые кудри хозяина он оценил, будучи полугодовалым котенком. Билл порой даже не замечал малыша в копне своих волос. Но потом Бетховен рос, и подобная привычка стала мужчи-

не мешать. Сегодня он может обнаружить питомца не только у себя в волосах, но и на лице. Когда Биллу становится нечем дышать, он знает: это Бетховен пришел пожелать ему спокойной ночи.

### «Что у нас сегодня в программе передач?»

Француженка Брижит после тяжелого трудового дня любит полистать телеканалы. Вот только свободы выбора передач у нее нет от слова совсем. Уже давно пультом руководит ее британский кот Саймон.

Как только этот увалень видит, что хозяйка садится на диван, тут же приходит к ней на колени и требует включить его любимый телеканал. Как можно догадаться, Саймон предпочитает Animal Planet и аналогичные каналы.

Телевизор «британец» готов смотреть часами. Причем делает это весьма эмоционально. Может подбежать к экрану и тронуть его лапой или же громко мяукнуть, возмущенный тем, что показывают. Но самое страшное начинается, если вдруг Брижит решает переключить канал. Кот буквально огрызается и может даже оцарапать хозяйку. Но такое случается все же редко: француженка давно усвоила, кто в доме хозяин.

### «Кап-кап, кап-кап...»

Герой этой истории - 10-летний Мурзик. Живет он в большой семье в Ставрополе и весьма любим всеми домочадцами. Если спросить их, не доставляет ли кот каких-нибудь проблем, они заметят только одно: «Из-за него коммунальные платежи растут».

В чем же дело? Просто Мурзик предпочитает пить воду не из миски, а из-под крана. Причем непосредственно перед самой процедурой он любит посидеть и помедитировать, глядя, как водичка размеренно течет. Поначалу в квартире стояли счетчики, но теперь семья думает отказаться от них - уж слишком много набегают.

«Кошачьей привычке потакают дети, - рассказывает Сергей, глава семейства. - Он может начать мяукать у двери ванной, они впускают его и включают воду. А Мурзик и рад!»

# в Париже образы



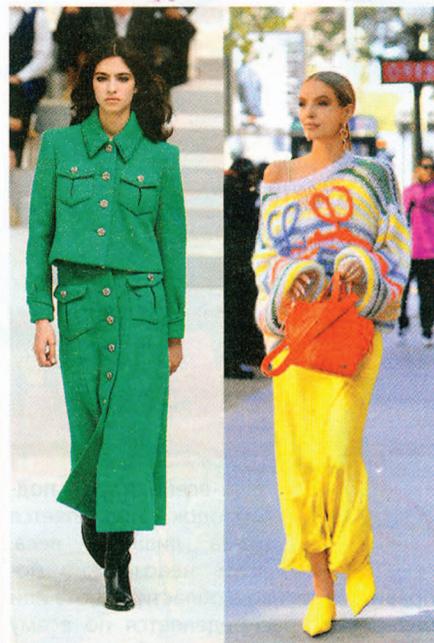
## Цветная кожа

Кожаные вещи различных оттенков - от лимонно-желтого до глубокого винного - поднимают настроение в пасмурную погоду. Дизайнеры предлагают нам примерить рубашки, брюки, юбки и платья из кожи. Сочетайте их с неброскими аксессуарами и светлой обувью.



## Мини-юбки возвращаются!

Короткие юбки в новом сезоне отличаются приталенным силуэтом, низкой посадкой, яркими оттенками и богатым декором. Например - накладные карманы, цепи, пайетки. Комбинируйте юбки с объемными толстовками, укороченными рубашками, высокими сапогами или лоферами.



## Монохромные луки

Насыщенные оттенки позволяют создать запоминающийся образ и повысить свой уровень энергии. Приветствуются комплекты в стиле колор-блок, а также монохромные луки. Главными фаворитами среди дизайнеров стали цвета: алый, банановый, сочный лайм.



Не рекомендуется использовать в одном образе больше трех ярких оттенков

## РОЛЛЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 4 порции: 600 г мякоти телятины, 8 ст. л. оливкового масла, 2 веточки розмарина, 500 г картофеля, 1 зубчик чеснока, 80 г черных оливок без косточек, 75 г вяленых томатов, по 1 веточке петрушки и укропа, 200 г творожного сыра, тертая цедра 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

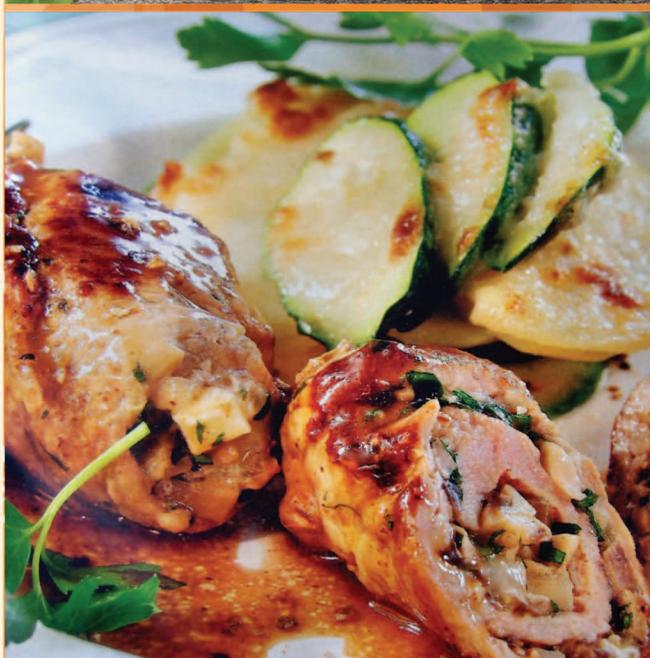
Мясо натереть солью и перцем со всех сторон, затем смазать оливковым маслом. Выложить на лист фольги, сверху распределить розмарин и завернуть. Запекать 1 ч при 190 градусах. Для начинки чеснок пропустить через пресс. Оливки и вяленые томаты очень мелко нарезать. Укроп и петрушку порубить, перемешать с чесноком, оливками, томатами, сыром и цедрой. Посолить и поперчить. Остывшее мясо нарезать тонкими ломтиками, смазать начинкой и свернуть рулетиками. Можно подать с картофелем.



## РУЛЕТКИ С СОУСОМ

На 4 порции: 1 огурец, 1 зубчик чеснока, 1/2 луковицы, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сметаны (10%), 4 ст. л. майонеза, 500 г мякоти свинины, 4 ломтика ветчины, 4 ломтика сыра, 2 яйца, 60 г муки, 100 г молотых сухарей, 5 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец.

Для соуса огурец вымыть, очистить и разрезать вдоль. Семена удалить, мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук и чеснок порубить. Все подготовленные ингредиенты перемешать с лимонным соком, сметаной и майонезом. Посолить и поперчить. Мякоть свинины разрезать на 4 куса и отбить. Посолить и поперчить. На каждый уложить по ломтику ветчины и сыра. Свернуть рулетиками и скрепить маленькими шпажками. Яйца взбить. В одну миску насыпать муку, в другую - сухари. Рулетики обмакнуть в яйца и обвалить в муке. Снова обмакнуть в яйца и обвалить в сухарях. Обжарить на масле. Подать с соусом.



## КОТЛЕТКИ С СЫРОМ

На 4 порции: 3 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 300 г мякоти свинины, 400 г мякоти говядины, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, 120 г полутвердого сыра, 30 г сметаны, 4 ст. л. молока, 4 ст. л. молотых сухарей, 4 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Мякиш хлеба залить холодной водой и оставить на 15 мин. Лук мелко нарезать. Мякоть свинины и говядины пропустить через мясорубку. Хлеб слегка отжать и вместе с луком добавить к мясу. Вбить 1 яйцо, посолить, поперчить и перемешать. Для начинки чеснок пропустить через пресс. Сыр натереть на крупной терке, перемешать с чесноком и сметаной. Из приготовленного фарша сформовать лепешки. В центр каждой выложить сырную начинку. Сформовать котлеты. Оставшееся яйцо взбить с молоком. Котлеты обмакнуть в яично-молочную смесь, обвалить в сухарях и обжарить с обеих сторон.

