

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОМУТА

**№17**

апрель 2024

**Кто в доме  
ХОЗЯИН?**

стр.21

**Когда челюсть  
не в порядке**

стр.10, 11

**Чечевица**

**на кухне царица**

стр.12

**Как жить долго  
и счастливо**

стр.14

**Как произвести  
нужное впечатление?**

стр. 18

**Мерил Стрип:**

стр.16, 17

**«Все совершают ошибки, и я не исключение»**

цена:  
**2,5 лари**



# Стиль прованс



## Романтика от самой природы

Хотите создать по-настоящему романтический образ? Обратите внимание на стиль прованс. В нем сочетаются уют, мягкость, удобство, нежность и легкость.

## В чем особенность?

В переводе с французского “прованс” означает “провинция”. Популярность этот стиль получил в середине XX века, когда люди захотели быть ближе к природе. Для него характерны романтические черты, уют и шарм.

Обратите внимание на многослойные образы, свободные фасоны, декор в виде оборок, воланов. Ткани, как правило, натуральные – трикотаж, шерсть, шелк.

## Цветовая палитра

В стиле прованс обычно доминируют естественные, природные оттенки, приятные глазу. В их числе белый, молочный, нежно-фиолетовый, приглушенный зеленый, коричневый, бежевый, серый и серо-голубой. Цветовые сочетания, как правило, спокойные и не имеют сильного контраста между собой.

Удачно будут выглядеть образу в разных тонах одного цвета. В качестве принтов подойдут цветочные мотивы, мелкий горошек, клетка виши.



# Выберите свой образ

## Романтичный

Создать образ для вечерней прогулки или романтического свидания помогут платье в горошек или сарафан. Дополните образ уютным кардиганом и минималистичными аксессуарами. В качестве обуви подойдут балетки или ботинки на плоском ходу.

## Городской

Для создания многослойного образа, который пригодится для прогулок по городу, подойдут жилеты или жакеты в технике пэчворк. Их можно носить в комплекте с брюками или льняными рубашками, а также с юбками длины миди.

## Нежный

Помимо платьев и юбок в стиле прованс, допускается присутствие в образе брюк и шорт. Они могут быть выполнены из льна или хлопка. Подойдут модели широкого кроя и с завышенной талией. Дополните их топом с растительными или цветочными мотивами.

## Легкий

Платья свободного кроя не сковывают движений и позволяют чувствовать себя комфортно. Немаловажную роль в стиле прованс играют вязаные вещи: свитеры, кардиганы, косынки, шали. Их можно накинуть на плечи для создания максимального уютного образа.

## Романтичный



## Городской



## Нежный



## Легкий

## МАДОННА СУДИТСЯ С ФАНАТАМИ, КОТОРЫЕ НЕДОВОЛЬНЫ ЗАДЕРЖКОЙ КОНЦЕРТА



Майкл Феллоуз и Джонатан Хэдден подали в суд на Мадонну за то, что поспива на три часа задержала начало своего концерта в Brooklyn's Barclays Center в декабре прошлого года. Они обвиняют певицу в «использовании ложной рекламы и введении в заблуждение». Юристы Мадонны постыдились оправдаться за певицу.

«Ни один здравомыслящий человек – а тем более, ни один предан-

ный фанат Мадонны – не будет ждать появления звезды в назначенное время», – заявили адвокаты певицы.

А сама Мадонна считает себя слишком знаменитой, чтобы быть пунктуальной – ее концерты всегда начинаются с разогрева зрителей другими артистами.

«Истцы заявили, что опоздание Мадонны привело к тому, что концерт закончился после часа ночи, в связи с чем они с трудом добрались до дома из-за ограничения работы общественного транспорта. Кроме того, на следующий день им нужно было рано вставать на работу, поэтому они не выспались. Мы считаем, что это не такая уж ошущимая травма. Фанаты получили именно то, за что заплатили: полноценный, высококачественный концерт королевы поп-музыки», – подытожили юристы Мадонны.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## АЛЕНА ДЕЛОНА ПОМЕСТИЛИ ПОД УСИЛЕННУЮ ОПЕКУ

Суд французского города Монтаржи принял решение поместить 88-летнего актера под режим усиленной юридической опеки. Теперь он не вправе самостоятельно распоряжаться своим имуществом и доходами в течение пяти лет.

Судебные иски подали дети актера – 29-летний Ален-Фабьен, 33-летняя Анушка и 59-летний Энтони. Изначально они заявляли, что помощница актера Хироми Роллен, с которой у Делона были отношения, издевалась над ним и пыталась завладеть его имуществом. Сам Ален, по словам детей, давно лишился рассудка – уже несколько лет он страдает прогрессирующей деменцией. Суд назначил кинозвезде опекуна-куратора, который будет полностью контролировать его действия, иму-



щество и финансы.

Никто не знает, как на самом деле обстоят дела, поскольку вся эта история больше похожа на сценарий какого-нибудь фильма или сериала. Дело в том, что когда-то Ален поделил наследство в 300 миллионов евро между детьми: одну часть отдал сыновьям, другую –

дочери. Скорее всего именно это стало камнем преткновения между членами семьи, а вовсе не состояние здоровья актера. Ведь если Делона признают полностью недееспособным, завещание можно будет оспорить.

Сейчас Ален находится в своем поместье Души

под контролем сыновей – они даже наняли охранников, чтобы не пускать в дом сестру. Анушка же утверждает, что братья препятствуют лечению отца, которому нужна квалифицированная помощь психиатра и онколога – с 2019 года он лечится от болезни Альцгеймера и рака. Девушка хотела забрать его к себе в Швейцарию, но братья запретили ей с ним видаться.

«Он не овощ! Отец смотрит телевизор и читает газеты, все понимает. Папа не заслуживает, чтобы его имя полоскали и говорили о нем так, будто он уже умер», – заявила Анушка.

Адвокат Алена Кристоф Айела заявил прессе, что актер находится в ужасном психологическом состоянии. Сыновья его не лечат, надеясь поскорее получить наследство.

# ПАМЕЛА АНДЕРСОН ВЫПУСКАЕТ КНИГУ РЕЦЕПТОВ — В ЧЕМ ЕЕ УНИКАЛЬНОСТЬ

Секс-символ 90-х продолжает пропагандировать здоровое отношение к себе. Недавно она отказалась от макияжа, а сейчас выпускает собственную книгу здорового питания.

56-летняя «спасательница Малибу» Памела Андерсон объявила, что в этом году выйдет ее первая кулинарная книга. Название книги рецептов уже известно: «Я люблю тебя» от Памелы Андерсон: «Рецепты от всего сердца». Сборник различных кулинарных шедевров официально появится на прилавках магазинов 15 октября 2024 года. Вдохновленная деревенским образом жизни в семейном поместье на острове Ванкувер Андерсон решила, что ее 288-страничная кулинарная книга будет сосредоточена на растительных рецептах, которых в книге более 80. Интересно, что, помимо растительных рецептов, там будут также советы по экологичному дизайну и садоводству.

Уже сейчас в блоге актрисы можно увидеть один рецепт — в карусели фото Андерсон показала страничку с аппетитной фотографией



персикового пирога. Поваренная книга сексапильной дивы возникла как подарок на новоселье для ее сыновей — Брэндона Томаса Ли и Дилана Джаггера Ли, а также их подруг.

«Книга «Я люблю тебя» превратилась в проект, вобравший в себя все наши любимые вещи. Это кулинарная книга образа жизни. Она прославляет волшебство живописных локаций за городом, где природа всегда занимает достойное место за столом. Я не могу дождаться, ког-

да книга появится во всех ваших домах», — поделилась Памела посланием в посте.

«Я люблю тебя» — вторая книга Памелы после того, как в прошлом году издательство Dey Street Books опубликовало ее 256-страничные мемуары, ставшие бестселлером по версии New York Times. Звезда не останавливается на пути к здоровому и натуральному образу жизни: скоро она станет ведущей веганского кулинарного шоу «Памела готовит с любовью», премьера которого состоит-

ся в этом году на канале Food Network Canada, о конкретной дате пока не сообщалось.

«Я всегда мечтала провести кулинарное шоу. Всегда! Брэндон подошел ко мне и сказал: «Мама, твоя мечта сбывается». И теперь мы находимся на Food Network Canada, и это даже лучше, потому что я очень настойчива в реализации канадских проектов и работе с канадскими производственными компаниями», — сказала Андерсон в интервью в ноябре прошлого года.

## 100 ЛЕТ СПУСТЯ: LEVI'S ВОССОЗДАЛ СВОЮ ПЕРВУЮ ПАРУ ЖЕНСКИХ ДЖИНСОВ

Американский бренд Levi's решил «воскресить» свои культовые женские джинсы — Lot 401. Модель, также известная как Viola, считается первой в истории бренда — была выпущена в 1930-х. Именно Viola стала предшественницей более известных джинсов Lot 701, или Lady Levi's, передает Hypebae.

Джинсы были названы в честь Виолы Лонгакр, студентки летней школы Sierra в штате Фресно. Тогда она училась на пре-



подавателя, и ее занятия часто проходили на улице, в Национальном парке Сьерра-Маэстра. На кармане джинсов, которые девушка носила, была тканевая нашивка с ее именем.

В современной репродукции дизайнеры бренда сохранили все оригинальные детали той пары. В упаковку с джинсами добавляют фотографию самой Виолы и письмо с описанием модели и ее истории.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Весна - период изменений в природе, праздничное состояние души, ожидание перемен к лучшему. Но, к сожалению, и сезон обострений сердечно-сосудистых заболеваний. К нему надо быть готовым. Как, рассказывает кардиолог.

## Диагноз: обострение

Люди с повышенным давлением могут отмечать, что привычного лечения им стало недостаточно. В этом случае я советую временно, на несколько недель, увеличить дозу принимаемых лекарств (в среднем в полтора раза), пока не стабилизируется погода. Если вы принимаете несколько препаратов, лучше это сделать за счет ингибиторов АПФ, сартанов или антагонистов кальция.

Не рекомендую менять дозы диуретиков и бета-адреноблокаторов. Не за-

будьте про препараты «скорой помощи» в аптечке: отправляясь в дорогу, всегда берите их с собой. Больным с пароксизмальной формой мерцательной аритмии в этот период тоже следует



проявить осторожность. Если вы принимаете антиаритмические препараты прерывисто, (время от времени - по назначе-

нию врача), носите их всегда с собой.

**Важно!** Весной обостряются заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, холецистит), которые часто выступают триггером для развития нарушений ритма сердца. Изжога, боль в животе и чувство его переполнения - повод для визита к врачу. Будьте физически активны, побольше времени проводите на воздухе, высыпайтесь. Хорошей всем весны!

### Это интересно

**Метеорологи прогнозируют летом 2024 года «жару тысячелетия» - до 50 градусов. Причиной рекордных температур считают поток теплой воды Эль-Ниньо (резкое потепление воды в Тихом океане), который возникает на огромной территории - от Перу до Индонезии.**

**В наших широтах последствия Эль-Ниньо будут не столь существенны. Поживем - увидим!**

## ВЕСНА - ВРЕМЯ РАСХЛАМЛЕНИЯ

**Каждую весну я встречаю уборкой в доме. Но не обычной, а освобождающей. Провожу ревизию шкафов, полок, антресолей и выбрасываю ненужные вещи. Теперь уже без сожаления. Потому что все лишнее в доме вытягивает энергию и хорошее настроение из живущих там людей.**

### Балкон

К весне он превращается в склад. Все, что жалко выбросить, но пока не нужно в хозяйстве, отправляем туда. Все, что планирую по весне вывезти на дачу, тоже попадает на балкон. Чего там только нет: доски, коробки, старая одежда... В этом году планирую организовать там место для уединения: поставлю журнальный столик, настольную лампу и уютное кресло с пледом.

### Одежда и обувь

У каждого из нас есть вещи на случай «похудею/поправлюсь». Если в течение года-двух вы так и не достали

их из шкафа, они уже точно не понадобятся. Отдайте тем, кому подойдут.

### Кухонные шкафчики

Раньше жалела выбрасывать тарелки и чашки со сколами. А теперь

избавляюсь от битой посуды сразу же и меняю на новую. Пустые баночки и контейнеры не храню.

### Пустые коробки

Вывожу на дачу для разжигания печки. А органайзеры для мелочей покупаю в магазинах дешевых товаров. Там такого копеечного добра - на любой размер и цвет. Муж вместе с внуками приспособился собирать и сдавать два раза в год макулатуру (газеты, рекламные листки и др.), а на выручку покупать сладости.

*Надежда*

### Комментирует психолог

**Не зря говорят: бардак в шкафу - бардак в жизни. Выбрасывая хлам из квартиры, вы выбрасываете его из головы, прощаетесь с отжившими эмоциями, неприятными впечатлениями и плохими воспоминаниями. А закрывая дверь в прошлое, открываетесь новой жизни.**

**Но если не можете очистить все и сразу - двигайтесь маленькими шагами. Есть хорошее правило, 20 минут: засекаем время и работаем не покладая рук. Можно выбрать свой временной промежуток. Главное, чтобы регулярно.**

## Пригодится Подскочило давление?

### 5 СПОСОБОВ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ТАБЛЕТОК

**1. Дышите глубже.** По-старайтесь сделать выдох на 3-4 секунды длиннее вдоха. Повторите не менее 10 раз.

**2. Обнимите близкого человека (можно кошку или собаку).** Объятия снижают уровень кортизола - гормона стресса, повышают выработку окситоцина (гормон любви), что позволяет нормализовать давление. Если рядом нет того, кого можно обнять, обхватите за плечи самого себя и покачайтесь из стороны в сторону, будто качиваете ребенка.

**3. Выпейте маленькими глотками воды или слабо заваренного теплого чая с сахаром.** Глотательные движения нормализуют работу блуждающего нерва, ответственного за состояние вегетативной нервной системы.

**4. Подумайте о хорошем.** Это, могут быть приятные воспоминания о летнем путешествии к морю, вылазке с друзьями на рыбалку или в лес.

**5. Сосредоточьтесь на цели - достичь спокойствия.** Эти методы помогут снизить давление лишь на некоторое время. В случае серьезных проблем со здоровьем обратитесь к врачу за профессиональной помощью.

**Как ни хотелось бы порой побаловать себя аппетитной плюшкой, все же старайтесь отдавать предпочтение ржаному хлебу. В нем вдвое больше клетчатки, чем в пшеничном. А клетчатка - это и защита от диабета, и снижение уровня «плохого» холестерина, и здоровая кожа, и бодрость. К тому же с горбушкой-«чернушкой» легче сохранить фигуру: ржаной хлеб надолго обеспечивает чувство сытости и реже тянет к холодильнику.**

У медиков есть такое понятие, как «географический язык», а по-научному - десквамативный глоссит.

## “ГЕОГРАФИЯ” НА ЯЗЫКЕ - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Это воспалительный процесс на слизистой оболочке языка, при котором сосочки деформируются, поверхность краснеет, на ней появляются углубления и утолщения - внешне похоже на карту с островами. Однако это не самостоятельное заболевание, а скорее явный сигнал о неполадках в организме. Поэтому важно разобраться с первопричинами воспаления слизистой.

### На что обратить внимание?

- ✓ Состояние ЖКТ - самая частая причина.
- ✓ Пищевая непереносимость: у большинства па-

на наших ладонях и стопах расположено много рефлекторных зон и точек, которые связаны с другими отделами тела. Так что если регулярно натирать руки и ноги обычной солью, можно улучшить пищеварение, разгрузить от усталости и напряжения плечи, голову и глаза, помочь системам малого таза, особенно если ведёте сидячий образ жизни. Биоэнергетики же считают: таким образом мож-

циентов слизистая языка восстанавливается после исключения из меню сахара, молочной продукции, а иногда и продуктов, содержащих глютен.

✓ Работа печени. Она может не справляться со своими функциями, неэффективно очищать организм от токсинов из-за дефицита аминокислот, витаминов, минералов.

✓ Так могут проявляться аллергия, авитаминоз (особенно дефицит витаминов группы В, железа), заражение паразитами, некоторые вирусные заболевания. У детей проблема проявляется в периоды прорезывания зубов и полового созревания.



### Что делать?

Специфическое лечение обычно не требуется. Но если «география» на языке заявляет о себе все увереннее, обратитесь к врачу. Тем более, как правило, к ней подключаются симптомы и иных недугов. Советуем ограничить количество острой, соленой, слишком горячей и кислой пищи. При болевых ощущениях, жжении на языке эффективны ополаскиватели ротовой полости с местными анестетиками (например, с лидокаином). Если улучшения состояния нет, не обойтись без консультации специалиста - в первую очередь стоматолога.

## Посолить стопы

но ещё и смыть с себя негативную энергетику после тяжёлого дня.

### Всего 3 минуты

Берём крупную поваренную или морскую соль, разводим её тёплой водой (1:1) или любым рафинированным растительным маслом в пропорции 1:2. Размешиваем массу до бела, чтобы по консистенции была как очень густая сметана и соль не стекала у вас с рук. Наносим её на ладони и стопы и с ощутимым усилием растираем сначала пальцы, потом всю поверхность до тех пор, пока не почувствуем тепло.

Это минимум 3 минуты, но если есть желание, то время можно увеличить до 5 минут. Смываем остатки тёплой водой и наносим на кожу питательный крем.

✓ *Солевой массаж полезно делать каждый вечер перед сном.*

Похожим составом можно натирать и большую шею, но соль лучше брать мелкую, а масло - нерафинированное. Первый сеанс в этом случае должен длиться не более 3 минут, а потом постепенно увеличивайте время до 20 минут.

✓ **Важно!** Откажитесь от натираний при болезнях кожи и внутренних органов, онкологических заболеваниях, индивидуальной непереносимости. При гиперчувствительности к соли возможны покраснения кожи, боли и отеки.

# Подцепить от внука

Что таят в себе «детские» болезни для взрослых и как от них защищаться, консультирует фельдшер-валеолог.

**Чтоб вы знали: мальчики и мужчины куда восприимчивее к этой инфекции, чем девочки и женщины. При отсутствии адекватного лечения она вызывает различные осложнения, и у мужчин - вплоть до бесплодия.**

## Корь и паротит

Тому, кто переболел корью и эпидемическим паротитом («свинкой»), не стоит бояться, что не сделал в детстве прививки: иммунитет остаётся на всю жизнь. При отсутствии данных о прививках от кори и невозможности их восстановить, сделайте анализ крови на антитела. По его результатам легко судить о перенесённом заболевании или образовавшихся в результате вакцинации антителах. От кори и паротита сегодня вакцинируют (если нет медотвода) по национальному календарю прививок в 1 год и 6 лет.

**КОРЬ** - острое вирусное заболевание, которое очень быстро распространяется на невакцинированных людей воздушно-капельным путём и нередко приводит к серьёзным осложнениям, даже ле-

тальному исходу. Проявляется сыпью, воспалениями слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, кашлем, высокой температурой и слабостью. **ПАРОТИТ** тоже относится к острым вирусным заболеваниям. Сопровождается интоксикацией, лихорадкой, увеличением одной или нескольких слюнных желёз, нередко поражением других железистых органов и центральной нервной системы. Заражение происходит от больного при разговоре, кашле, чихании, контактно-бытовым путём. Воспаление слюнных желёз вызывает сильный отёк челюсти и шеи, так что лицо при этом напоминает мордочку морской свинки.

## Ветряная оспа

Дети переносят ветрянку гораздо легче (ограничиваются сыпью, лихорадкой, головной болью), чем взрослые, тогда как у взрослого не исключены осложнения (поражения внутренних органов, пнев-



монии и др.). Но если переболели в детстве, то иммунитет к ветряной оспе пожизненный. А вообще, это острая высокозаразная инфекция, которую отличает обильная зудящая сыпь на коже и слизистых. Передаётся воздушно-капельным и контактно-бытовым путём. Стоком воздуха ветрянка способна распространяться до 20 метров! Заражение возможно и от больного опоясывающим лишаём, ведь вызывается той же разновидностью вируса герпеса. Течение её обычно волнообразное, высыпания способны возникать несколько раз. При неаккуратной обработке нагноений могут образоваться рубцы. Сыпь уже редко смазывают зелёной, ведь есть препараты с цинком (они подсушивают) и специальные средства на основе геля, крема или лосьона, которые облегчают зуд, снимают воспаление и пре-

пятствуют присоединению вторичной инфекции.

## Коклюш

По национальному календарю прививок комбинированная вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка (КДС) делается детям в возрасте 2, 3, 4 и 18 месяцев. Потому что коклюш - очень опасное бактериальное инфекционное заболевание дыхательных путей, легко передающееся между людьми. Он вызывает приступы спазматического кашля, которые могут заканчиваться рвотой или выделением вязкой мокроты. Характерны такие проявления, как головная боль, недомогание, лёгкий ринит, носовые кровотечения и кровоизлияния в склеры. Температура тела, как правило, не поднимается выше 38 град. Основное осложнение - коклюшная пневмония. Но есть и хорошая новость: в подавляющем большинстве случаев переболевшие заразиться повторно уже не могут. Зато непривитые или привитые много лет назад способны легко подхватить инфекцию.

**По данным ВОЗ, к концу 2024-го корью может заболеть более половины населения мира. Риск огромной вспышки связывают с пробелами в иммунизации во время пандемии COVID-19.**

Когда моей дочке было 2 года, ортопед поставил ей диагноз плоско-вальгусная деформация стоп. Эта проблема дочке досталась по наследству по отцовской линии. Чтобы не упустить время (пока еще стопы можно было исправить), решили усиленно заниматься. Мы узнали, что есть хорошее домашнее средство для коррекции детской стопы - особые коврики. Надо ежедневно по ним ходить на носочках, пяточках, внеш-

## Я СШИЛА ДОЧКЕ КОВРИКИ: ОДИН - С КАРАНДАШАМИ, ВТОРОЙ - С ПУГОВИЦАМИ...

ней и внутренней стороне стопы. Я сама сшила три коврика: один А наполнила крупой и карандашами (ряды с ними чередовались), второй - с нашитыми пуговицами и третий - с крышечками от баночек для детского питания (в каждом ряду крышки разных размеров). Второй коврик также можно ис-

пользовать для игры «Найди одинаковые пуговицы» или чтобы сосчитать, сколько пуговиц одного цвета. Каждый день дочка занималась на этих ковриках: ходила, приседала, перешагивала, важно поднимая ножку. Малышке очень нравились такие занятия.

**Е. Багрянова.**





## 1. Нужно ли готовиться к работе в огороде?

- Большинство людей в холода мало двигается. Из-за этого мышцы, в том числе те, которые поддерживают позвоночник, ослабевают, и часть нагрузки приходится на межпозвоночные диски. При интенсивной работе подобное может привести к зажиму нервных корешков. Потому обязательно разогревайте мышцы перед работой: выполните несколько наклонов, приседаний, махов руками и ногами, поворотов корпуса. Если пропустите данный этап, ждите ноющую, простреливающую или острую боль в спине. Людям с тромбозом и варикозом работать на своих сотках и совершать длительные пешие прогулки надо с осторожностью. И не пашите с утра до вечера, а делайте перерывы в работе каждые 1-1,5 часа. Во

время отдыха полежите 10-15 минут на спине с вытянутыми вверх руками.

## 2. Почему перед сменой погоды болят суставы?

- Обычно такое характерно людям с артритом, артрозом, травмами коленного сустава в прошлом. При приближении холодного фронта атмосферное давление падает и меньше на нас воздействует. Из-за этого сухожилия, мышцы, суставы и рубцовая ткань опухают, что и приводит к боли. С увеличением влажности неприятные ощущения усиливаются. При низких же температурах синовиальная жидкость в суставах густеет, мышцы сжимаются, кровь от конечностей оттекает к сердцу и лёгким, поэтому движения становятся жёсткими. По мнению учёных, на появление болезненности влияет и низкий уровень ви-

Если с разбегу после зимы броситься на дачные грядки, у вас «накроются» суставы.

На наиболее волнующие вопросы о костях отвечает хирург.

## Коленные изменения

тамина D в организме. Наиболее комфортным и оптимальным атмосферным давлением считается так называемое нормальное, которое составляет 760 миллиметров ртутного столба.

ники либо сидя на специальном резиновом коврике. Традиционная поза огородника - спина согнута, а голова опущена - неестественная и вызывает огромную нагрузку. Она противопоказана людям с атеросклерозом сосудов и артериальной гипертензией, поскольку увеличивает риск гипертонического криза и инсульта.

## 3. Можно ли полоть «вниз головой»?

- Посадку и прополку выполняйте, стоя на четвереньках и надев наколен-

## 4 правила для огородников

1. Если нужно что-то поднять, не наклоняйтесь к земле, а присядайте на корточки. Потом, распределив вес груза по обеим рукам, вставайте с прямой спиной и поднятой головой.

2. Когда переносите тяжёлую вещь, прижимайте её к себе, а не несите на вытянутых руках.

3. Лопаты, грабли и вилы по длине должны соответствовать вашему росту. Оптимальная высота черенка - на 10 см ниже плеча.

4. Если периодически беспокоят суставы, перед работой надевайте полужёсткий корсет для фиксации поясницы, а на колени, локти и запястья - специальные ортезы. Чтобы поддержать здоровье, можно принимать хондропротекторы (препараты глюкозамина и хондроитина). При появлении дискомфорта сразу бросайте работу, прилягте, смажьте больное место согревающей мазью, а при сильной боли примите обезболивающее. Работайте на грядках в головном уборе. Лучшее время для дачного труда - до 10 часов утра и после 16:00, когда солнце не такое активное.

## ВЕЙПЫ: ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**?** *Сегодня среди молодежи популярны вейпы (электронные сигареты) как альтернатива табаку. Но разве это увлечение безвредное?*

Анна

- В крови вейперов, как и у обычных курильщиков, высокие показатели ионов свинца, ртути и меди, которые, попадая с аэрозолем в дыхательные пути, способны вызывать онкозаболевания.

Ароматизаторы, диацил, глицерин, пропиленгликоль, содержащиеся в курительных жидкостях, при термическом разложении приводят к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными

свойствами. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и бронхов, может стать причиной развития облитерирующего бронхолита. Воспалительный процесс в мелких бронхах приводит к образованию рубцов и сужению просвета - появляются кашель и одышка.

Формальдегид вредит центральной нервной системе, вызывая головокружение, чувство страха, судороги. Пропиленгликоль накапливается в организме,

провоцируя аллергические реакции (вплоть до развития бронхиальной астмы), воспалительные процессы, нарушения работы печени и почек. Липиды глицерина, который при парении оседает в легких, - фактор риска пневмонии. У вейперов страдает и репродуктивная система: падает уровень мужского гормона тестостерона, уменьшается количество сперматозоидов.

Использование одного вейпа несколькими потребителями (что часто практикуют подростки) может привести к заражению туберкулезом и гепатитом. Обычно жидкость для паре-

ния, как и обычные сигареты, содержит никотин, только солевой - он еще быстрее всасывается в кровь и вызывает привыкание. Страдают сосуды, следствием чего могут стать мультифокальный атеросклероз, инфаркт, инсульт. Чаще развивается рак губы, а также полости рта, гортани, легких, почек и мочевого пузыря.

Жидкость без никотина безопаснее в сравнении с классическими табачными изделиями, но ведь обычные сигареты вредны не только из-за никотина. О вреде глицерина, пропиленгликоля и ароматических добавок, содержащихся и в так называемых «нулевках», речь шла выше.

# ПРОВЕРКУ ПРОШЕЛ! ЧЕКАП ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ ГИНЕКОЛОГА

Проходить проверку своего здоровья стоит с 21 года, если, конечно, нет хронических или врождённых заболеваний. Итак:

## 21-29 лет

✓ Посещаем гинеколога раз в год, даже когда ничего не беспокоит (если вы ещё не живёте половой жизнью, стоит раз в год делать УЗИ органов малого таза).

Перед визитом к доктору дома проверяем pH с помощью специальных полосок для выделений (можно заказать в Интернете). Если pH у вас в норме, отказываемся от мазков на флору и от бакпосева. Именно в 21 год нужно сделать первую цитологию и повторять её каждые 3 года. А вот проводить кольпоскопию и давать согласие на анализ на ВПЧ, как бы вас ни запугивали, не стоит! Так как в большинстве клиник берут простую цитологию, можно самостоятельно сделать в независимой лаборатории жидкостную и принести её на приём. И если у вас результат NILM, просим не петь никаких песен о шейке, они вам не интересны. Запомните: кольпоскопию врач может проводить, только имея на руках результат цитологии с отличиями от нормы результатом.

✓ В 25 лет можете сделать анализ на ВПЧ высокого онкогенного риска (коли-

чественный) - просто чтобы узнать, есть он у вас или нет. Дальнейшие действия при его выявлении будут зависеть лишь от результатов цитологии.

✓ Обязательно каждый год проходить УЗИ органов малого таза - без этого осмотр гинеколога неполноценный. Именно так мы можем вовремя выявить миомы, кисты, эндометриоз и не запустить заболевание.

✓ Раз в год следует сдавать общий анализ крови, чтобы оценить показатель гемоглобина и MCV. И только если они будут снижены, стоит дополнительно оценивать уровни железа и ферритина. Так просто эти анализы не нужны.

✓ Чтобы быть в тренде, изучите уровень своего витамина D. И если он меньше 30, попейте для порядка витаминку.

✓ Рекомендация на все времена: проверяете свои родинки с помощью дерматоскопа или фотофайндера. Это важная про-

**Вот, собственно, и всё, что оптимально делать, чтобы вовремя выявить наиболее распространённые заболевания. Данный чекап несложный и недорогой. Для него, нужно всего-то 1-2 дня в году, так что выкроить их из своего графика способны и самые загруженные.**



филактика меланомы, что особенно актуально в начале летнего сезона.

✓ Осмотр груди в данной возрастной группе можно проводить самостоятельно (если нет наследственной предрасположенности). Есть много обучающих видео, в которых показано, как это делать. Удобнее всего проводить его во время мытья в душе. При обнаружении уплотнений или выделений из сосков стоит пройти УЗИ и обратиться к маммологу. В подавляющем большинстве случаев у вас будут выявлены доброкачественные образования.

## 30-50 лет

✓ Помимо всего перечисленного, в 30 лет желательно сделать анализ на ВПЧ высокого онкогенного риска, чтобы понять, с какой частотой вам дальше сдавать цитологический мазок. При выявлении он-

когенных типов мазок сдаётся раз в год, а при отсутствии - раз в 3 года.

✓ В 35 лет можно дежурно пройти УЗИ молочных желёз.

✓ В 40 лет следует сделать первую маммографию и далее проходить её раз в 2 года.

✓ После 30 лет к общему анализу крови стоит добавить анализ на глюкозу, холестерин и липидный профиль - не мешает следить и за этими показателями.

✓ Не позволяйте себе прибавлять в весе и покупать одежду на размер больше!

## 50-65 лет

Сохраняем все предыдущие рекомендации.

✓ В 50 лет добавляется колоноскопия (если у родственников были злокачественные заболевания кишечника, то колоноскопию надо начинать с 40 лет) и далее повторяем раз в 5 лет. Можно объединять её с гастроскопией и пройти всё это под медикаментозным сном.

✓ Стоит самостоятельно измерять давление хотя бы раз в неделю, чтобы не пропустить бессимптомную артериальную гипертензию.

**М**асло из кукурузы содержит много витамина F и фосфатидов - веществ, крайне полезных для мозга. Витамин E (замедляет старение) в нем в 2 раза больше, чем в подсолнечном. Этот продукт полезен тем, кто занят умственным трудом, а также школьникам - для повышения внимания и успеваемости. Еще в масле содержится лецитин, снижающий риски тромбообразования. Это же вещество

## Кукурузное масло полезно для мозга

**В чем кукурузное масло превосходит подсолнечное и кому оно особенно полезно?**

ускоряет обмен веществ и помогает справляться с депрессиями. Масло из кукурузы подходит для заправки салатов, тушения, жарки. Хорошо сочетается с мясом, рыбой, овощами, крупами. В отличие от подсолнечного

при нагревании в нем образуется меньше вредных веществ, оно не пригорает и не пенится. Помните: для жарки подходит дезодорированное рафинированное масло, а для заправки готовых блюд - нерафинированное.



## КОГДА ЧЕЛЮСТЬ НЕ В ПОРЯДКЕ

**Очень неприятно, когда у самого уха что-то хрустит и щёлкает. Особенно, если это собственная челюсть. Ещё хуже, когда появляется боль.**

**Нередко причиной таких неприятностей становятся нарушения в работе височно-нижнечелюстного сустава. Мы обсудили особенности проблемы с врачом-стоматологом, ортопедом и имплантологом.**

### Такой капризный

**- Расскажите, пожалуйста, почему возникают проблемы в височно-нижнечелюстном - суставе? Чем он так провинился?**

- Височно-нижнечелюстной сустав - один из самых капризных суставов человеческого тела, поэтому и проблем в нем возникает много. Он парный (справа и слева) и образуется, как вы уже могли догадаться, между височными костями и нижней челюстью, делая последнюю подвижной: мы можем открывать и закрывать рот, двигать челюстью вправо и влево, вперед и назад. Эти движения необходимы для жевания и речи.

Основная сложность состоит в том, что на здоровье височно-нижнечелюстного сустава влияет множество факторов: состояние жевательной мускулатуры, связочного аппарата, особенности прикуса и даже осанка. Врачи объединяют все эти проблемы термином «нарушения височно-нижнечелюстного сустава». Многие думают, что самая распространенная патология - это артроз. Я вас, наверное, удивлю, но этот термин постепенно уходит в небытие как некорректный и не отражающий суть нарушения.

### Какие есть варианты?

**- Какие нарушения могут возникнуть в височно-нижнечелюстном суставе? Почему?**

- Все патологические изменения височно-нижнечелюстного сустава можно условно разделить на две основных группы: воспалительные и дегенеративные. (Самый частый вариант воспалительных измене-

ний - артрит височно-нижнечелюстного сустава. Как правило он не является самостоятельным заболеванием, а оказывается проявлением другой болезни. Например, инфекционного процесса, травматичного удаления зубов, миофасциального болевого синдрома, болезни Бехтерева или ревматоидного артрита.

Что касается дегенеративных повреждений височно-нижнечелюстного сустава, то они связаны с его работой в течение человеческой жизни. К сожалению, со временем стирается эмаль зубов, снижается высота нижнего отдела лица, какие-то зубы к этому моменту могут вообще быть потеряны. Поэтому, естественно, дегенеративные изменения височно-нижнечелюстного сустава чаще встречаются у возрастных пациентов.

### Молодость проблеме не помеха

**- Всегда ли патология височно-нижнечелюстного сустава - это прерогатива пожилых? Может ли он развиваться у молодых?**

- Увы, да. Это заболевание в настоящее время «молодеет». Теперь начальные дегенеративные изменения височно-нижнечелюстного сустава часто бывают даже у подростков.

Связано это в первую очередь с образом жизни. Давайте представим себе современного молодого человека. Он сидит со смартфоном или за компьютером. Его голова наклонена вперед, плечи опущены вниз, спина сгорблена. В результате нижняя челюсть уходит назад, форми-

руется так называемый «птичий профиль». В этом положении создается высокая нагрузка на височно-нижнечелюстной сустав, и он быстро «изнашивается». Также свой вклад в преждевременное разрушение сустава вносит ортодонтическое лечение по исправлению прикуса. Оно меняет положение костей в суставе. В результате зубы делаются ровными и красивыми, но нагрузка на сустав возрастает, и он быстрее изнашивается. Просто нужно помнить, что идеальный прикус не всегда способствует правильному положению сустава, и учитывать этот момент в лечении.

### На что жалуетесь?

**- Расскажите, пожалуйста, чем проявляются нарушения височно-нижнечелюстных суставов?**

- Проявления патологии очень разнообразны и весьма индивидуальны. Чаще всего пациенты отмечают следующие жалобы:

- ✓ хруст и щелканье при жевании, разговоре или открывании рта;
- ✓ периодический вывих или подвывих сустава, «заклинивание» челюсти во время зевания или приема пищи;
- ✓ боль в суставе, лице, шее, ушах. Эти симптомы могут иметь разную интенсивность, поэтому кто-то живет с такими проблемами много лет и не испытывает серьезного дискомфорта, а у кого-то проявления настолько явные и яркие, что серьезно влияют на качество жизни.

Особенно это касается боли. Ее сила зависит от вовлеченности в патологический процесс нервов.

Дело в том, что рядом с височно-нижнечелюстным суставом проходят крупные артерии и нервные стволы. И когда положение сустава неправильное (например, при его вывихе или подвывихе), то эти нервные стволы пережимаются, и человек чувствует сильную боль в суставе или головные боли. Могут появляться головокружения. Безусловно, такое состояние невозможно игнорировать.

## Рисуем портрет

**- Какие факторы риска есть у заболевания? Опишите, пожалуйста, классического пациента с нарушением височно-нижнечелюстных суставов.**

- Типичный пациент с проблемами височно-нижнечелюстного сустава довольно тревожный. Как правило, он сталкивался со стоматологическим лечением, протезированием или ортодонтическим лечением. Чаще всего такой пациент уже был у невролога, особенно если основная жалоба - это боль. Насчет факторов риска. Их много, но я назову основные:

- ✓ отсутствие отдельных зубов или всего зубного ряда;
- ✓ неправильный прикус, приводящий к перенапряжению суставов;
- ✓ ортодонтическое лечение или протезирование в прошлом;
- ✓ травмы челюсти и лица;
- ✓ возраст старше 50 лет.

Однако, если распространенных факторов риска нет, это вовсе не означает, что проблем с височно-нижнечелюстным суставом быть не может. Наш жевательный аппарат - часть общей опорно-двигательной системы, в которой все взаимосвязано. Изменение осанки, смещение центра тяжести, перегрузка каких-то мышечно-скелетных структур, тревога могут также негативно сказаться на состоянии жевательных мышц и сустава.

## Куда идти!

**- Если у человека есть признаки нарушений височно-нижнечелюстного сустава, к какому врачу ему стоит обратиться?**

- В идеале пациент с проблемами височно-нижнечелюстных суставов должен обращаться к ортопеду-гнатологу. Дело в том, что не каждый

стоматолог-ортопед владеет достаточным арсеналом знаний и навыков, чтобы заниматься проблемами суставов. Однако, если такого узкого специалиста, как гнатолог, нет, то обращаться нужно к стоматологу-ортопеду. А если случай тяжелый, то требуется помощь еще и хирургической стоматологии.

Нередко проблемы, особенно воспалительные, вообще мало связаны со стоматологией и являются проявлением аутоиммунных, ортопедических или инфекционных заболеваний. В этом случае лечение височно-нижнечелюстного сустава ложится на плечи ревматолога, терапевта, инфекциониста и т. д.

## Обследования

**- Что нужно будет для диагностики?**

- Диагностика патологии височно-нижнечелюстного сустава довольно сложная и требует высокого профессионализма врача и обследования на дорогостоящем оборудовании. Как правило, пациенту нужны:

- ✓ МРТ и/или КТ суставов нижней челюсти;
- ✓ кондиография - запись движения височно-нижнечелюстного сустава с определением и моделированием его правильного положения;
- ✓ электромиография - исследование функции жевательных мышц.

В последнее время изучается вопрос о влиянии опорно-двигательного аппарата на состояние височно-нижнечелюстного сустава и обратно - влияние прикуса и положения суставов нижней челюсти на остальные костно-мышечные структуры. Поэтому зачастую одним исследованием височно-нижнечелюстных суставов дело не ограничивается, и к проблеме подключается оценка состояния и поиск «слабых мест» всей опорно-двигательной системы.

Надо сказать, что под маской проблем в височно-нижнечелюстном суставе может оказаться совсем не суставная патология. Это, кстати, еще одна причина, почему нарушениями этой области часто занимается не один только стоматолог. Так, например, имитировать боль в суставе нижней челюсти могут невралгия тройничного нерва,

средний отит, подострый тиреоидит, заболевания слюнных желез и другие болезни. Поэтому, если болит, тянуть с походом к врачу не стоит.

## Что по лечению!

**- Как лечится патология? Можно ли вообще избавиться от этой проблемы?**

- Лечение заболеваний височно-нижнечелюстного сустава комплексное и, как я уже упоминал, чаще всего проводится командой специалистов. Нередко привлекаются психологи, психотерапевты, неврологи, ревматологи и другие врачи. В первую очередь надо определить, какое событие могло спровоцировать проблему и, исходя из этого, выбрать профиль врача и тактику ведения. Когда дело касается дегенеративных изменений, чаще всего требуется расслабление жевательной мускулатуры и лечение, направленное на исправление прикуса и нахождение новой правильной (терапевтической) позиции - сплент-терапия. Причем эта новая правильная позиция почти всегда не соответствует той, которая есть у пациента. Подбирается она строго индивидуально после диагностики и в соответствии с жалобами. То есть одному пациенту нужно подобрать такое положение челюсти, чтобы сустав не вывихивался, другому - чтобы не щелкал, третьему - чтобы не болело. Далее изготавливается специальная капа-сплент, которую пациент носит несколько дней. Обычно за это время становится понятно, удобно или нет, помогает такое положение или нет, уменьшились боли или ничего не изменилось. Если все хорошо, то дальше идет этап ортодонтической коррекции и исправление прикуса, чтобы зафиксировать нужное положение сустава и челюсти. Они могут проводиться с помощью керамических коронок или накладок-виниров.

Надо сказать, что полностью вылечить дегенеративные, связанные с изнашиванием, изменения височно-нижнечелюстного сустава нельзя. Что разрушилось, то разрушилось. Однако при наличии хорошего уровня диагностики и грамотного подхода врача можно значительно улучшить качество жизни таких пациентов.



## ЧЕЧЕВИЦА - НА КУХНЕ ЦАРИЦА

**Чечевица - одна из представительниц большого семейства бобовых, которое объединяет горох, нут, фасоль, сою, маш и другие культуры. И обращаться с ней нужно не как с бедной родственницей: чечевица вполне достойна занять почётное место на кухне.**

### Знаете ли вы, что...

✓ Чечевица – это экологичный продукт. Даже произрастая в неблагоприятных условиях, она не накапливает в себе вредных или токсичных элементов, нитратов, радионуклидов.

✓ Чечевица легко усваивается, поэтому, в отличие от некоторых других бобовых, ее можно употреблять ежедневно без риска «перегрузить» организм.

### Минутка истории

Чечевица - одно из первых растений, которые древнему человеку удалось «приручить», наряду с пшеницей, ячменем и горохом. Ее находили и в древнеегипетских гробницах, и на вавилонских руинах. Королева Франции, жена Людовика XV Мария Лещинская очень любила чечевицу и ввела на нее моду среди придворных. С того времени чечевицу в этой стране называют «королевской едой».

### 7 причин добавить чечевицу в рацион

#### 1. ЦЕННЫЙ ИСТОЧНИК БЕЛКА

В разных сортах чечевицы его содержится от 22 до 35% (больше всего - в зеленой и черной), такими цифрами может похвастаться не каждый гарнир. Поэтому чечевица незаменима в дни поста, когда животные белки исключаются из рациона.

#### 2. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Чечевица более чем на 54% состоит из сложных (медленных) углеводов, богата клетчаткой и содержит минимум жира. Благодаря этому блюда из нее хорошо и надолго насыщают. При этом в 100 г приготовленной на воде чечевицы содержится всего 112 кКал.

#### 3. ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Одним из факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний является повышенное содержание в организме аминокислоты гомоцистеина. Ее уровень может возрастать на фоне дефицита фолиевой кислоты, а ей, в свою очередь, богата чечевица. Кроме того, регулярное употребление чечевицы помогает нормализовать артериальное давление и снижать уровень «плохого» холестерина в крови.

#### 4. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чечевица содержит мощные биоактивные соединения, флавонолы, а также селен. Ученые доказали, что эти вещества обладают противоопухолевыми свойствами и стимулируют

лируют выработку Т-клеток-киллеров, способных убивать, в том числе, раковые клетки.

#### 5. ДЛЯ ЯСНОГО УМА И КРЕПКИХ НЕРВОВ

Чечевица – хороший источник витаминов группы В, магния, фосфора, железа, кислот омега-3 и омега-6 и других нутриентов, важных для нормальной работы центральной нервной системы. Считается, что блюда из чечевицы помогают сохранять спокойствие и позитивный настрой.

#### 6. ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАПОРОВ И ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА

Чечевица содержит пребиотики, которые благотворно влияют на микрофлору кишечника, и нераствори-

### Интересно!

**Знаете ли вы, сколько существует разных по цвету видов чечевицы? Мы выяснили и чуть не сбились со счета...**

✿ **Черная** - это небольшие, диаметром всего 2-3 мм зернышки, с виду напоминающие черные икринки. Неслучайно этот сорт прозвали «Белуга»! Черный окрас чечевице придает особый пигмент, он же - полезный антиоксидант. Такая чечевица отлично сохраняет форму при варке, поэтому подойдет и как гарнир, и как ингредиент для салатов.

✿ **Зеленая** - заметно крупнее, ее еще называют «тарелочной» из-за приплюснутой формы зерен. На вкус островатая, хорошо сочетается и с мясом, и с рыбой, и с овощами. Содержит больше калия, железа, кальция, фосфора и пищевых волокон, чем другие сорта. Варится долго (35-40 минут), но при этом, как и черная, хорошо держит форму.

✿ **Желтая** - имеет более мягкий, ореховый вкус и гораздо быстрее разваривается, так как зерна этого сорта лишены оболочек. Прекрасно

подходит для приготовления пюре, паштетов и тому подобных блюд. Содержит витамины группы В, А и Е.

✿ **Красная** - ее еще называют «персидской», так как она часто встречается в блюдах восточной кухни. Радует глаз аппетитными оттенками, от розового до оранжевого и светло-красного, и, как и желтая, не имеет оболочек на поверхности зернышек, поэтому в приготовлении очень быстро становится мягкой.

✿ **Коричневая** - пожалуй, самая распространенная. Имеет пряный привкус, ореховый аромат и плотную консистенцию. Перед варкой этот сорт рекомендуют замочить на 10-15 минут.

✿ **Белая** - в сравнении с другими видами, обладает пресноватым вкусом и запахом, поэтому используется в основном для приготовления чечевичной муки. Если решите ее готовить, предварительно нужно замочить на срок до 8 часов.

## Важно!

По мнению исследователей, регулярное употребление чечевицы уменьшает риск развития нескольких видов рака.

мую клетчатку, которая стимулирует перистальтику.

### 7. ДЛЯ ДИЕТЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

Чечевица отличается низким гликемическим индексом (25), поэтому при ее переваривании не происходит резкого повышения уровня сахара в крови. При этом комплекс биологически активных веществ помогает снизить воспалительные процессы и риски развития осложнений, характерных для диабета.

## Похлебка из чечевицы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан красной чечевицы, 2,5 литра бульона (или воды), 3 средних картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль, лимон, зелень, маслины - по вкусу.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чечевицу промыть под проточной водой, пока та не станет прозрачной. Картофель нарезать, средними кубиками. Бульон в кастрюле довести до кипения, поместить туда картофель и чечевицу, еще раз довести до кипения, снять пену, убрать огонь до минимума.

Порезать лук, морковь натереть на крупной терке, обжарить лук с морковью в масле, затем поместить зажарку в бульон и продолжать готовить.

Суп варить в общей сложности 20-25 минут. Снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Подавать блюдо с дольками лимона и оливками.

## Ложка дегтя

Важно знать, что чечевицу нельзя есть в сыром виде, так как в ней содержатся токсичные вещества (фазин, фазеолунатит). Они нейтрализуются при термической обработке.

С чечевицей стоит быть осторожнее людям со склонностью к подагре и проблемами с почками, так как она стимулирует выработку мочевой кислоты. При некоторых заболеваниях ЖКТ чечевица может вызывать дискомфорт и усиливать процессы брожения.

# Брокколи

**Брокколи идеальна во всех отношениях: вкусна, низкокалорийна, не требует длительного приготовления и полезна настолько, что многие диетологи считают её суперфудом, то есть одним из самых-самых полезных продуктов.**



Брокколи действительно невероятно богата витаминами и микроэлементами. В ней очень много витаминов: С, К, А, Е, группы В; микроэлементов: хрома, марганца, фосфора, меди, калия, магния, цинка, кальция, железа, селена. Богата она и омега-3 жирными кислотами.

Но главное богатство брокколи - сульфорафан: органическое соединение растительного происхождения, обладающее противораковым и антибактериальным эффектами.

Есть исследования, что сульфорафан может высвобождать антиоксиданты и ферменты, которые защищают от канцерогенов - веществ, вызывающих рак. Является противовоспалительным средством и обладает длительным антиоксидантным действием, обеспечивая защиту от окисляющих свободных радикалов. Также известно, что сульфорафан регулирует уровень сахара в крови и помогает при инсулинорезистентности и сахарном диабете.

В 100 г приготовленной брокколи всего 27-37 ккал. Если в 3 основных приёмах пищи заменить традиционный гарнир (или его часть) на брокколи, то в течение недели можно «сэкономить» 1300-1900 ккал. Если задаться целью собрать все рецепты блюд с брокколи, придётся потратить не один год.

## Почему некоторые люди не любят брокколи?

Учёные из американского института Monell Chemical Senses Center доказали, что 25% людей обладают особыми рецепторами, чувствительными к содержащимся в капусте горьковатым соединениям - глюкозинолатам, которые препятствуют усвоению йода. Интуитивно брок-

коли не любят и люди с наследственной предрасположенностью к заболеваниям щитовидной железы. О существовании вызывающих зоб овощей известно давно. К ним относятся все крестоцветные, а также шпинат и топинамбур. Поэтому при некоторых заболеваниях щитовидной железы надо ограничивать их употребление.

## Брокколи - секреты

✓ Не переваривайте её! Готовьте брокколи аль денте, соцветия должны оставаться упругими. В идеале брокколи готовится не больше 3-5 минут. Чтобы сохранить зелёный цвет, после варки обдайте её ледяной водой.

✓ Перед готовкой разделяйте капусту на соцветия. Никогда не варите и не запекайте её целиком! Так она будет готовиться дольше, а значит, потеряет больше питательных веществ. Кроме того, вы рискуете получить переваренные соцветия и сырые стебли.

✓ Не выкидывайте стебли. В них сульфорафана гораздо больше, чем в соцветиях! Только перед приготовлением почистите стебли овощечисткой, чтобы они получились не такими жёсткими.

✓ Весной включайте в рацион проростки из семян брокколи и её микрозелень.

✓ Хотя бы иногда ешьте брокколи сырой. Промойте её как следует и нарежьте мелкими кусочками. Это идеальный компонент салатов!

✓ Брокколи сохраняет и даже слегка увеличивает свои противораковые свойства только будучи приготовленной на пару в течение 3-4 минут. А вот микроволновка брокколи абсолютно противопоказана!

✓ Добавляйте к брокколи другие крестоцветные, активирующие сульфорафан: горчицу, хрен, рукколу.



# КАК ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО

**В нашей стране средняя продолжительность жизни на данный момент составляет около 70 лет, а срок здоровой жизни и того меньше. Почему так происходит и можно ли это исправить?**

**Д**оказано, что генетика влияет на продолжительность и качество жизни человека на 25%. Это то, что человек не в силах изменить, но может держать под контролем, проходя своевременные исследования и предпринимая необходимые меры. Остальные 75% зависят от образа жизни, который полностью находится в наших руках. А значит, условия для долгой и счастливой жизни мы создаём сами.

## Диета

### долгожителя

Около двадцати лет назад журналист Дэн Бюттнер начал масштабное исследование. Он изучил рацион и образ жизни жителей "голубых зон" - мест на планете, где самый высокий процент долгожителей. Ему удалось выявить принципы питания, которые помогают людям дольше жить, болеть меньше и всю жизнь оставаться бодрыми и позитивными.

Преобладание растительной пищи. В идеале на неё должно приходиться до 80-95% рациона, в зависимости от места проживания и индивидуальных факторов. Доказано, что у людей среднего возраста, которые съедают стакан зелени и 100 г фруктов в день, риск преждевре-

менной смерти в последующие четыре года уменьшается в 2 раза.

Меньше мяса, больше рыбы. Исследования доказали, что частое употребление красного мяса провоцирует развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы. В идеале мясные блюда нужно употреблять 2-3 раза в неделю или реже. А вот рыбу можно есть каждый день. Оптимальным вариантом будет порция 100 г на обед или ужин. Стоит отдавать предпочтение окуню, сардинам, форели.

Белок – из бобовых. Норма бобовых в сутки составляет 300 г. Учёные выяснили, что увеличение растительного белка в рационе всего на 3% снижает риск преждевременной смерти от заболеваний сердца на 12%. В фасоли, чечевице, горохе содержится много пребиотиков, необходимых для создания полезной микрофлоры кишечника.

Никакого молока! Молочная продукция полезна только в малых количествах и ферментированном виде. Небольшая порция кефира, творога или греческого йогурта принесут пользу, молочная каша – вред ли.

Норма орехов. Ежедневное употребление орехов снижает риск возникновения ишемической болезни сердца и дегене-

ративных заболеваний мозга. Базовая потребность в орехах составляет около 50 г ежедневно, но обычно мы съедаем лишь 2-5% от этого количества!

## Не сидим на месте!

Каждый час сидения сокращает продолжительность жизни на 22 минуты, а через полтора часа в положении сидя организм переходит в "спящий режим" и перестаёт сжигать калории. В этот период в нём критически замедляется обмен веществ.

Чтобы продлить жизнь и укрепить здоровье, необходимо заниматься спортом всего по 30 минут, но пять раз в неделю. Однако важно, чтобы это были не изнуряющие тренировки, а приятные и комфортные занятия.

*✓ Работа в огороде также подходит в качестве физической активности. Главное, не работать на износ и избегать подъёма тяжестей.*

## Больше поводов для радости

Последние годы учёные всё больше склоняются к мысли о том, что ключевым фактором долголетия является ментальное здоровье, интерес к жизни и общение. Наличие любимого дела и постоянное обучение новому позволяют сохранять мозг более пластичным. Чтение художественной литературы

снижает уровень стресса на 68%, расслабляет нервную систему.

Окружение тоже имеет значение. Согласно исследованиям, каждый пессимистично настроенный человек в близком кругу снижает ваш позитивный настрой на 7%, а оптимист, наоборот, повышает его на 9%. Во время смеха происходит активное насыщение крови кислородом, вырабатываются гормоны счастья.

Кстати, наличие домашнего любимца также играет свою роль. Шведский учёный выяснил, что владельцы собак реже страдают от депрессии и живут на 36% дольше тех, у кого нет животных.

## Меньше ешь - здоровее будешь!

Нормой для женщин является 2000 ккал в сутки, для мужчин – 2560 ккал. Было доказано, что уменьшение суточного потребления калорий способствует снижению веса, а также омолаживает организм.

Это связано с работой митохондрий, которые перерабатывают поступающие из пищи вещества в энергию и выводят свободные радикалы в кровь. Если калорий не хватает, то в кровь попадает меньше свободных радикалов и, следовательно, организм подвергается меньшему разрушению изнутри. Вот почему долгожители встают из-за стола на 20% голодными.







# МЕРИЛ СТРИП: «ВСЕ СОВЕРШАЮТ ОШИБКИ, И Я НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ»

Голливуд безжалостен к немолодым актрисам. Кто-то сдает и полностью исчезает с экранов, кто-то безропотно переходит на роли бабушек. Но только не Мерил Стрип. Кажется, что 74-летняя легенда и икона Голливуда совсем не меняется — она всегда была и будет с нами.

**П**ятьдесят лет актерской карьеры, три «Оскара» и 21 номинация — абсолютный на сегодня рекорд. У Мерил есть то, что французы называют *Joie de Vivre* — страсть к жизни, или, попросту говоря, умение радоваться. И поэтому Стрип по-прежнему получает роли, о которых молодые могут лишь мечтать.

### ГОТОВА БЫТЬ НЯНЬКОЙ

До недавней поры Стрип поражала и своим не менее уникальным для Голливуда браком — более сорока лет за мужем за одним-единственным мужчиной. Такой долгий и успешный союз однозначно заслуживал даже не статуэтки, а настоящей статуи из чистого золота. Но, увы, в октябре прошлого года стало известно — брак этот распался. Причем достаточно давно — уже шесть лет назад Стрип с ее мужем скульптором Доном Гаммером тихо и мирно расстались, но лишь теперь посчитали нужным уведомить об этом события общественность.

Причины знают только близкие друзья и конечно же четверо взрослых де-

тей пары — 44-летний Генри, музыкант, и три дочери-актрисы — 40-летняя Мэми Гаммер, 37-летняя Грейс Гаммер и 30-летняя Луиза Джейкобсон Гаммер. Мерил с мужем вырастили и воспитали их вдвоем от Голливуда, в тихом городке Солсбери в Коннектикуте. Дети подарили родителям пятерых внуков.

Когда родился ее первый внук, Мерил так прокомментировала это событие: «Я работала как сумасшедшая, так что теперь совершенно готова нянчить своего внука. Буду разрушать жизнь дочери. Поскольку специализируюсь на непрошенных советах».

Стрип часто повторяла: «У нас очень сплоченная и дружная семья. Мои дочери и сын никогда не прятались от окружающего их мира. Они любопытны и любознательны, но стремления быть на виду у них нет и не было. Я ими очень горжусь. И всегда стараюсь держаться подальше от той тени, которую отбрасывает моя слава, потому что им это ненавистно, и я отлично их понимаю».

Старшая дочь Мэми Гаммер первой пошла по стопам матери и уже доказала свое право называться актрисой.

Когда Мэми дали дебютную роль в спектакле сразу же после окончания колледжа, она спросила у матери: «Как ты думаешь, это потому, что я твоя дочь?» На что Мерил ответила: «Тебя могут позвать по этой причине на прослушивание. Но никто не отдаст тебе главную роль в театре, где спектакль идет 8 раз в неделю бог знает сколько месяцев подряд, только потому, что ты чья-то дочь».

Грейс, средняя дочь актрисы, тоже с успехом снимается («Американская история ужасов», «Мистер Робот»), а младшая, Луиза Джейкобсон, совмещает съемки с модельной работой, громко заявив о себе в одной из главных ролей в сериале «Позолоченный век». Сын Генри посвятил жизнь музыке.

### КОРОЛЕВА БАЛА

Мэри Луиза «Мерил» Стрип родилась 22 июня 1949 года в Саммите, штат Нью-Джерси. Отец Гарри Уильям Стрип — начальник департамента в крупнейшей фармацевтической компании — был ярким, умным и образованным человеком. Мать Мэри — художник, работала в рекламном агентстве, всегда поддерживала дочь во всем и убеждала, что стоит ей только захотеть — и все получится. Главное — хотеть чего-то по-настоящему. И Мерил ей всегда верила. Во взрослой жизни она обращалась к матери не за советом, а скорее за «уколом» уверенности, которой ей частенько не хватало. И та снова говорила: «Мерил, ты на это способна. Ты сможешь. Ты все делаешь потрясающе!»

Будущая звезда, по ее признанию, «любила нравиться мальчикам», но особой популярностью в школе не пользовалась. И однажды, уже в старших классах, поставила перед собой цель создать себе образ самой популярной девчонки. Изучала гляцевые журналы для молодежи, старалась смитировать прически и одежду одноклассниц, пользующихся славой, модных и «интересных». Возглавила отряд чирлидеров, играла главные роли во всех мюзиклах, которые ставились в школьном театре, заседала в школьном совете. Избрание королевой выпускного бала стало вершиной, кульминацией ее школьной карьеры. Позже Мерил поняла, что это и была ее самая первая главная роль. И она ее неплохо отыграла. Научилась в том числе управлять своим бурным темпераментом и не высовываться со своим мнением по любому поводу. В их семье иметь свое мнение считалось нормальным и естественным, но для успеха у мальчиков такое мало подходит, они не находят подобное качество привлекательным, выяснила на своем опыте Стрип.

В старинном и престижном частном колледже Вассар (основан в 1861 году и славится своими гуманитарными и художественными дисциплинами) учились только девочки, и там Мерил наконец-то обрела свободу от условностей, свой голос и позволила себе быть такой, какой ей хотелось, — смешной, шумной, громкой и временами «неснос-

ной и противной». Окончив колледж с отличием, она продолжила изучать драматическое искусство в Йельском университете. Подрабатывала официанткой и машинисткой, играла в дюжине спектаклей в год. И едва не слегла на нервной почве. Даже подумывала все бросить и перейти на факультет юриспруденции. Еще в колледже ее умение перевоплощаться привлекло особое внимание. Профессор драмы позже скажет о своей студентке: «Я не думаю, что кто-то мог научить Мерил актерству. Она сама себя научила». Стрип в 1975 году окончила Йель, получив степень магистра искусств и диплом художника по костюмам.

Но о кинокарьере в то время и не помышляла — много играла в театрах, на Бродвее. Правда, увидев фильм «Таксист» с Робертом Де Ниро, подумала, что в таком кино, пожалуй, она бы не отказалась сыграть. Но первые опыты были скорее обескураживающими. Чего стоила одна неудачная проба на главную роль в фильме «Кинг Конг». Продюсеру Дино Де Лаурентису она сразу не понравилась. И он сказал своему сыну (а это как раз он настоял на том, чтобы отец встретился с его хорошей знакомой): «Зачем ты притащил сюда эту белолицую уродину с кривым носом?» Не подозревая, что Мерил неплохо знает итальянский язык. Она не удержалась и по-итальянски выдала: «Ну уж простите, не оправдала ваших ожиданий — не такая красотка, какой должна быть. Что есть, то есть». Продюсер был в шоке, он ведь думал, что она просто очередная безмозглая кукла...

### ПО КРАЮ БЕЗДНЫ

Первый раз Мерил участвовала в съемках полнометражного фильма в 1977 году вместе с Джейн Фондай. Правда, почти все ее сцены оказались вырезаны. Стрип вспомнила об этом эксперименте с содроганием: «На меня напялили дурацкий парик, реплики из одной сцены вмонтировали в другую». И возненавидела кинобизнес, решила, что совершает чудовищную ошибку, пытаясь туда пробиться. Но Джейн осталась очень благодарна партнерше. Позже выяснилось, что Фонда реально помогла ей открыть множество дверей, о чем Мерил в тот момент и не подозревала. А потом ее увидел в спектакле «Вишневым сад» Роберт Де Ниро и предложил сыграть роль подружки его героя в фильме «Охотник на оленей». Не факт, что она бы согласилась, если бы не ее возлюбленный, актер Джон Казале. Он был старше на 14 лет, имел жену и не планировал разводиться. Однако любовь к Мерил оказалась сильнее брака — и вскоре девушка переехала в крошечную квартирку Джона. Но пожениться они не успели, у Джона обнаружили рак легких, и прогноз был самый неутешительный. В «Охотнике на оленей» они должны были играть вместе, и это было счастье — не разлучаться.

Джон Казале был прекрасным, невероятным по глубине и таланту актером. Дружил с Аль Пачино и Робертом

Де Ниро, играл в театре, на одной сцене с великими актерами, в том числе с Марлоном Брандо. В кино он потрясюще исполнил роль Фредо Корлеоне в «Крестном отце». Мало кто знал о его болезни, но это как-то стало известно студии. Однако Майкл Чимино, режиссер «Охотника на оленей», продолжал бороться со всеми, кто хотел Джона уволить. Де Ниро, его верный друг, взял страховку на себя. Мерил была в отчаянии, но настояла, чтобы сцены с участием возлюбленного сняли прежде, чем он уже будет не в состоянии появиться на площадке. Джон сумел доиграть свою роль до конца, но выхода фильма на экраны не дождался. Мерил переселилась к Джону в его больничную палату и была с ним до последней секунды. Не верила, что все кончено, — они были так близки, что она порой отказывалась замечать ужасный разрушительный процесс. Они были помолвлены, Джон хвалил ее игру, но подшучивал над стремлением к перфекционизму. И успел научить Мерил, как избежать головокружения от славы и успеха... За роль в «Охотнике на оленей» Стрип получила свою первую номинацию на «Оскар».

### ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ

После смерти жениха Мерил пыталась жить в их квартирке, но это было безумно тяжело и мучительно. Однажды к ней приехал старший брат Генри со своим другом, скульптором Доном Гаммером. Он много ездил по стране и за границу, и его квартира практически всегда пустовала. Увидев, в каком ужасающем состоянии находилась Мерил, Дон предложил ей пожить какое-то время в его квартире, чтобы хоть немного прийти в себя. Интересно, что Дон учился в Йеле в то же время, что и Мерил, только на курс старше. Однокурсница Стрип Сигурн Уивер встречалась с каким-то потрясающим парнем, и все студентки с их курса умирали от желания на него посмотреть. А потом оказалось, это и был Дон.

Жест доброй воли и эмпатия к убитой горем молодой женщине — то, с чего начались их отношения, — вскоре перешли в нечто большее. Через полгода Мерил согласилась выйти замуж за Дона. Конечно, многие друзья и члены семьи были обескуражены столь быстрым поворотом событий. Однако Стрип уверена, что, не случись романа с Гаммером, ее жизнь могла тогда полностью распасться, расколоться на мелкие осколки. «Я, естественно, в тот момент и близко не пережила еще смерть Джона. Что бы я ни делала, больше нигде не девается, всегда тaitся где-то в уголке сознания. Тогда я безуспешно пыталась продолжать жить с этой болью, приспособить ее к своей жизни, не превращая в одержимость. И тут-то Дон показал мне, как это делать...» Мерил родила в этом браке четверых детей, и муж всегда принимал самое непосредственное участие в их жизни и воспитании. Они решили уехать подальше от Голливуда, купили большой дом на озере в штате Коннектикут, где и растили детей и где у Дона была своя

мастерская, а у Мерил сад с любимыми цветами и огород.

Талантливый скульптор, он никогда не имел отношения к Голливуду. Разве что в тех случаях, когда сопровождал жену на очередную церемонию «Оскара» или премьеру ее фильма. Получая в 2012 году приз киноакадемии, актриса сказала, что все те ценности, которыми она больше всего дорожит в своей жизни, дал ей именно муж. Ни единой сплетни за сорок с лишним лет — не лучшее ли это доказательство для тех, кто в свое время ее осуждал?

### «Я ЗНАЮ, ЧТО МНЕ ПОВЕЗЛО»

Одну из последних ролей — и, как всегда, блистательно — актриса сыграла в третьем сезоне сериала «Убийства в одном здании». Ее героиня — неудачливая актриса, чья жизнь чередой бесконечных унижений, ее отвергают и отвергаются, но она тем не менее умудряется верить в свою мечту. И кажется, чудесные романтические отношения с героем актера Мартина Шорта — доказательство того, что мечты иногда сбываются. Стрип номинировала за эту роль на «Золотой глобус», как и ее партнера. Однако они оба ушли с церемонии с пустыми руками (редкий случай для Стрип). Зато дали повод слухам о своем собственном романе. Фото и видео игриво и жизнерадостно веселящихся на красной дорожке Мерил и Мартина буквально завирисились в социальных сетях. Мельница сплетен завертелась с необыкновенной скоростью — даже критики и вполне солидные господа стали активно раскручивать этот сюжет. Тем более что и Мартин Шорт тоже одинок (после смерти жены он не вступал в новый брак). Однако недолго эта музыка играла. Представителем Мерил Стрип было выпущено короткое, но однозначное заявление: «Мартин и Мерил просто добрые друзья. Не более того».

Когда-то Мерил сказала, что часто приспособилась к различным нуждам и требованиям своих близких, как к своим собственным. И наверное, в этом и заключается секрет успешного брака, воспитания детей и благополучной семьи. Нужно уметь вовремя отступить на шаг, помнить, что ты не номер один, не единственная и неповторимая, кому все должны подчиняться. «Несмотря на все свои номинации и награды, в своей реальной семейной жизни я свое место знаю и очень счастлива, что оно у меня такое. Где меня любят и окружают любовью. Куда как приятнее, чем быть мировой звездой».

Оглядывается ли она на свое прошлое? И если да, то хотела бы что-то изменить? На этот вопрос Мерил Стрип не так давно ответила: «Все совершают ошибки, и я не исключение. Они часть жизни — в том случае, конечно, если делать из них соответствующие выводы. Я знаю, что мне повезло. И у меня хорошая жизнь... Таким образом, в общем и целом я не стала бы ничего менять, если бы довелось начать все сначала...»



# КАК ПРОИЗВЕСТИ НУЖНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ?

Чтобы произвести нужное впечатление на окружающих, важно продумать не только детали своего внешнего образа, но и поработать над кинетическим имиджем – мимикой, жестами, походкой, позой.

Представьте себе красивую женщину в роскошном платье. Прибавьте к этому умелый макияж, ухоженные волосы и со вкусом подобранные украшения. Невозможно налюбоваться! Но вот она начинает двигаться и тут же в глаза бросаются сутулые плечи, ковыляющая походка и суетливые жесты. Обаяние тут же улетучивается.

Кинетический имидж наш мозг считывает буквально за секунды. Человек еще не начал говорить, а мы уже сделали выводы о его статусе и возможностях.

### ПРАВИЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Валерия работает помощником руководителя, и за последние несколько лет она сменила три компании. Каждый раз ей приходилось увольняться из-за повышенного интереса со стороны начальства. Ее новый босс – женщина, и Валерия наконец-то может расслабиться. Девушка считала, что ей просто не везет с начальниками. А потом ей в руки попала большая книга про язык тела и невербальные сигналы. И тогда она поняла, что сама непроизвольно посылала сексуальные сигналы, совершенно неуместные на работе.

Если у вас раз за разом не получается транслировать нужное впечатление

о себе, стоит задуматься о кинетическом имидже. Например, вы хороший работник, показываете отличные результаты, но все никак не можете получить повышение. Возможно, вам не удалось создать образ успешного лидера. И язык тела играет в этом не последнюю роль.

Скажем, у вас не складывается личная жизнь, потому что все перспективные мужчины видят в вас “своего парня”, а не привлекательную женщину. Тогда в свой кинетический имидж стоит добавить сексуальные сигналы: откинуть назад волосы, поиграться с прядками, провести пальцами по щеке, чаще улыбаться, смотреть прямо в глаза, тренироваться говорить негромким низким голосом.

• **Для трансляции дружелюбного настроения контролируйте положение губ. Сначала расслабьте их, потом слегка приподнимите уголки губ так, будто вот-вот улыбнетесь. Это сделает выражение лица открытым и располагающим.**

### НИКАКОЙ СУЕТЫ!

Коучи по языку тела говорят о том, что главная ошибка – это излишняя суетливость. Конечно, если речь идет об опоздании на самолет,

то уже неважно, как вы выглядите со стороны. В остальных ситуациях лучше избегать спешки.

Зачастую нам кажется, что нужно делать несколько дел одновременно, иначе ничего не успеть. А теперь представьте себе женщину, которая вышла из супермаркета с покупками. Она разговаривает по телефону, подходит к своей машине, судорожно ищет ключи в сумке, впопыхах роняет их на землю, наклоняется и, не выпуская из рук телефон, пытается затолкать покупки в багажник. Вся эта суматошность выглядит не слишком привлекательно, правда?

Настоящая хозяйка своей жизни не будет суетиться. Она спокойно закончит разговор, не спеша откроет машину и переложит покупки. Ее уверенные, неторопливые движения посылают сигнал: “Я хозяйка положения, я управляю своим временем, я здесь главная”.

Чтобы отучить себя от суетливости в движениях, нужно привыкнуть выполнять все действия последовательно и обдуманно. Не пытайтесь сэкономить жалкие минуты, жонглируя одновременно несколькими задачами. Экономия времени окажется мизерной, а вы будете чувствовать себя вымотанной.

### ХОЗЯИН ЖИЗНИ

Эксперты утверждают, что правильная поза, жесты и движения влияют не только на то, как нас воспринимают окружающие, но и на то, как мы себя ощущаем.

Например, в одном исследовании участников поделили на две группы. Первая несколько минут сидела в доминантной позе – небрежно развалившись на кресле. Вторая группа провела несколько минут в подчиненной позе сгорбившись и согнувшись. Затем у них взяли анализ крови и выяснили, что у первой группы подскочил уровень тестостерона, а у второй – уровень гормона кортизола.

Вот почему так важно научиться транслировать уверенность в себе. Начните с позы: расправьте плечи, поднимите подбородок, расслабьте руки. Когда человек нервничает, его нервозность выдают суетливые движения рук. Найдите, чем их занять, сознательно контролируйте свои жесты. Не избегайте зрительного контакта, смело смотрите в глаза собеседнику.

Конечно, поначалу будет трудно удержать в уме все эти детали, однако со временем они войдут в привычку, и ваш кинетический имидж поможет создать образ спокойного, уверенного в себе человека.

• **У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление.**

**Зашла я как-то к своей подруге Кате в гости. Давно не виделись, обменивались новостями. Из школы в это время вернулась ее 11-летняя дочка Алина. Она подбежала к матери, обняла ее и расплакалась.**

— Мама, я не пойду больше в школу. Меня там обзывают плюшкой и пончиком. Имя мое уже не помнят.

Катя стала успокаивать дочь:

— Не плачь, моя хорошая, ты у меня красавица! Посмотри, какие у тебя глазки красивые, какой ротик, а волосы какие, любой позавидует. Правда, Настя? — обратилась ко мне подруга.

— Конечно, правильно мама говорит. Подрастешь, еще нос всем утрешь, — сказала я. А сама подумала: «Действительно, девочка красивая, но полновата для своего возраста. Жаль ее».

Катя начала собирать на стол, чтобы покормить Алинку обедом. Поставила большую тарелку с сметаной, порцию макарон с двумя котлетами, чашку чая и кусок пирога. И Алина ВСЕ это съела! У меня муж бы столько не впихнул в себя, а 11-летняя девочка уплела за обе щеки. Когда Алина ушла к себе, я прикрыла дверь в кухню, чтобы малышка не слышала наш разговор, и говорю подруге:

— Ты виновата в том, что дочь обзывают в школе. Сама, поди, следишь за своей фигурой, а с ребенком что творишь?

— А что я могу сделать, если у нее аппетит хороший, — отвечает Катя. — Она учится, растет, ей нужно больше калорий.

— Так к 18 годам и раскормишь ее до «соточки», — парировала я. Тут в кухню забежала Алина, открыла холодильник и спросила:

— Мама, а у нас остались пирожные, которые вчера папа купил?

Я непроизвольно даже ахнула: она что, не наелась?! Катя с укором посмотрела на меня.

— Доченька, давай попозже все вместе чайку поьем, Алина с недовольным видом удалилась.

— Ну вот что делать, если ребенок есть просит? Ты как бы поступила на моем месте?

— Вот смотри, — говорю подруге. — Утром она позавтракала, потом, в школе, наверное, тоже поела, в обед ты ей порцию отвалила, как мужику. Вечером поужинает, а там папа что-нибудь сладенькое принесет к чаю. Вы думаете, она вырастет и спасибо вам за это скажет? Сомневаюсь. Вас же и обвинит, что не следили за ее питани-



## **«МАМА, Я НЕ ПОЙДУ БОЛЬШЕ В ШКОЛУ. МЕНЯ ТАМ ОБЗЫВАЮТ ПЛЮШКОЙ»**



ем. Потому уменьшай порции еды и запиши Алину в какую-нибудь спортивную секцию или на танцы.

— Ты что! Какие танцы с ее фигурой? Хотя ты, наверное, права. Надо ее сажать на диету и пересмотреть меню и режим питания.

Я рада, что подруга не обиделась и прислушалась к моим словам. Потому что в лишнем весе детей виноваты только их родители. Товарищи взрослые, неужели вы не видите, как дети страдают от вашей чрезмерной любви? Разве я не пра-

**Анастасия**

### **КОММЕНТИРУЕТ ПСИХОЛОГ**

— Переедание чаще всего говорит о том, что мы просто не знаем, как справиться с теми или иными жизненными обстоятельствами. Но, что важно, принимаем жизнь и готовы идти дальше! Однако это взрослое. С детьми же все сложнее. Если у них, как у девочки Алины, из-за лишнего, веса непростые отношения со сверстниками, а дома они не получают должной инструкции от взрослых, как их выстраивать, то еда становится главным инструментом борьбы со стрессом. Поэтому маме важно максимально вовлекаться в общение с дочерью, тогда девочка будет ощущать поддержку, и ее тревога постепенно станет снижаться. Придет понимание: у меня есть заботливый родитель, который поддержит в любой ситуации и поможет найти решение. И помните: лучшим примером для своих детей являетесь именно вы. Если хотите чему-то научить их, начните с себя: правильно питайтесь, разумно организуйте режим дня, создавайте совместные ритуалы, приятно проводите время вместе. Это лучшее, что можете сделать для своего ребенка. Ваша задача — не столько ограничить дочь в питании, сколько изучить, что кроется за ее желанием столько есть. И если состояние здоровья в норме, то, скорее всего, это эмоциональное состояние. Ну а как с ним работать дальше, вы уже знаете.

## Письмо номера

Нет человека ближе сестры и нет человека более далёкого, если речь идёт о кровном соперничестве. Как на войне, все средства становятся хороши. И про родную кровь уже никто не помнит.



# СЕСТРА – СОПЕРНИЦА

**К**огда слушаю рассказы о том, как две сестры дружат в течение всей жизни и считают себя самыми дорогими и родными людьми друг для друга, я лишь усмехаюсь. А что, так бывает? Не знаю, как у остальных, но мы с Мариной, кажется, невзлюбили друг друга с самого знакомства.

А познакомились мы, когда мне едва исполнилось три года, а Марина только появилась на свет. Я помнила, с какой любовью и благоговением смотрела на неё мама, как щебетал над её кроваткой отец, обычно скупой на проявление чувств. В свою сторону первые полгода жизни сестры я слышала лишь упреки вроде “Не вертись под ногами!” или “Ты всё ещё здесь?”

Считается, что в этом возрасте ребёнок вряд ли что-то осознаёт и запоминает, но я всё помню до мелочей. Это приходит ко мне в кошмарах, всплывает в памяти, когда я закрываю глаза и пытаюсь расслабиться. Не получается.

Бремя старшей сестры в принципе тяжёлое. Большинство родителей (тем более из советского прошлого) никогда в жизни не держали в руках книгу о том, как правильно обращаться со старшими детьми, когда в семье появляется малыш. А потому действовали они, как правило, как им было удобно. Наши – не исключение.

Когда Марина подросла и стала более-менее сознательного возраста, начались её претензии. Казалось бы, что может требовать эта мелюзга? Тем не менее Марина

категорически отказывалась демонстрировать за мной одежду, назло всегда требовала другое (отличное от моего) блюдо, корчила рожи, когда родители изредка хвалили меня. А если вдруг приятные слова летели в её адрес, сестра изловчалась и успевала показать мне язык, пока никто не видит.

Школа у нас была одна на двоих. Хорошо хоть классы разные. Но и тут Марина успевала мне насолить. Когда я была в одиннадцатом и купила роман с первым красавчиком параллели, Марина сделала всё возможное, чтобы его у меня отбить. Я застала их за жаркими поцелуями на заднем дворе. Конечно, наябедничала родителям, и они прочитали сестре лекцию на тему “Как должна вести себя девушка в четырнадцать лет”. Мы были квиты.

Через несколько лет я нашла себе другого ухажёра, и когда у нас с ним стало всё более-менее серьёзно, переехала к нему. Сил жить в одной квартире с несносной Мариной больше не было. Последние месяцы дались особенно тяжело: сестра могла испортить мои вещи (“Ой, я нечаянно!”), настроение (“А что, ты тоже хотела последний кусок торта?”), планы (“Я первая купила билеты в кино, так что выгуливать собаку остаёшься ты”).

Когда наши пути разошлись, казалось, напряжение должно было спастись. Но не тут-то было! Каждый раз, приезжая к родителям, мы начинали соревноваться не на жизнь, а на смерть. “А я купила себе ма-

шину”. – “Подержанную, наверное?” – “Ну хотя бы такую, некоторые вообще ездят на метро”. – “Зато у меня своя квартира, а ты до сих пор снимаешь” – “Это та, которая в ипотеке? Так она не твоя, а банка на ближайшие тридцать лет”. И так до бесконечности.

Но главным камнем преткновения долгие годы оставалась наша личная жизнь. Я рано вышла замуж и родила троих детей. А Марина и в тридцать лет оставалась одна. Я не знаю, сознательное ли это решение, но на всякий случай то и дело подкалывала её: “Что, никто замуж не берёт?” Или коронное: “Часики-то тикают, ты разве никуда не спешишь?”

Сестра в ответ краснела, бледнела, покрывалась капельками пота. А потом начинала парировать, называя моего мужа лентяем, детей – оболтусами, меня саму – побитой жизнью.

А потом в какой-то момент всё изменилось. Сначала на некоторое время Марина пропала. Мне даже стало не по себе. С кем соревноваться? Кому теперь говорить гадости? А затем мы встретились на очередном празднике у родителей, но сестра не говорила колкостей, не делала выпады в мою сторону. И даже похвалила мой маникюр! Я чуть со стула не упала!

Позже, когда у меня сломалась машина, она как бы невзначай дала контакт хорошего автомастера. Выручила, когда мне срочно понадобилось к врачу, а детей оставить было не с кем. Замечу, это был первый раз, когда она по собственной воле сидела с моими “оболтусами”!

Мне было до смерти интересно, что за муха её укусила. Не выдержала – спросила. “Я сходила к психологу”, – ответила сестра с улыбкой. И рассказала, как она в течение полугода прорабатывала со специалистом нашу внутрисемейную вражду. “Ты не думай, не ради тебя, ради себя! – усмеялась она. – Просто однажды я поняла, насколько это отравляет мне жизнь. Я даже смотреть на тебя спокойно не могла!”

Вот это был поворот! А потом я задумалась: ведь мне и самой было что сказать сестре. Разговор оказался долгим. Закончился он, как водится, слезами. Я пообещала тоже обратиться к психологу, потому что дальше так продолжаться не могло. В своё время ни родители, ни родственники, ни учителя, ни друзья – никто ничего не сделал для того, чтобы поставить эту вражду на паузу. Что ж, пришло время брать ситуацию в свои руки.

**К**ак известно, сначала Бог сотворил мужчину, женщина появилась позже, из его ребра. Зато Ева оказалась на редкость умна и заставила Адама вкусить запретный плод. Так кто же из них оказался главнее? На этот вопрос до сих пор никто не может найти ответа. Вот и в семьях он порой становится камнем преткновения. Мужчине хочется быть первым во всем, женщина не согласна подчиняться. Между тем, семейные расклады могут быть совершенно разными.

### “МЫ – ПАРТНЕРЫ”

Вадим, 38 лет, недоумевает: “Я вообще не понимаю, из-за чего весь сыр-бор? Мы же современные люди, а значит, должны знать о принципах равенства. Ведь это так просто – договориться с женщиной, за что несет ответственность она, а за что мужчина. Я зарабатываю деньги, а жена ухаживает за домом. При этом она в любой момент может попросить меня пропылесосить ковер или вынести мусор. Бюджет семьи, покупки определяем сообща. А все потому, что мы равны друг перед другом. Это упрощает решение многих семейных вопросов”.

Психологи действительно называют партнерские отношения самыми стабильными и крепкими. Однако их существование возможно лишь в том случае, если оба человека в паре искренне на это согласны. Тяжелее всего, по статистике, влюбленным дается материальный вопрос. Партнерство подразумевает принцип 50 на 50, но женщинам нередко хочется оказаться под защитой более состоятельного и крепко стоящего на ногах мужчины. И как быть в таком случае?

### “МУЖЧИНА В ДОМЕ ГЛАВНЫЙ!”

В прежние времена вопрос о главенстве в семье даже не поднимался. Конечно, главный мужчина! Он близких и защищал, и обеспечивал. Ему первому подавали тарелку супа, жена перед сном натирала пятки – потому что “кормилец”!

Времена изменились, но некоторые мужчины до сих пор считают себя главными по определению. Василий, 42 года, – один из таких. “В семьях издревле был порядок: мужик сказал – баба сделала! И семьи были крепкими, и детей воспитывали правильно. И главное – женщинам самим было хорошо, потому что они ощущали себя под защитой. А теперь что? Женщины вообразили себя феминистками и царицами мира. А потом удивляются, почему их не берут замуж или оставляют после развода с детьми наперевес”.

Кстати, Василий до сих пор не

**Никогда не торопитесь сказать, кто в доме хозяин, не поинтересовавшись на сей счет у жены.**

**Виктор Фрайда**



## КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН?

**Каждая семья рано или поздно сталкивается с вопросом – кто же в доме хозяин. Некоторые начинают борьбу за место главного, другие без проблем определяют лидера. Кстати, им далеко не всегда оказывается мужчина!**

женат – никак не может найти женщину, которая разделит его взгляды. Потому что слабый пол в наши дни – совсем не слабый. Женщины становятся личностями, зарабатывают, могут практически все. Рядом с собой они видят еще более сильного мужчину. А сейчас таких мало...

### “У КОГО ДЕНЬГИ, ТОТ И ПАПА?”

“У меня в семье даже прозвище соответствующее – “главарь банды”. Думаю, что именно так и воспринимают меня родные, – рассказывает 45-летний Алексей. – У нас с супругой за плечами двадцать лет брака. И все это время я обеспечивал семью. Сначала было не просто, потом появился свой бизнес, заработки возросли. Так что уже много лет моя семья ни в чем не нуждается, и меня по праву считают ее главой. Ведь как раз материальное обеспечение – главная задача мужчины”.

Вопрос денег, безусловно, не последний для каждой семьи. Однако если у мужчины в рукаве, кроме этого козыря, ничего больше нет, есть риск, что главным в доме он все же не станет.

### “ДА, Я ПОДКАБЛУЧНИК!”

Пару лет назад в Сети стало популярным видео с концерта комика Павла Воли. Со сцены он говорил следующее: “Все женщины, которые живут вокруг меня, имеют неограниченные права. Потому что я их люблю. Кто-то скажет: “Подкаблучник!” А я скажу, что так поступает настоящий мужчина, у которого в запасе столько сил, что он не унижает никого, чтобы казаться сильным”.

Мудрые слова, которые сегодня

решится сказать далеко не каждый мужчина. Но такие все же находят. Например, Михаил, 30 лет, честно говорит: “В нашей семье главная – жена, и меня это абсолютно устраивает. А как иначе? Она и за домом следит, и детей воспитывает, и меня вдохновляет. Мне на такой подготовленной почве остается лишь расти ввысь”.

Бывают, конечно, и подкаблучники совсем иного рода. Те, куда жена укажет, туда они и идут, не имея собственного мнения. Но это совсем другой разговор.

### “ПОСЛЕДНЕЕ СЛОВО ЗА МНОЙ”

И все же в большинстве семей последнее слово остается за женщиной. Но нередко на деле оказывается, что принимать решения не так-то просто. Ведь это всегда подразумевает серьезную ответственность.

Так, в семье 48-летнего Дениса действует принцип равенства. Но как только наступают непростые времена, бразды правления берет в свои руки именно мужчина. “Когда болел сын, – вспоминает Денис, – на мне было принято важных решений. Жена паниковала и была не в состоянии мыслить здраво. К счастью, все обошлось. Но я до сих пор не могу забыть ощущение того груза ответственности, который лежал на моих плечах”.

Да, это не про выбор обоев во время ремонта, хотя по статистике именно из-за таких мелочей чаще всего и ссорятся супруги. Здесь речь о других категориях, в которых иногда даже самым сильным и независимым женщинам хочется, чтобы последнее слово оставалось за мужчиной.

## Наши дети



# ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ

Нормальное желание родителей - помочь ребенку с выбором будущей профессии.  
Вопрос только в том, как это сделать.

### ВОСПИТЫВАЙТЕ В РЕБЕНКЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

К сожалению, заниматься этим за год-два до выпускного поздно-вато, самостоятельного ребенка надо было растить с рождения, но лучше начать хоть когда-нибудь. Главное правило в профориентации простое: ребенок должен выбрать профессию сам. Только сам человек знает, что ему нужно. И только так ребенок не будет обвинять родителей, если что-то пойдет не так, или думать, что упустил свой шанс.

### РАЗБЕРИТЕСЬ, КАКИЕ ПРОФЕССИИ ВОСТРЕБОВАНЫ

Только на самом деле востребованы, а не «престижны». Чтобы это понять, не надо читать подборки и рейтинги. Надо открывать сайты центров занятости и сайты, помогающие в поиске работы, и внимательно смотреть на вакансии. Просмотр вакансий помогает оценить популярность профессии, возможную зарплату и требования к соискателям. Возможно, окажется, что одного высшего для работы мечты недостаточно: параллельно надо учить языки и посещать какие-то курсы.

### ПОКАЖИТЕ ПРОФЕССИИ ИЗНУТРИ

У взрослых большой круг знакомых с самыми разными специальностями. Попросите своих друзей рассказать ребенку, чем и как они занимаются на работе. Важно услышать о самых обычных повседневных делах. Например, о том, как

приходится писать письма, как работают с чертежами в реальных условиях, как по утрам нужно приходить отчеты и пить чай с бухгалтерией. На многих предприятиях проводятся дни открытых дверей. На таких мероприятиях надо задавать правильные вопросы: не о высоких показателях и великой цели, а о рутине, устройстве рабочих мест. Еще немаловажно, что здоровье должно соответствовать условиям труда. Понять, потянет ребенок или нет, можно только в «боевых» условиях или хотя бы во время открытого разговора с представителем профессии.

### НАЙДИТЕ ВАРИАНТЫ УЧЕБЫ В ДРУГИХ ГОРОДАХ И СТРАНАХ

Зачастую мы даже не подозреваем, где и кем можно работать, понятия не имеем, какие специальности есть в вузах даже в соседних городах, не говоря об университетах на другом конце страны. И совершенно зря. Конечно, переезд ребенка в другой город — это не увеселительная прогулка в парк, поддерживать студента на расстоянии сложнее. Но это того стоит, если речь про профессию на всю жизнь.

### ЗАБУДЬТЕ ПРО ТЕСТЫ ПРОФИОРИЕНТАЦИИ

Особенно про те, которые раскиданы в Интернете. Они основаны на банальных вопросах и не учитывают огромного количества профессий. Выбор будущего на основе усредненного тестирования -

безысходность, когда вообще неизвестно чем заняться.

### НЕ ПУТАЙТЕ ЛЮБИМЫЙ УРОК В ШКОЛЕ И ПРОФЕССИЮ

Стандартная логика: хорошо дается математика - иди учиться на «компьютерщика», хорошо дается литература - на филолога, ничего не нравится - тогда давай на менеджера. Это знания нужно подгонять под цель, а не выбирать работу, исходя из знаний. Выбирать надо профессию, которой ребенок будет зарабатывать, деньги, а не любимый предмет.

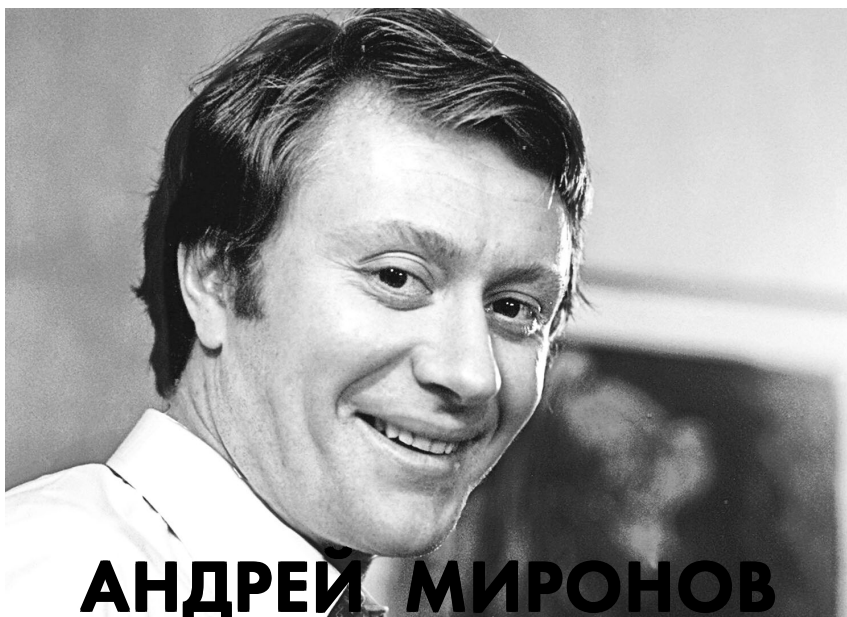
Может быть, ребенку нравится учитель, удобный кабинет и красивые наглядные материалы, а в профессии ничего такого не будет.

### НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ НЕПРЕМЕННО ПОСТУПАТЬ В ВУЗ

Если ребенок еще не определился, кем быть, дайте ему время и возможность подумать, кем стать. Ничто (кроме страха перед армией у парней) не мешает после школы поработать пару лет, познакомиться с реальной жизнью, посвятить время образовательным курсам и поиску себя. Если не можете представить, как после школы не учиться, попробуйте колледж. Там и экзамены попроще, и стоимость обучения поменьше, и готовая профессия получится быстрее. Повальное увлечение высшим образованием ни к чему хорошему не приводит. Часто диплом - просто бумажка, за которой нет ни грамма знаний и умений. Зато есть несколько убитых лет и потраченные деньги.







# АНДРЕЙ МИРОНОВ ДАМСКИЙ УГОДНИК

7 марта 2024 года Андрею Миронову могло бы исполниться 83 года. Но не исполнилось. Уже почти четыре десятилетия его нет с нами. Актёр ушёл на пике своей популярности, будто желая, чтобы его запомнили именно таким – молодым и ярким.

**Б**ольшее всего Миронов боялся, что его разлюбят и забудут. На спектаклях актёра неизменно были аншлаги, а фильмы с его участием засматривали до дыр, он был поистине народным артистом, но имел немало комплексов и страхов. Возможно, это тянулось из детства, когда Андрею хотелось стать на голову выше родителей, а сделать это было непросто.

### СЫН ЗНАМЕНИТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Александр Семёнович Менакер и Мария Владимировна Миронова... Этих двух артистов в Советском Союзе знал каждый. По выходным у них дома собирался цвет интеллигенции. Бывали здесь и Фаина Раневская, и Михаил Зощенко, и Леонид Утёсов. Маленький Андрюша смотрел на них затаив дыхание. Думал ли он тогда, что и сам вскоре достигнет их уровня?.. Едва ли.

Да, дома он мог встать на табуретку и прочитать стишок. Нередко бывал с родителями за кулисами в театре, а однажды по ошибке даже выбежал на сцену, чем вызвал восторг у зрителей. И всё же детство его было самым обычным.

Актёрские задатки проявились уже в старшей школе. Тогда Андрей организовал джаз-оркестр и стал заниматься в актёрской студии. В

классе он был неформальным лидером, душой любого праздника. Одноклассники ценили его за живость ума и находчивость. Однако собственного амплуа у Миронова долгое время не было. Ему хорошо удавалось копировать речь, мимику, жесты знаменитых артистов. Получилось смешно, но Андрей хотел быть не комиком, а серьёзным артистом.

Мечта стала явью далеко не сразу. Свой первый актёрский опыт Миронов провалил. Режиссёр Александр Птушко взял его в массовку фильма "Садко". Объяснил, вручил костюм. Однако мальчик решил, что на голое тело такую ветошь не наденет. И поддел собственную рубашку! За чистоплотность пришлось поплатиться: режиссёр попросил юный талант покинуть съёмочную площадку.

Спросить совета или рассказать о тревогах, связанных со сценой, Андрей мог только у родителей. Но они пропадали на репетициях и гастролях. Мальчик оставался на попечение няньки и домработницы.

### ИСКОРЕНИТЬ НЕДОСТАТКИ

Андрей понимал, что ему нужно многое преодолеть, чтобы стать артистом. У него была природная склонность к полноте, которую он побеждал спортом и диетой. А ещё

врождённая косолапость и неидеальный музыкальный слух. И каждый недостаток он тщательно исправлял.

Когда молодой человек шёл на вступительные экзамены в театральное училище им. Б. Щукина, он уже не сомневался, что всё получится. И его, конечно, приняли. Ещё будучи студентом, он снялся в картине "А если это любовь?", которую критики буквально разгромили после выхода на экраны. Зато зрители штурмовали кинотеатры, чтобы её посмотреть!

Щукинское училище Андрей окончил с красным дипломом и стал работать в Московском театре сатиры. Этому месту он оставался верен всю жизнь. Настоящую популярность на сцене Андрей приобрёл после спектакля "Женский монастырь". Здесь он и пел, и танцевал! Тогда и пошла традиция "ходить на Миронова".

### СНАЧАЛА МАМА, ПОТОМ ОСТАЛЬНЫЕ

В отличие от многих коллег, Миронов стал появляться на экранах параллельно с театральным успехом. В 1963 году вышла комедия "Три плюс два", где артист сыграл ветеринара Романа Любешкина. Ему только исполнился двадцать один год. Молодой и неопытный Миронов ещё не знал, что влюблённости на съёмочной площадке – самые коварные. А потому, ни о чём не подозревая, отдал своё сердце 27-летней Наталье Фатеевой. Актриса была хороша собой и обладала той самой женской привлекательностью, перед которой мужчины не устоять.

Тогда Миронов ещё не знал, что все вопросы личного характера он будет решать не сам, а в паре с любимой мамой. Это она станет выбирать ему подруг и тем более жён, через её контроль будет про-



Екатерина Градова пожертвовала карьерой ради спокойной жизни с Андреем Мироновым, но от развода это их не спасло

ходить каждая девушка, понравившаяся Андрею. Наталья Фатеева одобрение Марии Владимировны не получила.

То ли женщину смутили два брака за спиной у красавицы и наличие ребёнка, то ли её чрезмерная популярность у мужчин, возможно, и разница в возрасте. Так или иначе, жениться сыну она не позволила. А он страдал: плакал, возил Наталье корзины цветов, ревновал. Со временем она предложила Андрею дружбу, и он согласился.

Его последующие романы были у всех на слуху. «Я не могу играть с женщиной, в которую не влюблён», – объяснял Миронов свою тягу к талантам среди прекрасного пола.

Казалось, Андрей не женится никогда – как минимум мамина придирчивость в выборе невестки помешает. Но всё же нашлась та, которая прорвала оборону Марии Владимировны, – актриса Екатерина Градова.

Предложение Екатерине Миронов сделал спустя неделю после знакомства. Однако через несколько дней после регистрации брака их счастливая жизнь закончилась. Да, у пары скоро родилась дочь Маша – единственная родная наследница актёра. И всё же он ничего не мог поделать со своей влюбчивостью. Супруге приходилось мириться с его похождениями, но спустя пять лет её терпение закончилось.

#### **СНИМАЛСЯ В КОМЕДИЯХ, МЕЧТАЛ О ДРАМЕ**

В свой второй и самый долгий брак Андрей вступал уже будучи знаменитым артистом. Его избранница – Лариса Голубкина – не сразу



**«Трое в лодке, не считая собаки» (1979)  
Брак с Ларисой Голубкиной оказался прочным –  
во многом благодаря ее мудрости и терпению**

обратила внимание на красавчика Миронова. Актёр делал ей предложение четыре раза. Трижды она ему отказала и только на четвёртый раз согласилась. К тому моменту они уже были знакомы десять лет.

Возможно, именно тактика выживания помогла паре прожить вместе целых пятнадцать лет. Вместе с Голубкиной в жизнь артиста вошла его любимая падчерица Мария.

Этот брак пришёлся на самые плодотворные годы Миронова. Актёр снялся в комедии «Берегись автомобиля», потом была премьера спектакля «Безумный день, или Женитьба Фигаро», следом – нашумевшая «Бриллиантовая рука». Леонид Гайдай долго искал исполнителя на роль Геши Козодоева, а ког-

да встретил Миронова, его счастьем не было предела. Ведь Андрей и реплики продумывал, и трюки ставил, и вносил изменения в сценарий, импровизируя. Своего незадачливого героя он наделил особым обаянием, что пришлось зрителю по душе. Правда, Миронов боялся застрять в этом амплуа. Ведь куда больше его интересовали драматические роли. Пусть немного, но они были, например, картины «Фантазии Фарятьева» и «Мой друг Иван Лапшин».

#### **НЕТ ВРЕМЕНИ НА СЕБЯ**

К сорока годам популярность Андрея Миронова зашкаливала. Ему приходилось много работать, чтобы обеспечивать семью, но в конце концов судьба дала ему знак, что пора остановиться: в 1978 году Миронов потерял сознание на сцене. У него обнаружили кровоизлияние в мозг, предположительно из-за аневризмы. Но, вместо того чтобы сделать операцию и снизить нагрузку, Андрей продолжил жить в бешеном темпе.

5 августа 1987 года не стало Анастасии Папанова. Эта новость подкосила Миронова, который был его другом. Тогда он сказал близким: «Следующим буду я». Никто не воспринял эти слова всерьёз, а между тем артисту оставалось жить меньше двух недель.

На гастролях в Риге артисту стало плохо прямо во время спектакля.

Нейрохирурги при обследовании обнаружили гигантскую аневризму, которая породила нарушение работы всех важных органов. Ранним утром 16 августа 1987 года Андрея Миронова не стало.



**«Три плюс два» (1963)  
Наталья Фатеева сразу покорила влюбчивого Миронова,  
но в отношения вмешалась его мать**

## Как я похудела



# БАННЫЙ ДЕНЬ МИНУС 2 КГ

**Как правильно посещать парную, чтобы сбросить вес? Правда ли, что в парилке буквально “топится” лишний жир? И в каких случаях баня принесет больше вреда, чем пользы?**

**Е**сли следовать определенным правилам и грамотно сочетать банные процедуры с массажем и физическими нагрузками, можно быстро и почти без усилий скинуть лишние килограммы.

### ЧУДЕСА В ПАРНОЙ

Механизм действия любой бани — будь то сауна, хаммам или классическая парная — один и тот же. В условиях экстремальных температур организм перегревается и, чтобы прийти к балансу, запускает систему самоохлаждения, то есть начинает потеть. Потоотделение происходит за счет вывода лишней жидкости из организма, вместе с которой уходят шлаки и токсины. Таким образом можно легко сбросить 0,5-1,5 кг. Это создает иллюзию жиросжигания, так как уходит вода, а не жир.

Впрочем, это вовсе не значит, что в бане невозможно похудеть. Чередование тепла и холода воздействует на организм примерно так же, как напряжение и расслабление во время тренировки в зале. Каждые 10 минут в бане сгорает от 73 до 134 ккал, а за час можно избавиться от почти 1000 ккал.

### МОЖНО НЕ ВСЕМ

Если у вас имеются какие-либо проблемы со здоровьем, перед посещением бани рекомендуется

проконсультироваться с врачом.

Так, эндокринологи советуют не злоупотреблять банными процедурами людям, страдающим сахарным диабетом, избыточным ожирением и гиперфункцией щитовидной железы. Проблемы с сердцем, особенно сердечная недостаточность и гипертоническая болезнь, онкологические заболевания, психические нарушения, туберкулез также являются серьезным противопоказанием.



**\* За час до посещения парной — только легкий перекус!**

В остальном ориентируйтесь на собственные ощущения при нахождении в бане. При любом дискомфорте следует незамедлительно закончить процедуру, выйти на свежий воздух, выпить воды, отдохнуть.

Важно учитывать температуру в парной. Оптимальной считается 60-70 градусов при влажности 40%. Резкие перепады (когда в парилке под 100 градусов, а на улице -10 градусов) могут спровоцировать обморок или сердечный приступ. Учитывайте это, особенно если собираетесь попариться зимой, а затем, например, прыгнуть в снег.

**• Для похудения эффективны кратковременные посещения парной: например, 3 минуты в парилке, 7-10 минут в предбаннике.**

### 5 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛ ПОСЕЩЕНИЯ БАНИ

• Самый быстрый и надежный эффект дают бани с сухим паром (например, финская сауна). Пот в них быстро испаряется с кожи, а не стекает по ней, препятствуя более интенсивному потоотделению, как в банях с высокой влажностью. Как вариант, можно брать в парную полотенце и периодически вытирать им пот.

• Посещать баню каждый день неэффективно: со временем тело начнет задерживать влагу, что может привести к дополнительной прибавке в весе. Одного-двух раз в неделю будет более чем достаточно.

• В дни посещения парной пейте больше жидкости — минимум 1,8-2 литра. В бане также следует пить, но немного. Пара глотков мятного чая или теплой воды с лимоном между заходами — оптимальный вариант. Потогонный эффект усилят малиновый морс или отвар липы. Приготовьте напитки заранее.

• Не посещайте баню сразу после физической тренировки, чтобы дополнительно не перегружать сердечно-сосудистую систему. Лучше в “банный день” вовсе отказаться от спорта. Если у вас все же запланирована тренировка, проведите ее в первой половине дня, а в баню сходите ближе к вечеру.

• Первый заход в парную должен быть относительно недолгим — всего 1-2 минуты. Во второй заход можно подключить парение веником. Мягкими похлопывающими движениями пройдитесь по всему телу от стоп к голове, уделяя особое внимание проблемным зонам. Лучше всего делать это в положении лежа и подняв ноги. В третий заход рекомендуется максимально прогреться и пропотеть.



Проверь себя

## ОТКУДА «БЕРЕТСЯ» МУЗЫКА?

1. Кто из композиторов сочинил произведение «К Элизе»?

- А) М. Мусоргский
- Б) П. Чайковский
- В) Л. Бетховен
- Г) И. С. Бах

2. Композиция из сюиты «Пер Гюнт» Эдварда Грига называется...

- А) «В логове лютого тролля»
- Б) «В пещере горного короля»
- В) «В ведьминской чаше»
- Г) «В проклятом колодце»

3. Кто из композиторов не входил в состав объединения «Могучая кучка»?

- А) С. Рахманинов
- Б) М. Мусоргский
- В) А. Бородин
- Г) Римский-Корсаков

4. Кто автор знаменитого марша, до сих пор используемого при бракосочетании?

- А) Вивальди
- Б) Н. Паганини
- В) Ф. Шопен
- Г) Ф. Мендельсон

5. Что случилось с Бетховеном в возрасте 40 лет, но, несмотря на это, он продолжал сочинять музыку?

- А) Полностью ослеп
- Б) Полностью оглох
- В) Его парализовало.
- Г) Стали трястись руки

6. Какого австрийского композитора называют королем вальса?

- А) В. А. Моцарта
- Б) Ф. Шуберта.

- В) И. Штрауса
- Г) Й. Гайдна

7. Какой композитор страдал от слухов о его причастности к смерти А. Моцарта?

- А) Л. Керубини
- Б) Д. Чимароза
- В) Дж. Сартти
- Г) А. Сальери

8. Кто из композиторов в 37 лет, на пике карьеры и славы, вдруг перестал писать музыку и рыно увлекся кулинарией?

- А) Дж. Верди
- Б) Брамс
- В) Дж. Россини
- Г) Р. Вагнер

9. Кому принадлежит авторство оперы «Мадам Баттерфляй»?

- А) Дж. Пуччини
- Б) М. Глинке
- В) Ф. Листу
- Г) К. Дебюсси

10. Какое музыкальное произведение стало вершиной творчества Ж. Бизе?

- А) Оратория «Времена года»
- Б) Симфоническая поэма «Пляска смерти»
- В) Опера «Кармен»
- Г) Балет «Щелкунчик»

11. Последнее незавершенное музыкальное произведение Моцарта – это...

- А) «Форель»
- Б) «Реквием ре минор»
- В) «Каприс 24»
- Г) «Токката и fuga ре минор»

12. Вдохновение для какой музыкальной композиции Н. Римский-Корсаков черпал из русской народной сказки «О Царе Салтане»?

- А) «Полет шмеля»
- Б) «Лунная соната»
- В) «Шутка»
- Г) «Летняя гроза»

## ИТОГИ

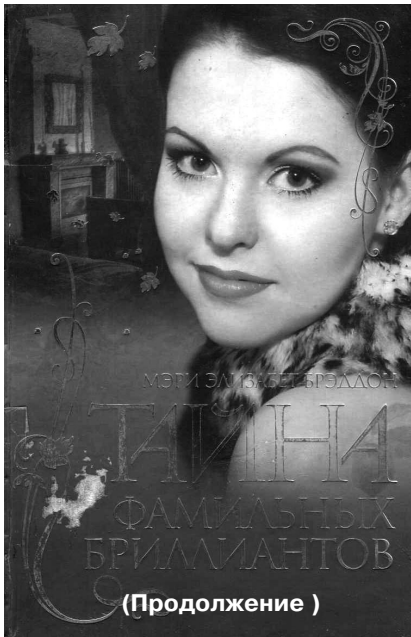
1 правильный ответ = 1 балл  
**Правильные ответы:** 1. В. 2. Б. 3. А. 4. Г. 5. Б. 6. В. 7. Г. 8. В. 9. А. 10. В. 11. Б. 12. А.

**1-4 БАЛЛА:** кажется, вы не любитель классической музыки либо просто не особо интересуетесь, кого и что вы слушаете. Нравится — и хорошо, а кто автор сей красоты — не столь важно. Возможно, и в других сферах для вас имеет значение только итог, а не сам процесс и его «виновник».

**5-8 БАЛЛОВ:** у вас довольно

глубокие познания в этой области: оперы, увертюры, симфонии — все вам знакомо, и имена знаменитых классических композиторов — не пустой звук. Своим «архивом» знаний можете поразить не одного меломана!

**9-12 БАЛЛОВ:** вы либо получили музыкальное образование, либо у вас был очень хороший и строгий учитель по музыке в школе — иначе откуда вы это все знаете и помните? Трудно поверить, что вы просто ценитель классической музыки, здесь явно что-то большее!



В течение нескольких минут, показавшихся вечностью, судьба их висела на волоске. Шхуна, которая до тех пор так медленно двигалась, казалась, теперь летела, несмотря на легкий ветерок. Наконец, послышался крик и показалась голова, медленно приближавшаяся к кораблю.

— Я его держу! — кричал рыбак. — Я его держу за пояс!

Он подплыл ближе к кораблю, сильно работая одной рукой и поддерживая другой какую-то тяжесть. Когда он достиг корабля, шкипер «Ворона» выкинул кабельтов, но, когда рыбак поднял руку, чтобы схватить его, он вдруг испустил дикий крик и с плеском поднял другую руку из воды.

— Пояс порвался и пошел ко дну! — воскликнул он с отчаянием.

Пояс лопнул, и из него брызнул какой-то блестящий дождь. Эти сверкающие при лунном свете капли, походившие на брызги водопада, были частью бриллиантов, купленных Джозефом Вильмотом, а Стивен Валлонс, он же негодяй Стивка, он же Гер Фон Фолтершокер, он же мистер Вернон, пошел как камень ко дну морскому.

#### XX МАХНУЛИ РУКОЙ

«Красавица Полли» вернулась рано утром в кингстонский порт, и мистер Картер вышел на берег, огорченный, чтобы не сказать униженный в своих собственных глазах ужасной неудачей. Сознать, что его провела молодая девушка, которую любовь к отцу превратила в героиню, сознавать, что он так легко попался в сети, расставленные для него, было более чем обидно

# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

для первоклассного сыщика.

«И этот Валлонс еще утопился назло мне, — думал мистер Картер. — Хотя бы его удалось представить, все бы легче было. Я бы сумел придать этому важное значение. Нет, и тут неудача: мошенник нарочно бросается в воду, чтобы я не мог извлечь из него никакой пользы».

Теперь мистеру Картеру оставалось только одно: вернуться в Лисфорд и снова попытать свое счастье, но уже при самых неблагоприятных обстоятельствах.

— Как быстро я ни поеду, — рассуждал он, — я прибуду в Лисфорд сорока восемь часов после бегства Джозефа Вильмота. А чего не успеет он сделать за это время, если только он себе на уме и не наделает глупостей, как часто случается с подобными людьми в таких счастливых обстоятельствах. Как бы там ни было, я это дело не брошу, и чудо будет, если он не попадется в мои лапы. Кровь закипает во мне, моя слава, моя честь замешаны в этом деле. Я ничего не пожалею, даже в Америку поеду, если будет нужно!

Было холодное, мрачное утро, когда «Красавица Полли» пристала к гранитной набережной Кингстона-на-Гуле. Мистер Картер чувствовал себя в самом неловком положении, в самом несчастном расположении духа. Угрюмый, грязный, небритый вышел он на мокрые ступени гранитной лестницы и, отдав рыбакам обещанную пятифунтовую бумажку, быстро удалился, оставив бедных людей очень довольными ночной работой, несмотря на ее безуспешный результат.

Не найдя в такую раннюю пору извозчика, мистер Картер должен был дойти пешком до самой станции железной дороги, где ожидал найти мистера Тобльса или хоть весточку от него. Его надежда не была обманута; на пустой мрачной станции его преданный помощник ходил взад и вперед между пустыми вагонами.

Мистер Томас Тобльс был не в очень хорошем расположении духа, когда к нему подошел мистер Картер. Скрестив на груди руки и быстро шевеля губами, с каким-то непочтительным, презрительным видом он обратился к своему начальнику и сказал оскорбленным голосом:

— Хорошую вы со мной сыграли штуку, нечего сказать. Сказали, что бы я вас дождал на станции, обе-

щая скоро вернуться и дать мне хороший обед в здешнем трактире. Спасибо вам, вы и вернулись, и мы отлично пообедали, — иронически прибавил он.

— Ну, ну, Соня, не выходите из себя из-за такой безделицы, — начал уговаривать его мистер Картер.

— Я бы желал знать, кто бы это снес терпеливо, — ответил оскорбленный Тобльс. — Если бы ангелы служили в полиции, то и тех рассердило бы то, что я вытерпел. Помилуйте, целые день и ночь продежурить здесь на холоде, на сквозном ветру, заглядывать во все вагоны, чтобы как-нибудь вас не пропустить — это ужасно, это злая насмешка.

Мистер Картер повел своего рассерженного помощника в ближайший трактир и приказал подать самый сытный завтрак.

Мистер Тобльс скоро успокоился под благотворным влиянием нескольких рюмок водки, бараньих котлет, ветчины, яиц, вареной рыбы и полдюжины чашек кофе.

Мистер Картер между тем рассказал ему, что потерял только время, попав на ложный след, и теперь намерен бросить дело и махнуть рукой. Соня-Том слушал его с каким-то недоверчивым видом и только молча шевелил губами, но принял деньги в уплату за свои труды и согласился уехать в Лондон десятичасовым поездом.

— Все, что я буду делать с этой минуты, буду делать один, — сказал себе мистер Картер, оставляя своего помощника.

В тот же вечер ровно в пять часов он уже был на шорнклифской станции и, наняв извозчика, поспешил в Вудбайн-Коттедж. Наружный вид хорошенького жилища покойного моряка несколько не изменился со времени посещения мистера Картера; только на одном из окошек красовалось большое объявление, гласившее, что дом этот отдавался внаем — о подробностях узнать у мистера Гогсона, овощного торговца в Лисфорде. Мистер Картер свистнул.

— Птица улетела, — пробормотал он сквозь зубы. — Да и нечего было ей здесь оставаться.

Подумав с минуту, сыщик позвонил у ворот, но никто не явился на его зов; он позвонил еще раз, но опять напрасно. Тогда он обежал вокруг маленького заборчика, окружавшего сад, и толкнул калитку, находившуюся позади дома. Она была

заперта, но мистер Картер без всякого труда перескочил через нее и отправился мимо кустов крыжовника и смородины прямо к дому. Он заглянул в окошки — все в доме было пусто. Он припал ухом к стеклу, но не слышно было ни человеческого голоса, ни человеческих шагов. Шторы были подняты, и он мог видеть все комнаты с их голыми стенами и холодными, нетопившимися каминами. Все это имело мрачный, угрюмый вид необитаемого жилища.

— Уехал, — пробормотал он, тяжело вздыхая, — уехал!

Бросившись в экипаж, он отправился в Лисфорд к мистеру Гогсону.

Тут он узнал, что ключи Вудбайнского коттеджа были принесены мистеру Гогсону вечером того самого дня, когда он видел Джозефа Вильмота в маленькой комнатке лисфордского коттеджа.

— Да, сэр, это было вчера вечером, — сказал мистер Гогсон. — Вдруг останавливается перед моей дверью кэб и из него выходит девушка, одетая очень просто, но прилично; лицо ее так было закутано, что едва виднелось из-за шарфов и платков. «Сделайте одолжение, — говорит она, обращаясь ко мне, — возьмите этот ключ от Вудбайн-Коттеджа, и будьте так добры, покажите его наемщикам; само собой разумеется, вы получите приличную награду. Мой господин уезжает на некоторое время в Девоншир, где поселился его сын, недавно возвратившийся из Индии». Она была очень милая девушка, и к тому же владельцы Вудбайн-Коттеджа, и старые и новые, были всегда отличными плательщиками, поэтому я охотно взял ключи и обещал сделать все, что от меня зависит. Если вы желаете посмотреть коттедж, сэр...

— Вы слишком добры, — ответил мистер Картер, едва сдерживая тяжелый вздох. — Нет, не стоит осматривать коттедж вечером. А скажите, в котором часу заезжала к вам молодая девушка?

— Между семью и восемью.

— Между семью и восемью. Ровно в то время, чтобы поспеть на почтовый поезд из Ругби. Как вы думаете, не был ли этот кэб одним из экипажей, содержимых «Розой и Короной»?

— Да, да. Это был лисфордский извозчик Тимбелинг; он даже поздоровался со мной и пожелал мне доброй ночи.

Выйдя из лавки мистера Гогсона, сыщик поспешил в «Розу и Корону», где потребовал извозчика, возившего его на шорнклифскую станцию. Этот человек рассказал ему, что в тот же вечер за ним пришла та же самая молодая девушка, которая его нанимала утром, и он отвез другого джентльмена, который так же

был закутан, и прихрамывал, как первый, но он отвез его не на шорнклифскую станцию, а на петерингтонскую, в шести милях от Шорнклифа. Там джентльмен и молодая девушка взяли билеты второго класса в тихом поезде, отходившем в Ругби. Джентльмен говорил, смеясь, что молодая девушка — его служанка, и что он едет в Лондон, чтобы жениться на ней. Он был очень любезный, приятный джентльмен, — прибавил извозчик, — и расплатился очень щедро.

— Еще бы ему не платить щедро, — промолвил мистер Картер.

Он дал извозчику шиллинг за сообщенные им сведения и вернулся к экипажу, который привез его на станцию. Было уже семь часов, и прошло целых сорок восемь часов после отъезда Джозефа Вильмота. Мрачное отчаяние овладело сыщиком.

Он вернулся в Лондон с тем самым поездом, на котором ехали за двое суток перед тем Джозеф Вильмот и его дочь. На юстонской станции в Лондоне мистер Картер провозился целую ночь и большую часть следующего дня в тщетных стараниях напасть на след пропавшего человека. Джозеф Вильмот был только каплей в громадном океане лондонской жизни. Поезд, на котором он, по всей вероятности, прибыл в столицу, шел издалека, из северных провинций, и был полнеонек всевозможным народом. В общей суматохе и смятении трудно было заметить не только одного хромого, но и целую дюжину.

Мистер Картер расспросил всех коچهгаров, сторожей, носильщиков, но ни один из них не мог сообщить ему ни малейшего сведения о Джозефе Вильмоте. Пriding в совершенное отчаяние, сыщик вернулся в Скотланд-Ярд и рассказал своим начальникам все дело.

— Единственный способ изловить его, — прибавил он, — это напасть на след его бриллиантов. По-видимому, он не имел при себе денег, а только бриллианты, потому, конечно, будет вынужден их продать.

На другой день в «Таймсе» появилось объявление: «Ростовщикам и другим торговцам сим объявляется, что будет выдана значительная награда тому, кто представит какие-либо сведения о господине высокого роста, хромом, обладающем огромным количеством неоправленных бриллиантов, которые он, по всей вероятности, будет стараться продать».

Но это объявление осталось без всяких последствий.

— Нет, нам с ними не справиться, они слишком умны для нас, — заметил мистер Картер одному из начальников Скотланд-Ярда. — Тот,

кому Джозеф Вильмот продал бриллианты, конечно, остался в выгоде и потому не выдает себя. Поверьте мне, ростовщики и все, кого касается наше объявление, считают его хитрой приманкой, ловкой западней.

## XXI РАССКАЗ КЛЕМЕНТА. ДО ЗАРИ

«Я вернулся домой несчастным, убитым человеком. Я разгадал тайну непостижимого поступка Маргариты, которая воздвигла непреодолимую преграду между мной и женщиной, которую я любил.

Была ли какая-то надежда, чтобы она когда-нибудь стала моей женой? Нет; рассудок твердил мне, что это невозможно. Она видела теперь во мне человека, который добровольно решил следовать ее отцу и довести его до виселицы.

Могла ли она, зная это, любить меня по-прежнему? Могла ли она теперь взглянуть мне прямо в глаза, весело мне улыбнуться? Нет, даже мое имя с этой минуты должно быть ненавистно ей.

Я знал, как сильна любовь моей благородной Маргариты к ее преступному отцу. Я видел на опыте всю силу этой любви, которой не могли пошатнуть самые ужасные испытания. Я видел неопишное горе, овладевшее ею при ложном известии о смерти Джозефа Вильмота; я видел то глубокое отчаяние, в которое ее повергло открытие роковой тайны.

Она быстрее бы отказалась от меня, чем от преступного отца, и, конечно, ненавидит теперь меня всем сердцем, меня, который служил главнейшим орудием к раскрытию возмущающего его душу преступления.

Да, это преступление возмущало мне душу, оно почти не имеет себе равного в судебных летописях. Подлая измена, предавшая в его злодейские руки несчастную жертву, была не так ужасна, не так отвратительна, как его дьявольская хитрость, набросившая преступную тень на честное имя убитого им человека.

Но я знал слишком хорошо, что как бы ужасно ни было преступление Джозефа Вильмота, Маргарита будет также верна, так же нежна к нему, как в те давно прошедшие дни, когда только легкое облачко сомнения в честности отца омрачало ее детскую привязанность к нему. Я знал это, и потому не имел ни малейшей надежды, чтобы она когда-нибудь простила мне мое участие в предании суду ее отца.

**Мэри Элизабет Брэддон  
(Продолжение следует).**



# ДРЕВНИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

**Женщины с незапамятных времен стремились открыть секрет неувядающей красоты. Мистические знания - опыт многих тысячелетий - доступны нам сейчас благодаря древним манускриптам.**

### РИТУАЛ ЕГИПЕТСКИХ БОГИНЬ

В древнеегипетской мифологии лев - символ божественной силы, а львица - мать и колдунья. Одна из почитаемых в Древнем Египте богинь - Менкерот, женщина с головой льва. Каждое утро она, как ребенок, поднимает на небо солнце, поэтому ее называют матерью солнца. Свои колдовские чары Менкерот передает поклоняющимся ей женщинам. Благодаря особому ритуалу в каждую женщину вселяется дух богини и пробуждаются скрытые силы. Представьте, что вы львица - гордая, грациозная и величественная. Встаньте на четвереньки. Стойте на коленях, руки вытянуты, упор на ладони. Прогнитесь в спине, запрокиньте голову назад. Теперь выгните спину дугой и наклоните голову вниз так, чтобы подбородок касался груди. Повторите упражнение 10 раз.

### ДРЕВНЕКИТАЙСКИЙ РИТУАЛ

Гугун - императорский дворец в Китае - до сих пор остается самым крупным дворцовым комплексом в Мире. Легенда гласит: в давние времена за стенами Закрытого города (так называли Гугун в древности)

жил китайский император с приближенными и тремя тысячами наложниц. Одна из них, прекрасная Цы Си, смогла стать не только возлюбленной, но и советницей императора. Его сводил с ума тонкий аромат, которым благоухало тело Цы Си. Представьте, что вы эльф, порхающий над цветочной поляной. Взмах руками-крыльями переносит вас с цветка на цветок. Вот вы оказались на розе (почувствуйте, как ее аромат обволакивает вас с ног до головы), потом перелетели на фиалку, пропитываясь ее запахом, потом на жасмин... и так, пока хватит фантазии.

### РИТУАЛ НА ЛУНУ

Олицетворением Луны и символом неувядающей красоты и целомудрия считали в античном мире богиню Диану. Ее святилище располагалось неподалеку от Рима - на берегу озера Неми, которое называли озером Дианы. Для того чтобы пообщаться с богиней, женщины собирались в Новолуние у озера. В отраженном свете им являлась сама Диана. Считалось, что она следит за всеми женщинами и ту, которая понравится, одаривает не-

меркнувшей красотой. В Новолуние поставьте на окно зеркало так, чтобы в нем отражался лунный свет. В течение следующей недели обязательно хотя бы раз в день смотрите в это зеркало. Энергия Луны - планеты, олицетворяющей красоту и женское начало, - будет наполнять вас очарованием и женственностью.

### ОБРЯД МОЛОДОСТИ

В старых деревьях, в непроходимых чащах и на полянах живут лесные духи. Они почитают деревья, которые растут вблизи целебных источников. Женское начало олицетворяет береза. Чтобы избавиться от сглаза, бесплодия или болезни, женщины, распустив волосы, пролезали между сросшимися деревьями. Лесные духи прекрасно знали целебные свойства трав. Тому, кто дружил с ними, они раскрывали свои тайны, одна из которых - секрет вечной молодости. Встаньте прямо, потянитесь вверх всем телом. Вы могучее дерево. Ноги — это цепкие корни, уходящие в глубь земли; тело - мощный ствол, полный сил; руки - нежные ветви. Медленно начинайте раскачиваться всем телом из стороны в сторону. Сначала плавно качаются руки-ветви, потом ствол и только корни остаются неподвижными.

### ДРЕВНЕИНДИЙСКИЙ РИТУАЛ

Согласно — древнеиндийскому учению, в теле человека есть энергетические центры - чакры. Чистая энергия прана, которая поступает из Космоса, должна правильно циркулировать по чакрам. Это способствует поднятию тонуса. Регулировать движение праны помогает ритуальный танец. Искусным движениям девушек учили в храмах бога Кришны. По легенде, он так виртуозно играл на флейте, что луна и звезды спускались на землю - послушать музыку и покружить в хороводе. Танцующих женщин, воздававших хвалу Кришне, бог награждал невероятной притягательностью и сексуальностью. Основное движение танца связано с главным энергетическим центром - сексуальной чакрой Свадхистаной, которая расположена на четыре пальца ниже пупка. Представьте, что в чакре находится маленький теплый шарик. Встаньте прямо (следите за осанкой, по позвоночнику циркулирует энергия), ноги на ширине плеч, руки в стороны. Ноги остаются неподвижными. Бедрями очерчивайте круги, увеличивайте амплитуду движений. Представляйте, как теплый шарик перекачивается внутри, пробуждая сексуальную энергию.

## ЗАПЕКАНКА

### В РИСОВОЙ «ТАРЕЛОЧКЕ»

**1 ст. риса, 1 кабачок, 100 г ветчины, 100 г грибов, 10 помидоров черри, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, растительное масло, соль, перец.**



Рис отварить до полуготовности, остудить, перемешать с 1 яйцом и выложить им дно и борта формы для запекания. Кабачок, ветчину и грибы нарезать небольшими кубиками. Обжарить ветчину (если жирная, то без масла), добавить грибы, тушить до испарения жидкости. Выложить кабачок и тушить все вместе 5 минут, вы-

ложить на рис. Разложить нарезанные кружочками помидоры черри, посыпать тертым сыром. Яйцо взбить со сметаной и залить запеканку. Запечь в духовке в течение 15-20 минут при 180°C.

## КИШ С КУРИЦЕЙ «СЕЛЯНКА»

**Тесто: 250 г муки, 120 г сливочного масла, 3-6 ст. л. ледяной воды, соль по вкусу. Начинка: 2 куриных филе, 1 цукини, 1 луковича, растительное масло, соль, перец. Заливка: 200 г 20% сметаны, 2 яйца, зелень укропа, соль, перец.**

Муку и масло порубить в крошку, замесить тесто, добавляя воду по 1 ст. л. Быстро завернуть в пленку и убрать в холодильник на 30 минут. Лук нарезать полукольцами, цукини - полукружочками, курицу - брусочками. По-



очередно обжарить на сковороде лук, курицу и цукини, остудить, (сметану взбить с яйцами и рубленой зеленью. Быстро выложить тесто в форму, проложить бумагой или фольгой, насыпать фасоль и поставить в разогретую до 200°C духовку на 15 минут. Выложить начинку, полить заливкой и запечь при 170°C 15 минут.

## КОЛЬРАБИ «КАДОЧКИ С ГРЯДОЧКИ»

**4 головки кольраби, 50 г риса, 3 моркови, 4 веточки эстрагона, 200 г свежих шампиньонов, 1 красный сладкий перец, 200 мл овощного бульона, 50 г тертого сыра, растительное масло, соль, перец.**



Кольраби очистить, срезать шляпки и вынуть ножом сердцевину. Рис отварить до полуготовности. На масле обжарить грибы, добавить нарезанные кубиками морковь, очищенный сладкий перец и сердцевину кольраби, посолить, поперчить. Перемешать

рис овощи и рубленый эстрагон, нафаршировать головки кольраби. Выложить в кастрюлю фаршированные кольраби, залить бульоном и тушить на слабом огне около 50 минут. При подаче посыпать тертым сыром.



## САЛАТ «ХРУСТЯЩИЙ»

**200 г ветчины, 1 банка конс. кукурузы, 2 свежих огурца, 3 вареных яйца, 50 г сухариков с чесноком, 100 г майонеза, укроп, соль по вкусу.**

Ветчину, огурцы и яйца нарезать одинаковыми небольшими кубиками в размер зерен кукурузы. С кукурузы слить маринад. Соединить ветчину, яйца, кукурузу, огурцы с мелко рубленой зеленью, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать. Дать салату настояться. С помощью кулинарного кольца выложить салат на тарелку, сверху посыпать сухариками.

## САЛАТ «БОРДО»

**150 г филе сельди, 2 свежих огурца, 1 луковича, 2 картофелины, 1 морковь, 2 свеклы, 1-2 вареных яйца, 4-5 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу.**

Филе сельди нарезать тонкими продолговатыми дольками и уложить на дно салатника. Свежие огурцы нарезать полукольцами, уложить на селедку. Луковицу очень мелко нарезать, выложить на огурцы, смазать 1,5 ст. л. майонеза. 2 отварные картофелины натереть на крупной терке, распределить следующим слоем, смазать 1,5 ст. л. майонеза. Сверху натереть вареные яйца и отварную среднего размера морковь. 1,5 свеклы среднего размера натереть на крупной терке и распределить по всей поверхности моркови. Сделать сеточку из 1,5 ст. л. майонеза. Украсить розочками из свеклы.







# ВОТ КАКОЙ У НАС ИНЖИР

**В природе инжир - дерево крупное, но его все равно можно вырастить в комнате. Плохо ли - собирать урожай вкусных ягод один-два раза в год. Мало того, инжир начинает плодоносить очень быстро, так как укорененный черенок уже через год начинает вязать плоды.**

**К**онечно, дорасти до уличных размеров домашнему инжиру никто не позволит. Укротить рост корней поможет ограниченный объем горшка, а крону легко приспособить к квадратуре комнаты. Не переживайте: после такой «обделенности» растение абсолютно не пострадает.

### МНОГО СВЕТА

Инжир (смоковница) любит много света, потому самое комфортное место для него — южная часть помещения, без сквозняков. Если нет такой возможности, придется установить фитолампы без нужного количества света (10-12 часов в день) плоды не будут завязываться, а если и завяжутся, не смогут вызреть.

### ОТДЫХ ОБЯЗАТЕЛЕН

Зимой растение должно отдыхать. К декабрю деревце частично или полностью сбрасывает листья, поэтому лучше его поместить на пару месяцев в прохладу (идеально при температуре 6-10°C). Но место это должно оставаться светлым. Поливают редко, раз в неделю, а то и еще реже — только при подсыхании грунта.

### РЫХЛЫЙ И ПЛОДОРОДНЫЙ

В природе смоковница прекрасно растет на каменистых дренированных почвах, даже в скалах, в комнатных же условиях требует рыхлого, хорошо пропускающего для воздуха и воды плодородного

грунта. При посадке и пересадке готовят смесь из дерновой земли, торфа и перегноя (2:0,5: 1), добавляя на каждый литр грунта 1 ст. ложку древесной золы. Желательно положить немного песка, а лучше перлита или вермикулита. Каждый год комнатный инжир нужно пересаживать в свежую почву и в горшок побольше. Делают это ранней весной до того, как начнется активный процесс вегетации. Пересаженным растениям требуется много света и хороший полив.

### КАКОВ УХОД

Подкармливают инжир, как только почки заметно набухнут. Это могут быть удобрения органические (настой золы, травяная болтушка, водный раствор навоза) и минеральные (с фосфором), желательно чередовать их каждые две недели.

Навоз готовят так: на 1 л воды - 5 г навоза, разводят в 10 раз перед поливом. Для подкормки фосфорными удобрениями 7 г суперфосфата разводят в 10 л воды. Во время роста поливают землю в горшке раствором мочевины (1 ст. ложка на 8 л воды). Чтобы поддерживать необходимый уровень влажности, следует чаще опрыскивать инжир теплой водой, можно поставить возле горшка увлажнитель.

### СПАСАЕМ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ

Атакуют инжир в комнате тля, паутинный клещ, белокрылка, щит-

товка. Для обработки лучше использовать щадящие средства и методы: можно смывать вредителей струей воды, обрабатывать мыльным раствором или табачным настоем. Помогут настои лука, чеснока, острого перца. При массовом поражении можно использовать биологический препарат для защиты комнатных растений.

Самое распространенное заболевание инжира при повышенной влажности - сажистый гриб, покрывающий листья чернью. Заметив первые признаки, нужно сразу же принимать меры. Можно смыть «сажу» с листьев тряпкой, смоченной в содовом растворе, опрыскать смесью из хозяйственного мыла (150 г), медного купороса (5 г) и воды (1 л). Обрабатывают все растение, листья — с обеих сторон. Почву в горшке при наличии признаков заболевания лучше сразу же сменить.

### \* Два урожая

Первые плоды (крупные, яркие) созревают в конце июня — начале июля. При втором урожае плоды мельче и со слегка измененной окраской. Их собирают осенью.

### \* Зри в сорт

Есть много сортов горшечных инжиров. Подходят именно те, которые образуют самоплодные (партенокарпические) бессемянные плоды. Такие не требуют опыления, могут давать два урожая в течение года. Их еще называют настоящими фиговыми (одно из названий инжира - фиговое дерево, смоковница). В помещении хорошо растут и плодоносят Подарок октября, Брунsvик, Далматский, Кадота, Карликовый. Предпочтение лучше отдать сорту, растущему медленно, с плодами весом до 150 г.

### ЗАЧЕМ КОТИК МНЕТ ВАС ЛАПКАМИ?

Кот забирается на колени, но вместо того, чтобы удобно улечься, вдруг начинает мять вас лапами? Это вполне объяснимо. Именно так в далеком детстве он добывал у мамы молочко. Теперь же мама для него – вы, так что ничего удивительного.

Также подобным образом животное может метить территорию, ведь на его лапках расположены железы, которые выделяют ферменты с запахом. С этого момента вы будете пахнуть как надо, по-кошачьи, по-домашнему. Лежать на таком хозяине коту не только приятно, но и спокойно. Он чувствует себя в безопасности.

Что делать в таком случае человеку? Наслаждаться массажем! А если кот начинает выпускать коготки (непроизвольно), то мягко направить его, указать, что вам больно, неприятно. Обычно коты довольно эмпатичны и понимают подобное с полувзгляда.



### КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ШИНШИЛЛОЙ?

**Шиншилла – зверек симпатичный, но не самый простой в налаживании контакта. Только доброта, теплота и ласка со стороны хозяина смогут помочь этому зверьку стать настоящим членом семьи.**



вый и трудно поддающийся социализации. К рукам его надо приучать с самого раннего возраста, чтобы он начал признавать в вас хозяина и доверять.

Но даже в этом случае стоит быть готовым к тому, что шиншилла не будет сидеть на коленях как статуэтка. Если вдруг она решит, что ей угрожает опасность, может и неожиданно прыгнуть, и укусить. А кусаются эти зверьки довольно болезненно, так как у них острые клыки!

По этой же причине грызун не подходит для семей с маленькими детьми,

которые так и норовят то хвостик у зверушки потрогать, то за ушком ее почесать. А вот если у вас подросток, который готов проверить себя в уходе за непростым животным, тогда пожалуйста.

Шиншиллы – ночные существа. Так что не стоит удивляться, если грызун вдруг проснется ночью и начнет развивать активную деятельность. Лучшее решение – не ставить клетку со зверьком в спальне и рядом с ней, чтобы ночная активность питомца не разбудила хозяина.

Кстати, для этого грызуна хозяева требуются спокойные и стрессоустойчивые! А все потому, что во время свободной прогулки, например, шиншилла может попробовать на вкус ножку кровати или другое деревянное приспособление. Не со зла, просто зубки чешутся! И инстинкты никто не отменял.

Прежде чем заводить шиншилла, хорошо подумайте. Этот грызун подойдет в качестве компаньона, но не мягкой плюшевой игрушки, которую можно то и дело тискать. Хотя, глядя на этого пушистого зверька, так и хочется взять его на ручки.

Заводя щенка, стоит понимать, что первое время с ним может быть непросто. Малыш напоминает ребенка, который то и дело что-то ломает, портит, другими словами – познает окружающий мир.

Самое простое, что можно сделать, – максимально убрать из зоны видимости малыша вещи, которые он может испортить и которые могут быть опасны для него самого. Но конечно, исключить все не получится. Тогда придется научить щенка, с какими вещами можно играть, а с какими не стоит. Пока он не знает команд и вообще плохо слушается, помогут стандартные “Нельзя” и “Фу”, сказанные с повышенной интонацией. Возможно, это сработает не с первого раза, но со временем новое правило укоренится.

Есть ли у вашего питомца его собственные игрушки? Вещи, с которыми он мог бы заниматься, грызть и играть? Если их нет, не удивляйтесь, что для этой цели малыш использует ваши тапки, журналы и другие предметы.

### ЩЕНОК ГРЫЗЕТ ВЕЩИ...





## ПАЭЛЬЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ И ШАФРАНОМ

300 г риса (предпочтительно круглозерный сорт), 300 г морепродуктов (кальмары, креветки, мидии и др.), 1 литр куриного бульона, 1 луковица, нарезанная, 2 помидора, нарезанных, 3 зубчика чеснока, измельченных, шафран (несколько нитей), 1 чайная ложка куркумы. Специи: соль, перец, паприка, 50 мл оливкового масла.

Очистите и нарежьте морепродукты, лук, чеснок и помидоры. Разогрейте оливковое масло в паэлье или глубокой сковороде. Обжаривайте морепродукты до золотистой корки. В той же сковороде добавьте лук и чеснок. Обжаривайте до мягкости. Затем добавьте помидоры и продолжайте готовить до образования томатного соуса. Добавьте шафран и куркуму. Постепенно вливайте куриный бульон, создавая ароматный соус. Посолите, поперчите, добавьте паприку для насыщенности вкуса. Влейте рис в паэлью и равномерно распределите по всей поверхности. Не перемешивайте! Поместите паэлью в разогретую духовку (или используйте конфорку) и готовьте до полного впитывания жидкости и образования хрустящей корочки сверху.

## ГАРНИР ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ СО ШПИНАТОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Коричневая чечевица 400 г, оливковое масло 100 мл, лук репчатый 1 штука, болгарские перцы 2 штуки, чеснок 2 зубчика, кумин молотый 1,5 ч. ложки, соль по вкусу, красный перец молотый 1 ч. ложка, перец чёрный молотый по вкусу, шпинат свежий 300 г, овощной бульон 1 л, лимон 1 штука, петрушка свежая по вкусу.

Замочите чечевицу на 1 час. Откиньте на сито и промойте. Разогрейте в глубокой сковороде на среднем огне половину масла. Порубите лук и обжаривайте, помешивая, до румяности. Уменьшите огонь. Добавьте чечевицу, нарезанный болгарский перец, измельчённый чеснок, кумин, соль, красный и чёрный перец. Нагревайте 3–4 минуты. Вмешайте оставшееся масло и шпинат. Постепенно влейте бульон. После закипания готовьте на слабом огне под крышкой около 20 минут, до мягкости чечевицы. При необходимости долейте воды. Выжмите сок из лимона и полейте им блюдо. Украсьте петрушкой.

## ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ

Гречневая лапша 250 г, чеснок 4 зубчика, свежий имбирь 1 небольшой кусочек, болгарский перец 1 штука, брокколи 400 г, соевый соус 60 мл, рисовый уксус 1 ст. ложка, паста чили 1 ст. ложка, кунжутное масло 1 ст. ложка, кунжут по вкусу.

Сварите гречневую лапшу примерно за 5 минут. Промойте холодной водой. Измельчите чеснок и имбирь. Нарежьте болгарский перец. Разделите брокколи на соцветия. Смешайте соевый соус, рисовый уксус и пасту чили. Разогрейте масло в сковороде на сильном огне. Готовьте чеснок, имбирь, перец и брокколи 5–7 минут до мягкости. Вмешайте в овощи лапшу и соус. Для подачи посыпьте кунжутом.

## БУТЕРБРОДЫ С АВОКАДО И ЯЙЦАМИ ПАШОТ

Уксус 9%-й 2 ст. ложки, яйца 2 штуки, хлеб 2 ломтика, оливковое масло 1 ст. ложка, авокадо 2 штуки, лайм 1 штука, острый соус 1/4 ч. ложки, соль по вкусу.

Вскипятите в кастрюле воду с уксусом. Разбейте яйца в отдельные миски. Осторожно перелейте их в кастрюлю и варите на небольшом огне 2–4 минуты. Шумовкой переложите яйца на бумажные полотенца и обсушите. Смажьте кусочки хлеба маслом с обеих сторон и поджарьте на сковороде. Разомните мякоть авокадо вилкой. Смешайте с соком лайма, острым соусом и солью. Распределите авокадо по кусочкам хлеба. Сверху выложите яйца и посолите их.

