

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДГА

№27

июль 2024

ОС

цена:  
2,5 лари

**Гороскоп**

на июль

стр.20, 21

**Пицца**

как в Италии

стр.32, 33

**Сохранить**

зуб живым

стр. 8

**Убираем “ушки”**

на бедрах!

стр. 22

**Не будьте**

несчастливыми за компанию!

стр. 18

**Николь Кидман:** стр. 16, 17

**«Я была обязана стать счастливой»**





# САМЫЕ МОДНЫЕ КУПАЛЬНИКИ НА ЛЕТО

Пора озаботиться поиском купальника (или даже нескольких!) - для самых красивых фото на фоне морских пейзажей.

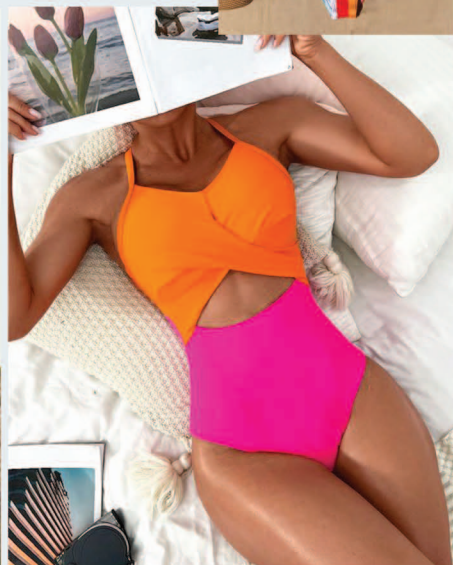


## Вязаные

Купальники, будто связанные крючком, на пике популярности в этом летнем сезоне. Они обычно изготавливаются из экологически чистых материалов, таких как хлопок, лен, бамбуковое волокно или шерсть. Из очевидных плюсов: вязаные модели отлично садятся по фигуре, многофункциональны и идеально подходят для тех дней, когда вы хотите расслабиться у бассейна. Так что замените свой традиционный нейлоновый купальник на эту классную альтернативу. И имеете все шансы прослыть главной модницей 2024 года.

## Колорблочкинг

В переводе с английского слово color-blocking означает «цветовые блоки», некоторые называют такое решение «столкновение цвета». Простым языком это сочетание ярких и контрастных цветов в одном изделии/предмете. Четких правил у стиля color-blocking нет, но лучше, чтобы оттенки были одинаковой насыщенности. Другими словами, яркое с ярким, пастель с пастелью и неон с неоном.



## Минимализм 90-х

Как мы с вами уже поняли, модные тенденции прошлых десятилетий имеют свойство возвращаться. Поэтому неудивительно, что купальники в стиле 90-х сейчас самые желанные. Делайте ставку на модели простого кроя и чистых цветов — например, в классическом сочетании черного и белого. А еще обратите внимание на slitные купальники с высоким вырезом у бедра — они зрительно удлиняют ноги и подчеркивают талию. Считайте, это еще один весомый аргумент в пользу монохромных вариантов, “не отягощенных” никаким декором или сложным





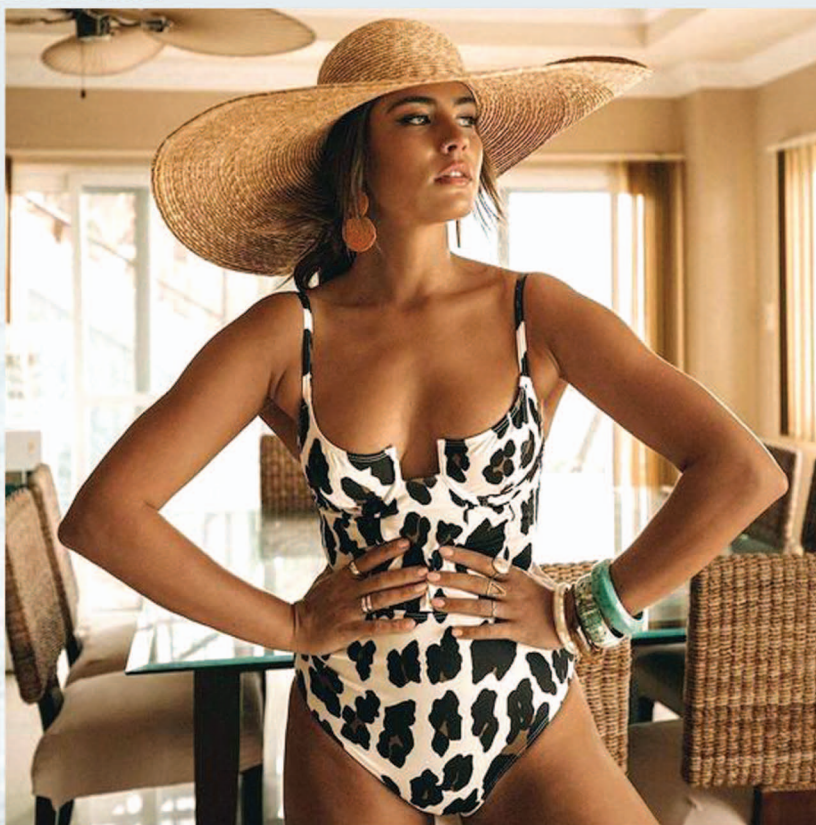
## Бохо-шик

Бохо-шик – это стиль, сочетающий в себе дух свободы, элементы этнического стиля, натуральные ткани в ярких расцветках и принты. Сегодня в тренде узоры, “отсылающие” к бурным 1970-м, — например, пейсли, он же “турецкий огурец” и разнообразные цветочные мотивы. Такие купальники эффектно смотрятся в компании юбки из летящей воздушной ткани, сандалий и соломенных шляп.



## С анималистичным принтом

Официально заявляем, что слитные “леопардовые” купальники и бикини с ремешками снова в моде. Такие модели есть в гардеробе у Ванессы Хадженс, Деми Мур, Джоан Коллинз, Кортни Кардашьян, Кайли Гербер - и, конечно, теперь должны быть и в вашем! Так что в этом летнем сезоне не упустите возможности выйти в таком купальнике на пляж. Кстати, варианты с хищным принтом выгодно подчеркивают загар, делают его более заметным.



## Эффект расплавленных металлов

Советуем обратить особое внимание на модели оттенка расплавленных металлов, которые очень красиво переливаются на солнце. Неспроста именно золотистый и серебристый заслужили право называться главными цветами текущего сезона по версии дизайнеров. Индивидуальности и женственности моделям добавляют асимметричный крой, узлы и воланы. Именно такие варианты они и включили в свои летние коллекции.



## НА КОНКУРСЕ КРАСОТЫ В США ВПЕРВЫЕ ПОБЕДИЛА ПЛЮС-САЙЗ-МОДЕЛЬ



В Америке состоялся конкурс красоты штата Алабама, на котором корону победительницы получила Сара Милликен — 23-летняя модель категории «плюс-сайз».

Девушка с нетипичной для подобных конкурсов фигурой теперь поборется за титул главной красавицы США: будет представлять Алабаму на «Мисс Америка 2024».

Но не успела победительница насладиться своим триумфом, как сразу же после финала ее начали критиковать и травить в сети за то, что она не со-

ответствует стандартам красоты таких конкурсов, передает The Sun.

Сама же Милликен, по ее словам, была готова к хейту, впрочем это все равно причинило ей боль.

«То, что вы напечатали у себя на экране, может иметь огромное влияние на людей. Хотя я уже прошла этот этап, такая травля может заставить людей что-то сделать с собой. Я могла бы скрыть свое лицо... Я могла даже сдать и отказаться от своего титула. Но вместо этого я говорю: «Следите за мной!»», — отреагировала Сара в своей соцсети. Она также добавила, что победа в конкурсе — это осуществление ее давней мечты, к которой она шла восемь лет.

Сара довольно известная в штате активистка. Она является ведущей подкаста Girls Gotta Glow и защитницей психического здоровья. Милликен основала организацию The Buddy System, которая выступает в поддержку пожилых людей.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

**Тел.: 5.93—200—223**

## ГОЛОС 60-Х: УМЕРЛА ПЕВИЦА ФРАНСУАЗА АРДИ

На 81-м году ушла из жизни легендарная французская певица и икона стиля Франсуаза Арди. Около 20 лет звезда шансона боролась с лимфомой, которая в последние переросла в рак гор-тани.

Ее называли самым известным голосом 60-х, а также считали воплощением мифической идеальной парижанки в одном ряду с Джейн Биркин и Инес де ля Фрессанж. Арди была лицом Yves Saint Laurent, Paco Rabanne и Courriges. Франсуаза любила моду и даже создавала ее, транслируя эстетику, популярную и сейчас. Ее узнаваемым стилем стали косухи, объемные пальто, кепки, джинсы, водолазки, мини-юбки и ботфорты.

При этом слава красавицы Франции, которой Арди наградили журналисты и дизайнеры, саму звезду, похоже, лишь тяготила. Часто в интервью Франсуаза рассказыва-

ла, что не считает себя красивой, а в своем отражении в зеркале видит «пустоту и это ужасно пугает».

Арди была автором самых известных в то время

песен о неразделенной любви. Критики писали, что Франсуаза — единственная, кому депрессия идет так, будто это наряд от люксового бренда.

Ее хиты Le Temps de l'Amour, Voila и Tous les Garçons et les Filles до сих пор звучат в кафе и магазинах для создания парижской атмосферы. За свою жизнь Франсуаза выпустила двадцать восемь студийных альбомов.

Главной драмой ее жизни были отношения с актером Жаком Дютроном, с которым она прожила в браке 20 лет. Хотя семьей это трудно было назвать — пара жила порознь, а Жак интересовался чем угодно, но только не своей семьей. Даже рождение сына Тома не спасло эти отношения.





### «БЫВАЮТ ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ДНИ»: Кейт Миддлтон рассказала о своем состоянии

42-летняя принцесса Уэльская Кейт Миддлтон, которая уже несколько месяцев борется с онкологией, впервые после объявления о своем диагнозе сделала публичное заявление.

Жена принца Уильяма написала в Instagram о том, что проходит химиотерапию и сообщила, когда она планирует появиться на людях в ближайшее время.

«За последние несколько месяцев я была поражена всеми добрыми сообщениями и поддержкой. Это действительно изменило наш с Уильямом мир и помогло нам обоим в трудные времена. Я хорошо прогрессирую, но, как знает каждый, кто проходит химиотерапию, бывают хорошие и плохие дни. В эти плохие дни вы чувствуете слабость, усталость и вам нужно дать своему телу отдохнуть. Но в хорошие дни, когда вы чувствуете себя сильнее, вы хотите максимально использовать это самочувствие», — отметила принцесса.

Свое послание она проиллюстрировала свежей фотографией, сделанной на этой неделе в Виндзоре фотографом Мэттом Портеусом. На фото Кейт позирует возле дерева, одетая в джинсы, белую футболку и кремовый пиджак в полоску.



«Мое лечение продолжается и продлится еще несколько месяцев. В те дни, когда я чувствую себя довольно хорошо, мне приятно участвовать в школьной жизни, тратить личное время на то, что придает мне энергию и позитив, а

также начинать небольшую работу дома. Я с нетерпением жду визита на парад в день рождения короля со своей семьей и надеюсь присоединиться к нескольким публичным мероприятиям в течение лета, но также знаю, что опасность все еще не миновала. Я учусь быть терпеливой, особенно в неопределенности. Воспринимаю каждый день таким, какой он есть, прислушиваясь к своему телу и позволяя себе уделять это необходимое время лечению. Спасибо за ваше понимание и всех вас, кто так смело поделился со мной своими историями», — резюмировала принцесса Уэльская.

Напомним, монаршая семья Великобритании в последние месяцы испытала много трудностей, поскольку и Кейт, и ее свекор — король Карл, имели серьезные проблемы со здоровьем. У обоих членов королевской семьи диагностировали рак.

Карл, госпитализированный для лечения простаты в январе, начал возвращаться к общественным обязанностям в апреле. На прошлой неделе он принял участие в церемониях по случаю 80-летия всадки союзников в Нормандии.

### ШАКИРА ПРОКОММЕНТИРОВАЛА СЛУХИ О СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С ЛЬЮИСОМ ХЭМИЛТОНОМ И ТОМОМ КРУЗОМ

Шакира уверяет, что в данный момент она не сосредоточена на том, чтобы устроить свою личную жизнь. Это заявление певица сделала на фоне слухов о ее романах с известными мужчинами — Льюисом Хэмилтоном и Томом Крузом.

«Я не думаю об этом», — парировала 47-летняя звезда в беседе с журналом Rolling Stone. Затем она задалась вопросом: «На каком месте сейчас для меня стоят мужчины?» И сама же на него ответила: «Что я могу вам сказать, мне нравятся мужчины. Это проблема. Они не должны мне нравиться после всего, что со мной произошло. Так что вы только представьте, насколько они мне нравятся, если я до сих пор не исключаю отношений».

Артистка, которая рассталась с Жераром Пике после его измен, призналась, что сейчас не готова заводить с кем-то романы: «Прежде всего, мои дети должны быть подготовлены к этому, их эмоциональное и психологическое благополучие для меня является приоритетом».





# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Если мучает одышка

**?** Прошла все мыслимые и немыслимые обследования. Везде норма или почти норма. С сердцем все в порядке. Почему же меня мучает одышка при физических нагрузках?

Ангелина

**О**твет. Существует целый ряд заболеваний и состояний, которые приводят к ухудшению переносимости физической активности.

**1.** Легочная патология (бронхиальная астма, хронический обструктивный бронхит).

**Что предпринять?** Выполнить спирометрию (функциональное исследование легких), рентген легких, обратиться к врачу-пульмонологу.

**2.** Анемия - низкое содержание красных кровяных телец в крови (эритроцитов), а в эритроцитах - гемоглобина (переносчика кислорода).

**Что предпринять?** Сдать общий анализ крови, железо, ферритин, по показаниям - витамин В12. Обратиться к терапевту или врачу-гематологу.

**3.** Увеличение массы тела, хроническое перекармливание.

**Что предпринять?** Проанализировать образ жизни, придерживаться диеты, обратиться к врачу-диетологу или эндокринологу.

**4.** Астения организма, связанная с перенесенной недавно ОРВИ, ковид-инфекцией.

**Что предпринять?** Общеукрепляющее лечение, пребывание на свежем воздухе. Важно понимать, что для восстановления необходимо время.

**5.** Нарушение функции щитовидной железы: как гипер-, так и гипофункция.

**Что предпринять?** Сдать гормоны ТТГ, Т3 и Т4 свободные, обратиться к эндокринологу.

**6.** Избыточные дозы бета-адреноблокаторов и других препаратов, снижающих АД, при



лечении гипертонической болезни.

**Что предпринять?** Обсудить с лечащим врачом коррекцию проводимой терапии.

**7.** Тревожное состояние человека, неблагоприятный эмоциональный фон, хронический недосып, низкая физическая активность.

**Что предпринять?** Нормализовать образ жизни, больше двигаться, обратиться к врачу-психотерапевту.

### ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ

**Д**аже если вы специально пойдете на прием к трем врачам, вполне вероятно, что получите три разных назначения. Кто же прав? Я отвечаю: все три врача правы. При выборе терапии гипертонии все они пользуются клиническими рекомендациями. А в них прописан алгоритм лечения, в котором рекомендованы группы препаратов и их сочетания, а не конкретные лекарства. Препаратов же для снижения давления очень много. Поэтому услышать одинаковые назначения практически невозможно.

### РАЗНЫЕ НАЗНАЧЕНИЯ: КОМУ ВЕРИТЬ?

**?** Стала замечать скачки давления. Для диагностики обратилась в частный медицинский центр, где после обследования получила рекомендации и назначение трех препаратов по схеме. А через месяц попала к другому врачу, который ознакомился с результатами анализов и тоже назначил лечение. Удивительно, но назначения разные. Что же мне теперь делать? Обратиться за третьим, альтернативным мнением?

Наталья

Одному и тому же человеку можно выписать разные комбинации лекарств, и они будут одинаково эффективны. Их выбор зависит от многих факторов: от имеющихся сопутствующих заболеваний, от

того, какую терапию пациент получал ранее, от предпочтений врача - исходя из его опыта работы и др.

Что делать в этом случае читателю? Определиться, какому врачу он

доверяет больше всего и у кого имеет возможность в дальнейшем наблюдать постоянно. Это необходимо для того, чтобы в случае низкой эффективности подобранных лекарств можно было их сменить или скорректировать дозировку. У постоянного врача это сделать гораздо удобнее и быстрее - в медицинской карте будет указана необходимая информация.

✓ *Ваша же задача - регулярный контроль давления и своевременная сдача анализов.*





## КИШЕЧНИК - ВТОРОЙ МОЗГ?

**Кишечник нередко называют «вторым мозгом». Наше ментальное самочувствие, настроение, продуктивность и спокойствие в буквальном смысле находятся в животе.**

**В** 2000-е годы в Канаде был зафиксирован резкий всплеск тревожно-депрессивных расстройств. Врачи были обеспокоены и не знали, с чем это можно связать. Позже выяснилось, что за несколько лет до получения этих данных в этом же районе произошло массовое отравление людей водопроводной водой. Согласно исследованиям, в нее во время наводнения попали опасные бактерии и кишечная палочка.

Было замечено: ментальными расстройствами страдали только те люди, кто перенес отравление с последующей пересадкой микрофлоры. Изучив проблему, ученые поняли: во всем виноват микробиом, который пересаживали пациентам.

✓ *В кишечнике находятся более 90% рецепторов к серотонину. Это химическое вещество является важнейшим нейромедиатором головного мозга.*

### Улица с двусторонним движением

Кишечник передает специальные сигналы в мозг через блуждающий нерв — самый длинный нерв в организме. Врач Эрик Берг называет его «улицей с двусторонним движением», так как сигнал идет в две стороны. Правда, от мозга поступает лишь 10% информации, а от кишечника к мозгу гораздо больше — целых 90%.

Для «общения» используются трансмисмиттеры — особые вещества, которые вырабатывает кишечный микробиом. К ним относятся нейротрансмисмиттеры ацетилхолин, ГАБА, норадреналин, а также гормоны счастья — серотонин и дофамин. Так, в кишечнике синтезируется до 90% гормона радости серотонина.

Если с микрофлорой все нормально, информация передается в мозг по блуждающему нерву. Человек испытывает спокойствие, он доволен, удовлетворен жизнью.

Но если микрофлора изменяется, и процесс выработки трансмисмиттеров нарушается, человек чувствует эмоциональный спад, беспокойство и тревогу. При этом во внешней среде может не быть объективных причин для этих чувств. Работа с психологом, практики релаксации и прием антидепрессантов в этом случае будут малоэффективны, так как причина лежит в дисбалансе микрофлоры.

### Обратная связь

В обратную сторону эта связь тоже работает: достаточно вспомнить «медвежью болезнь». Пациенты с данным расстройством страдают от спазмов желудка и диареи в моменты стресса и сильного волнения. Процесс начинается в головном мозге и вскоре отражается на работе кишечника.

В долгосрочной перспективе «застрессованный» мозг может угнетать работу ЖКТ. При постоянном стрессе в гипоталамусе синтезируется большое количество сигнальных веществ, которые влияют на работу надпочечников. Они вырабатывают избыточное количество гормона стресса кортизола, который угнетает иммунную систему. Иммунные клетки выделяют меньше веществ, необходимых для правильной моторики кишечника, в результате чего работа пищеварительной системы ухудшается.

Получается замкнутый круг: мозг ухудшает работу кишечника, тот по блуждающему нерву передает сигнал в мозг и, в свою очередь, угнетает его работу, приводя к еще большему стрессу.

### Какие болезни живут в кишечнике?

**Нарушение кишечной микрофлоры может отражаться не только на мозговой деятельности, но и на других органах.**

**Проблемы с кожей.** (Состояние кожи — ответ на то, что происходит в кишечнике. Нередко розацеа, акне и псориаз возникают как раз из-за проблем с ЖКТ.)

**Диабет II типа.** У болеющих диабетом II типа часто обнаруживается высокий уровень патогенных бактерий в кишечнике.

**Снижение иммунитета.** Если в кишечнике дисбаланс бактерий, иммунитет ослабляется. В результате вирусы легче атакуют организм.

### Всемогущая микрофлора

Главным «посредником» между мозгом и кишечником является микробиота. В кишечнике находится около 50 триллионов бактерий, что в 1,5 раза больше, чем клеток в организме! Ученые полагают, что микробиота — самый главный орган в организме. Именно она влияет на мозговые процессы и когнитивные функции. В эксперименте на мышах зверькам с аутистическим расстройством добавляли в пищу бактерию *Bacteroides fragilis*, благотворно влияющую на иммунитет, в результате чего возникала положительная динамика. Но ученые пошли дальше: доктор Э. Майер исследовал мозг десятков волонтеров с помощью МРТ. Он доказал, что связь между разными областями мозга зависит от того, какой тип бактерий преобладает в кале обследуемых. Это исследование дало право полагать, что, воздействуя на микрофлору, можно улучшить состояние мозга.

### Что нарушает работу органа

Состояние кишечника во многом определяется внешними факторами. И это то, на что мы можем непосредственно влиять. Вот что нарушает работу этого органа.

Постоянные стрессы. Полностью исключить факторы стресса из повседневной жизни современного человека невозможно, однако стоит



научиться грамотно с ними справляться. С помощью йоги, медитации, физических нагрузок, работы с психологом можно минимизировать последствия волнений и, соответственно, улучшить работу кишечника, а значит, и мозга.

**Хлорированная вода.** Хлор способен убивать не только плохие бактерии, но и хорошие. Он значительно нарушает баланс микрофлоры. Так что качественный фильтр в квартире обязателен. Также присмотритесь к бутилированной воде: сегодня в продаже можно легко найти специальную воду из полезных источников, обогащенную витаминами и минералами.

**Лекарственные препараты.** Особенно негативно на состоянии кишечника воздействуют антибиотики. Поэтому в случае их приема параллельно обязательно нужно добавлять пробиотики, которые вновь заселят кишечник полезными бактериями. Что касается остальных лекарств, их следует принимать только по назначению врача.

## Здоровая тарелка - отличное самочувствие!

**М**икрофлора кишечника питается клетчаткой и производит жирные кислоты. Именно они обеспечивают 90% энергии клеткам кишечника, помогают при диабете, нормализуют уровень сахара. Однако если производство жирных кислот снижено из-за недостатка клетчатки в рационе, человек ощущает постоянную усталость и апатию.

Наиболее полезной для восстановления работы оси «кишечник-мозг» считается средиземноморская диета. В ней много клетчатки (зелень, овощи, цельнозерновые продукты) и полезных жиров (нерафинированные масла, морская рыба). Также необходимо ввести в рацион ферментированные продукты — квашеные овощи, комбучу, хлеб на закваске. Эти источники полезных бактерий помогут полностью восстановить кишечную микрофлору. Различные сахара (в том числе природного происхождения), напротив, стоит свести к минимуму в рационе. Под запретом сладкие фрукты и другие источники фруктозы (сухофрукты, мед), молочная продукция, изделия из пшеницы, ржи и ячменя, горох, фасоль, капуста.

**Какие показатели в анализах и жалобы говорят о том, что нужно попросить направление к этому специалисту**

## Вам к ревматологу

**Р**евматология — область медицины, которая занимается изучением, диагностикой и лечением заболеваний соединительной ткани и опорно-двигательного аппарата (суставов, мышц, связок и др.) - таких болезней более 200. Возникают они из-за нарушения иммунитета и воспалений.

### Врач пожилых?

К сожалению, ревматическое заболевание может проявиться в любом возрасте. Но если говорить о поражениях суставов (например, ревматоидный артрит, остеопороз), то, конечно, с годами их частота возрастает. Кстати, женщины болеют примерно на 60% чаще мужчин. Почему так происходит, ученые пока не знают.

### Что должно насторожить?

- ✓ Боль в суставах, хотя травм не было, возникающая в покое, но проходящая после разминки, начала движения.
- ✓ Утренняя скованность в суставах.
- ✓ Суставы не «работают» в том объеме, что раньше, потеряли свою гибкость.
- ✓ Область вокруг сустава припухшая, может даже покраснеть и быть горячее, чем окружающая кожа.
- ✓ Хронические боли в спине.
- ✓ Утомляемость сильнее, чем обычно, слабость, плохое самочувствие, длительное повышение температуры (чаще не выше 37,5°C).
- ✓ Сыпь на коже, покраснения при отсутствии инфекции.
- ✓ Сухость кожи и слизистых, во рту нехватка слюны, синдром сухого глаза.
- ✓ Мышечная слабость.
- ✓ Снижение веса, не связанное с диетой и физической нагрузкой.

### А что с анализами?

К сожалению, не всегда ревматические заболевания на начальном этапе проявляют себя какими-то симптомами. Зато ряд показателей в анализах крови могут указать доктору на возможную проблему.

В клиническом анализе крови может быть повышен уровень скорости оседания эритроцитов (СОЭ): это происходит при воспалительных процес-



сах, которые часто сопровождаются аутоиммунными нарушениями. Но опираться только на него нельзя: он может вырасти при инфекционных, эндокринологических, гематологических, онкологических и других заболеваниях.

Может быть снижен уровень гемоглобина: у ревматологических больных часто бывает анемия. Обращают на себя внимание и лейкоциты с тромбоцитами - их снижение также может говорить об аутоиммунных проблемах.

Должно насторожить повышение и других маркеров воспаления - С-реактивного белка (СРБ) и фибриногена. Высокий уровень мочевой кислоты бывает при подагре.

### На прием!

Перед визитом к ревматологу не надо делать дорогие анализы, исследования по советам из интернета или знакомых. «На руках» стоит иметь результаты клинического, биохимического анализов крови, анализа крови на уровень мочевины, креатинина, печеночных ферментов - АЛТ, АСТ, СРБ, ревматоидного фактора (РФ), мочевой кислоты, общего белка и общего анализа мочи. На дополнительные исследования доктор направит после опроса и осмотра. Почти для каждого заболевания есть свои специфические анализы.

### А если подождать?

Затягивать с походом к ревматологу не стоит. Да, в ревматологии нет заболеваний, которые лечатся раз и навсегда. Но прогрессирование болезни можно затормозить, достичь стойкой ремиссии. Если ничего не делать, возникнут осложнения, вплоть до инвалидности.





## Сохранить зуб живым

**Пульсирующая боль в зубе может изрядно испортить жизнь. Ее нельзя терпеть, надеясь, что сама пройдет. Почему она возникает и что делать, если это случилось.**

### Причина - оголенный нерв

Ощущение, что в зубе кто-то или что-то целенаправленно бьет по нервам, дергает их, заставляя содрогаться, не просто неприятно и некомфортно. Оно не дает высыпаться, принимать пищу. Так бывает, когда по каким-либо причинам оголяется нервный пучок, находящийся в пульпе зуба. Пульсирующая боль может быть постоянной или возникать периодически — при смыкании зубов, их чистке, приеме пищи, при любых механических воздействиях. А еще под влиянием тепла или холода. Продолжаться она может и несколько секунд, и несколько часов. Иногда практически не утихает вообще. В любом случае это сигнал к тому, что требуется срочная врачебная помощь.

### Провокаторы такой боли

**Глубокий кариес** — самый распространенный провокатор болей, когда разрушаются твердые ткани, защищающие пульпу от внешнего воздействия.

**Пульпит.** Он возникает на последней стадии разрушения твердых зубных тканей, при которой оголяется нерв. При этом пульсирующая боль очень сильная. Она может отдавать в ухо, висок и даже в шею, глаз, нос. Может давить о себе знать как периодически, так и не отпускать длительное время.

**Периодонтит** — воспаление тканей, находящихся вокруг верхушки зуба. В этом случае пульсирующая боль может усиливаться при прикосновении не только к самому зубу, но и к десне, которая тоже может быть воспалена.

**Пародонтит.** Воспаление развивается в костных тканях, как правило, если они инфицируются.

**Истончение, повреждение зубной эмали.** А также механическое повреждение зуба во время травмы тоже провоцируют возникновение пульсации в зубе.

### Врачебные ошибки

✓ **Неправильно установленная пломба.** Нередко пациенты жалуются, что пульсирующая боль появляется после пломбирования. Почему? Если поставлена временная пломба, дергающая боль может возникнуть из-за действия лекарств, убивающих нерв, который нужно удалить, и это является нормой. По окончании лечения и уста-

новки постоянной пломбы этой проблемы обычно не бывает.

✓ **Недолеченные зубы.** Случается и такое, когда лечение закончено, и тут появляется пульсирующая боль. Так бывает, когда травмированные ткани еще заживают. Спустя несколько дней неприятные ощущения отступят. Если же этого не происходит, не исключено, что зуб пролечили некачественно, например не полностью удален нерв или пульпа травмирована. А возможно, стоматолог неправильно установил постоянную пломбу, и она буквально давит на нервный пучок. В обоих последних случаях придется повторно пролечиться у другого врача и/или заменить пломбу.

Пульсирующая боль может появиться и после удаления зуба. Это сигнализирует о том, что в лунку, которая после него осталась, попала инфекция.

Бывают случаи, когда сложно установить точную причину появления такого ощущения. Сделать это поможет рентгеновский снимок.

### Не упустить время

**Все обезболивающие средства не лечат, а лишь на время облегчают состояние пациента до его визита к стоматологу. И народные методы не гарантируют эффекта. Справиться с болью поможет только врач. Если боль отступила, не ждите, что проблема с больным зубом исчезла. Поспешите к стоматологу, если не хотите, чтобы ситуация начала стремительно ухудшаться. На начальных стадиях заболевания удастся не только сохранить зуб, но и нерв в нем. Это значит, что зуб останется живым и прослужит еще долгие годы.**

### Первая помощь

Пульсирующая боль в зубе бывает невыносимой. Хотя немного ее унять помогут лекарственные препараты, например нестероидные противовоспалительные средства. Они способны избавить от болевых ощущений на несколько часов. Кроме того, обладают противовоспалительным действием. Это ибупрофен, кеторолак, кетопрофен. Самый популярный препарат — диклофенак. Временно устранить пульсирующую зубную боль помогают индометацин и «Найз». Если боль терпимая, но назойливая, стоматологи рекомендуют принять таблетку парацетамола, аспирина или анальгина.

### Народные средства

✓ **Лед.** Ненадолго устранить боль поможет лед. Оберните кусочек салфеткой или кусочком марли и приложите к щеке.

✓ **Полоскание содовым раствором.** Растворите 1 чайн. ложку соды в стакане теплой (не горячей!) воды. Можно добавить пару капель йода и соль.

✓ **Полоскание отваром шалфея.** Залейте 1/2 чайн. ложки травы стаканом кипятка и держите на паровой бане 20 минут. Когда отвар остынет (он не должен быть холодным!) процедите и полощите рот.

*Стоматолог-ортопед,  
врач II категории*





**Не забывайте сдавать анализы раз в 6-12 месяцев, чтобы убедиться, что ваш организм достойно вышел из болезни.**

## **ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ ПОСЛЕ COVID-19**

### **Кардиолог, врач высшей категории**

После COVID-19 прогрессируют уже имеющиеся заболевания сердца и сосудов. Этот вирус также провоцирует их возникновение. Причем этот риск сохраняется, даже если человек переболел в легкой форме. Чаще всего после перенесенного COVID-19, а иногда и во время болезни диагностируются миокардит, аритмия, кардиомиопатия, стенокардия, артериальная гипертензия. Возможно возникновение инфаркта миокарда, образование внутрисердечного тромба или в сосудах ног. Первые симптомы, которые могут возникать перед осложнением:

- ✓ перебои сокращения сердца (экстрасистолия);
- ✓ тахикардия – учащенный пульс даже в состоянии покоя;
- ✓ повышенная утомляемость;
- ✓ боли в области голени и в подколенной ямке;
- ✓ дискомфорт и тяжесть за грудиной.

Всем этим неприятностям человек может поначалу не придать значения, надеясь, что все пройдет. Но проходит не всегда. Самое тяжелое осложнение после COVID-19 – мерцательная аритмия. Однако даже если сердце начинает работать с перебоями, люди не спешат к врачу, пока не появляется непонятная слабость, утомляе-

мость. Как правило, в этом случае кардиолог уже диагностирует миокардит.

**Кто в группе риска?** Гипертоники и диабетики, люди, страдающие тромбоэмболией легочной артерии, ишемией миокарда, ожирением, аутоиммунными заболеваниями – рассеянным склерозом, бронхиальной астмой, ревматоидным артритом, системной красной волчанкой, гепатитом. Также рискуют те, у кого нездоровы почки. Вирус провоцирует обострение всех уже имеющихся болезней и способствует их осложнению.

### **Как защитить сердце и сосуды после COVID-19?**

У вас должен быть полноценный сон, надо избегать физического и морального переутомления. Находите силы для ежедневных прогулок и физкультуры. На вашем столе должно быть больше овощей и сезонных фруктов.

Не забывайте сдавать анализы раз в 6-12 месяцев, чтобы убедиться, что ваш организм достойно вышел из болезни.

Для профилактики возможных осложнений терапевты обычно назначают пациентам, заболевшим ковидом, антикоагулянты – они делают кровь менее вязкой, тем самым снижают нагрузку на сердце. Гепатопротекторы поддерживают печень. Однако не стоит заниматься самолечением. Любые препараты должен назначать врач.

### **Терапевт, кандидат меди- цинских наук**

После COVID-19, человек может долго ощущать слабость. Что можно и что нельзя делать, чтобы справиться с этим состоянием?

Пытаться преодолеть недомогание с помощью кофе и энергетиков – бессмысленно, так вы только навредите себе. После болезни ресурсы организма ограничены, и, если подстегивать себя с помощью кофе и других стимуляторов, это, наоборот, еще больше истощит организм. Слабость после перенесенной инфекции постепенно пройдет в зависимости от того, как тяжело переболели. В отличие от ОРВИ, восстановление после ковида идет медленнее, муравьиными шагами, но все равно идет. Надо набраться терпения, не переутомляться и обязательно высыпаться. Слабость должна пройти в течение месяца. Если недомогание сохраняется дольше, тем более нарастает, надо идти к врачу и обследоваться.

Коронавирусная инфекция может не только спровоцировать обострение сердечно-сосудистых, неврологических и других хронических недугов, но также спровоцировать возникновение аутоиммунных заболеваний, чаще всего ревматоидного артрита.

### **Капустный сок от запаха изорта**

Капустный сок смешайте с кипяченой водой в соотношении 1:1. Полученным раствором полощите рот 2 раза в день. Или залейте 2 чайн. ложки сушеных ягод черники стаканом воды, настаивайте 8 часов, процедите. Полощите рот утром и вечером.

### **Флюсы мучают меня всю жизнь**

Недавно узнала простой и очень доступный рецепт лечения. Покупаю в аптеке шалфей, зверобой и дубовую кору. Смешиваю 2 ст. ложки коры, 3 ст. ложки шалфея и 4 ст. ложки зверобоя. Заливаю 3 ст. ложки сбора 1 л кипятка в термосе, настаиваю 2 часа. После процеживаю, отжимаю сырье. Полученным настоем каждый час полощу флюс. Из этих же трав можно приготовить настойку: 3 ст. ложки смеси надо залить 0,5 л водки, настаивать 1-2 дня. Смачивать в настойке вату и прикладывать к больному месту. Рецепты простые, из доступных ингредиентов, но очень мне помогают.

*Галина*

### **Массирую десны лимонным соком с медом**

Хочу поделиться рецептом прекрасного средства от кровоточивости десен. В 2 ст. ложках растворите 1 ст. ложку меда. Раз в день (лучше всего на ночь) смачивайте в растворе пальцы и не меньше трех минут массируйте десны по линии роста зубов. Я так вылечила пародонтоз.

*Ольга*



**РОДИНКИ - ЭТО, ИЗВИНИТЕ ЗА КАЛАМБУР, «БЕЛЫЕ ПЯТНА»  
В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ.**

# РОДОВЫЕ МЕТКИ

## Магия родинок

Поскольку феномен родинок существует тысячи лет, предсказатели и хироманты научились угадывать по родинкам характер и судьбу человека. В расчет берутся размер, цвет, форма, количество, место расположения, время появления и «блуждания» родинок по телу.

Те, кто интересуется феноменом родинок, обратили внимание на гипнотическое влияние родинок на психику их обладателя и окружающих. Родинка способна, например, возбуждать агрессивность (если расположена выше колена), раздражать (если находится на носу), приятно успокаивать (если созерцаешь ее на левой груди). Существует теория «оптимальной точки», согласно которой, даже искусственная родинка (нарисованная или приклеенная мушка) может разительно изменить внешность человека. Знаменитый французский модельер Пьер де Шарден обнаружил, например, что если правильно украсить самое заурядное лицо искусственной родинкой, то оно приобретет неотразимое очарование, яркую, даже демоническую красоту. Поэтому надо радоваться, если природа наградила вас этими отличительными знаками, которые делают вашу внешность неповторимой и запоминающейся.

## Что говорят медики?

Обычно мы слышим от врачей: «Не мешает? Живите спокойно, не трогайте вы свою родинку!» Этот совет убеждает нас в том, что изначально данные природой или появляющиеся с годами родинки должны оставаться неприкосновенными. А тронешь - не избежать беды. Действительно, травмирование, а тем более самостоятельное удаление родинки может привести к печальным последствиям.

Самыми безобидными считаются плоские родинки (от розового до темно-коричневого цвета). Обычно они ведут себя «смирно», не травмируются и не создают неудобств. Единственное, в чем они нуждаются - в защите от солнечных лучей на открытых участках тела.

лица и неперменной принадлежностью красивой женщины, утверждая, что женское лицо без родинки все равно, что рассвет без солнца.

А в средневековой Европе наличие родинок и родимых пятен («дьявольских отметин») было веским аргументом для обвинений в колдовстве.

Существует мнение, что в родинках локализуется какое-либо вялотекущее заболевание, а при их удалении оно расплзается по всему организму, приводя к печальным результатам. И это мнение получило подтверждение в ходе специальных исследований.

## Источники паразитов

Ольга Е. - кандидат медицинских наук, руководитель медицинского центра - уже давно занимается проблемой родинок. Она исследовала природу родинок у здоровых людей и обнаружила, что в глубине родинки живут личинки страшных паразитов (трихинелл и шистосом), ближе к кожной поверхности - грибок аспергиллус (нигер или фузигатос), а верхний слой родинки состоит из пигментных клеток - меланоцитов, несущих в себе пигмент меланин, которым грибок питается. Все эти паразиты спокойно дремлют в своих «жилищах», пока их не потревожат. Если стенки родинок повреждаются посредством травмы, операции, химического воздействия или облучения, паразиты мгновенно размножаются током крови или лимфы по всему организму и начинают бурно размножаться в том же содружестве, что и в родинках: паразиты плюс грибок плюс пигментные клетки.

Такое бурное размножение и вызывает меланому - рак кожи.

Почему же, несмотря на возможность такого страшного диагноза, человек, у которого много родинок, считается счастливым? «Ничего себе, счастье» - скажете вы. А счастье его в том и заключается, что еще до рождения плод сумел вывести проникших в него паразитов наружу, то есть на кожу. И теперь остается только бережно относиться к этим минам замедленного действия, чтобы, не дай Бог, не «разбудить».

**В** народе существует поверье: человек, у которого на теле много родинок, счастливый. Почти у каждого на теле есть родинки: их может быть много или всего несколько штук. С одними человек рождается, другие появляются в течение жизни. К старости их, как правило, становится больше. Но почему одни родинки выпуклые, а другие плоские? Одни светлые, а другие темные? А самое главное, почему после травмирования или удаления родинок у некоторых людей развивается неизлечимая форма рака кожи? Больше вопросов, чем ответов.

## Сколько людей, столько мнений

В разных культурах родинки воспринимаются по-разному. Где-то их считают предвестниками бед, где-то - Божьим знаком и Божьим даром. У некоторых народов существует поверье, что люди без родинок не имеют души и поэтому олицетворяют темные силы. Цыгане, вечные странники, посвященные во многие тайны природы, до сих пор делают татуировки на теле в виде родинок. Эзотерики считают, что родимые пятна - это знаки из прошлых жизней, спроецированные в новое физическое тело, которые передают о наследственных болезнях или о кармическом грузе прошлых воплощений. В восточной медицине уже многие столетия существует мнение, что родинки располагаются на биологически активных точках жизненно важных меридианов.

Англичане называют родинки birthmarks что переводится дословно как «родовые метки».

Арабы и персы считали небольшую темную родинку украшением



К выпуклым родинкам нужно относиться более внимательно, особенно, если их задевает или натирает одежда. Осматривайте их время от времени, а родинки на спине и других недоступных взгляду местах попросите осматривать кого-нибудь из близких. Если вы заметили какие-то изменения в поведении своих родинок, срочно обратитесь к специалисту.

На что нужно обращать внимание.

- ✓ Появление новой родинки, которая быстро растет.
- ✓ Изменение величины, цвета или формы родинки.
- ✓ Зуд, жжение, покалывание, изъяснения самой родинки и кожи вокруг нее.
- ✓ Постоянное или частое травмирование родинки, кровотечение.

## Если родинка беспокоит

Когда родинка расположена на таком месте, где она постоянно травмируется, врачи, как правило, настаивают на ее удалении. Например, родинки, расположенные на коже волосистой части головы, можно повредить при расчесывании волос, а если вы регулярно окрашиваете волосы, на них воздействуют еще и химические красители.

Родинку следует удалить, если ее постоянно натирает, например, воротник одежды.

Некоторые считают, что родинки легко можно удалять самим, перевязывая их, например, шелковой нитью. Делать этого ни в коем случае нельзя. Родинка - не безобидная бородавка, здесь ценой вашей самостоятельности может стать жизнь. Ни родинки, ни папилломы, ни даже бородавки нельзя удалять самостоятельно. Доверить свою родинку можно только опытному специалисту. Лучше всего онкологу. Если вас пугает табличка на двери его кабинета, идите к хирургу или дерматологу. Любой из этих специалистов даст вам правильный совет, поможет в каждом конкретном случае разобраться и решить, надо ли удалять родинку, но если нужна операция, врач все равно направит вас к онкологу, так как для уточнения диагноза и выбора тактики лечения при удалении родинок обязательно проводится гистологический контроль. Это необходимо, чтобы определить, не начались ли в родинке злокачественные преобразования. Операция эта пребывания в больнице не требует. Поэтому, заметив какие-либо

изменения в состоянии родинки, не медлите и отправляйтесь к врачу.

## Мушка мушке рознь

Во всем мире долгое время в моде были искусственные родинки (мушки). Их называли пластырями красоты или Венериними цветками. Но никаких случайностей в их применении не допускалось: цвет, форма, размер, местоположение - все было строго регламентировано и играло свою роль.

Мушка пришла в Европу с Востока в эпоху Возрождения вместе с декоративной косметикой. С середины XVI века установилась мода на выбеленные и нарумяненные лица. Первые мушки были призваны замаскировать дефекты кожи.

А поскольку в состав косметических средств того времени (белил и румян) входили ядовитые вещества (свинец и даже ртуть), такая косметика не способствовала оздоровлению кожи. Слои «штукатурки» на лице модницы того времени со временем становились все толще, а наклеенные на лицо, шею и грудь простые или замысловатые по форме мушки обладали не только маскирующим эффектом, но и подчеркивали белизну кожи, придавая лицу их обладательницы особую пикантность.

Мушки были разнообразными не только по форме (кружочки, звездочки, сердечки, миниатюрные фигурки и даже сюжетные сценки), материалам, из которых их вырезали (черный или красный бархат, муар и тафта), но и по значению. Возник даже своеобразный «язык мушек». Место, на которое «сажали» мушку, имело особое символическое значение, а мушка получала соответствующее название: «величественная» располагалась на лбу, «страстная» - на виске около глаза, «кокетка» над верхней губой, а «воровкой» маскировали прыщик. Мушки были поистине говорящим украшением, а незнание их языка было вопиющим невежеством.

Велись серьезные споры о том, сколько мушек приличествует надевать. Их число иногда доходило до восемнадцати, но в конце концов остановились на трех, так как большее их количество вносило неразбериху в «мушечный» язык.

Безусловно, между родинкой и мушкой огромное различие: мушки указывали на внутреннее состояние человека, подчеркивали его достоинства, говорили о его желаниях, в отличие от природных родинок, по которым определялся характер и предсказывалась судьба.

## Исцелит петрушка

### Давление понизит зеленое молоко

Внутричерепное давление можно снять настоем петрушки на молоке. Промойте 700-800 г зелени петрушки, высушите, порежьте и залейте в эмалированной посуде 2 л коровьего молока. Томите, не доводя до кипения, пока объем жидкости не уменьшится вдвое. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения - 5 дней, затем на 5 дней сделайте перерыв. Надо пройти 5 курсов.

### Отвар от песка в почках

Измельчите пучок петрушки, смешайте с 1/2 стакана воды, 1/3 стакана меда и 3 ст. ложками измельченного сельдерея. Доведите смесь до кипения и держите на слабом огне 10-15 минут, постоянно помешивая. Остудите и держите в холодильнике 3 суток. Добавьте 1/2 стакана воды, опять доведите до кипения и процедите. Принимайте 4 раза в день по 3 ст. ложки за полчаса до еды.



### Из базилика готовлю мед. С ним не страшна простуда

Для приготовления целебного средства нагреваю 0,5 л воды, всыпаю 1 кг сахара и варю 10 минут на маленьком огне. Добавляю пропущенный через мясорубку лимон с цедрой. С 300 г свежего базилика отрываю листья, кидаю в сироп и еще 25 минут держу на маленьком огне. За 3-4 минуты до окончания варки добавляю 1 пакетик пектиновой смеси для конфитюра и хорошо перемешиваю. В сухие стерилизованные банки разливаю базиликовый мед и закрываю герметичными крышками. Банки переворачиваю вверх дном и медленно остужаю, укутав чем-нибудь теплым. Храню в холодильнике.

Еще от простуды и авитаминозов спасает овсяная каша с календулой. Неочищенным овсом до половины наполняю небольшую кастрюлю и доверху заливаю водой. Довожу до кипения и варю на среднем огне 30 минут. Быстро сливаю воду, добавляю в нее горсть цветков календулы, укутываю и настаиваю ночь. Отвар процеживаю и пью теплым по 1-1,5 л в день. Курс лечения - 2 недели.

Лена



# НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

**Предлагаемые нами средства лучше всего применять как дополнение к основному курсу лечения, который вам назначил врач.**

**Д**аже «безобидные травы» могут вызвать тяжелые последствия, если принимать их бездумно и бессистемно. Не полагайтесь полностью на мудрость народной медицины. Выбирая конкретное средство, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом и проводите лечение под его наблюдением!

## Хрен и имбирь спасают от астмы

С детства помню, что у меня были плохие бронхи. Часто простужалась, подолгу кашляла, а теперь еще и стала задыхаться. Врачи поставили диагноз: бронхиальная астма. Посоветуйте мне какое-нибудь проверенное средство. Может быть, удастся задумать болезнь.

✓ Хорошо вымойте и очистите 100 г корня хрена, а затем пропустите его через мясорубку. Добавьте к полученной каше сок, выжатый из крупного лимона, перемешайте и поместите в холодильник. Принимайте по 1 ч. ложке 1 раз в день утром до еды.

✓ Попробуйте приготовить имбирную настойку.

Возьмите 2 ст. ложки с верхом молотого корня имбиря (он продается там же, где и различные специи), всыпьте в стеклянную посуду и залейте 400 мл водки.

Поставьте посуду с настойкой в теплое место и настаивайте имбирь, время от времени встряхивая, 14 дней. Затем настойку процедите через двойной слой марли и дайте отстояться в течение 3 дней. Теперь осторожно слейте настойку с осадка и принимайте по 1 ч. ложке, разводя ее в 0,5 стакана теплой воды, 2 раза в день (через полчаса после завтрака и через полчаса после обеда). Имейте в виду, что имбирь обладает мочегонным эффектом, поэтому после ужина его принимать не стоит. Курс лечения - 10 дней, затем неделя - перерыв, снова 10 дней лечения и снова 7 дней перерыв, а затем еще один 10-дневный курс лечения.

Во время лечения имбирной настойкой желательно придерживаться молочно-растительной диеты, а мясо и особенно колбасные изделия не употреблять.

## Творог унимает миозит

В последнее время меня просто замучил миозит. Видимо, я где-то постоянно застуживаю мышцы шеи. Очень неприятно, когда из-за боли не можешь повернуть голову. Как быстро привести себя в порядок?

Попробуйте делать на больное место компрессы из творога.

Возьмите льняной платок или лоскут, положите на него толстый слой творога, слегка подкисленного уксусом, немного подогрейте повязку и оберните ею шею так, чтобы творожный слой касался кожи. Сверху не накладывайте никакой воздухо-непроницаемой пленки, а просто утеплите повязку шерстяным платком или шарфом (компресс должен «дышать»). Делать такие компрессы лучше на ночь. Когда творог подсохнет, значит, он перестал оказывать полезное действие, и компресс пора снимать.

## Настойка дарит здоровье

Подскажите, как очистить организм, наладить пищеварение, повысить иммунитет к простудам и инфекциям, укрепить суставы и подлечить сосуды, не прибегая к дорогостоящим рекламируемым добавкам, а опираясь на народную мудрость.

Попробуйте сами приготовить себе бальзам, который оказывает именно такое действие, о котором вы мечтаете, а кроме этого поднимает тонус организма и прибавляет бодрости. Состав бальзама довольно сложен, но, как говорится, оно стоит того!

Возьмите литровую банку, насыпьте в нее 2 стакана скорлупок от кедровых орешков, 0,5 стакана сушеных ягод черемухи, по 0,5 ч. ложки березовых почек, измельченных корней родиолы розовой (зо-

лотого корня), корня бадана, левзеи (маральего корня), листьев брусники, трав тысячелистника, зверобоя, полыни и крапивы. Все перемешайте, залейте 0,5 л водки, плотно закройте и поставьте в темное место настаивать при комнатной температуре в течение 21 дня, время от времени взбалтывая содержимое. Затем настойку процедите и добавляйте по 1 ч. ложке в свою чашку с чаем, кофе или компотом 3 раза в день.

## Травы для похудения

Какие народные средства помогают, если хочешь похудеть.

Таких средств много. Действие почти всех их основано на очищении организма, стимулировании желчеотделения и, следовательно, пищеварения. Обратите внимание на травы, которые мы считаем сорняками в наших садах: одуванчик и полынь.

✓ 2 ст. ложки свежих или 1 ст. ложку сухих измельченных листьев одуванчика залейте 1 стаканом кипятка, укутайте посуду с настоем и оставьте настаиваться на 6-8 часов. Затем процедите и выпейте небольшими глотками за один день в несколько приемов.

✓ 1 ч. ложку сухой измельченной травы полыни горькой залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

## Мед и пониженная кислотность

У моей мамы пониженная кислотность желудочного сока. Как применять мед при таком заболевании.

При пониженной кислотности желудочного сока мед рекомендуется принимать не в чистом виде, растворять его в теплой воде (на 1/4 стакана теплой воды ч. ложка меда). Для усиления эффекта в этот раствор можно добавить по 1 ст. ложке сока подорожника большого отвара малины (20 г малины залейте 1 стаканом кипятка настаивайте час). Та-



кой настой пьют за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

## **Одуванчики от болей в спине**

Не могли бы вы напечатать рецепт какой-нибудь растирки от болей в спине, которую можно приготовить самим?

Таких рецептов народная медицина знает очень много. Лучше всего использовать свежие растения, так как именно в них содержится много биологически активных веществ.

Соберите головки цветущих одуванчиков, помните их или потолките деревянной толкушкой и залейте водкой. Сколько получилось цветочной массы, столько возьмите и водки. Смесь настаивайте 12 дней в темном месте.

Перед сном смажьте больные места полученной настойкой и как следует их разотрите, а на ночь оберните льняной тряпочкой.

## **Масло из полыни**

Я сама собираю травы, сушу, приготовила чудесное средство - зверобойное масло. Хочу узнать, можно ли приготовить масло из полыни и чем оно полезно

Полынное масло - очень хорошее средство от ангины. Им смазывают горло, гланды, лечат желудочно-кишечные заболевания, добавляют по несколько капель в воду, чтобы убить микробы. Полынь входит во многие сборы, которые используются для нормализации пищеварения.

Чтобы приготовить полынное масло, соберите верхушки полыни со стеблями во время цветения, промойте и слегка обсушите. Затем мелко нарежьте и смешайте в соотношении 1:2 с подсолнечным маслом. Поставьте на 1 месяц в темное место, чтобы масло настоялось, затем процедите.

## **Язву лечит... яичница**

Напишите, пожалуйста, какой-нибудь простой, но надежный рецепт от язвы желудка.

Возьмите 1 ч. ложку натурального пчелиного воска, растопите воск на сковородке и слегка поджарьте на нем куриное яйцо, следите, чтобы не образовалась жесткая корка. Съешьте яйцо вместе с воском натощак.

Если каждый день вы будете начинать с такой яичницы, язва постепенно зарубцуется. Курс лечения - 2-4 недели.

## **Золотой ус от пародонтоза**

У моего сына развивается пародонтоз. Кровоточат десны, зубы стали расшатываться. Ходить на процедуры в поликлинику ему некогда, а я не знаю, чем ему помочь.

Если десны сильно воспалены, их надо 2 раза в день полоскать настоем дубовой коры, а на ночь делать аппликации из листьев золотого уса. Отрежьте от большого листа кусочки, которые можно накладывать на верхнюю и нижнюю десны (за губы).

Такие аппликации надо накладывать до тех пор, пока не пройдет кровоточивость десен. А за это время и зубы укрепятся.

## **Если болят суставы**

В саду и огороде много работы, а я даже хожу с трудом: так сильно стали болеть колени. Пожалуйста, посоветуйте, как избавиться от этих болей!

Попробуйте приготовить обезболивающую смесь: 4 таблетки анальгина смешайте со 100 г водки. Влейте туда же 5 г йода, настаивайте сутки. После легкого массажа смочите ватный тампон в обезболивающей смеси и натрите больные места.

## **Свекла от гипертонии**

Недаром говорят, что в наше время многие болезни «молодеют». Раньше никто из молодых людей не знал, какое у него давление, а сейчас гипертонией страдают даже двадцатилетние. Я знаю, что при гипертонии надо обязательно каждый день есть лук и чеснок. Но что делать сыну, который работает с людьми и, естественно, не ест ни лук, ни чеснок?

При гипертонии надо ежедневно есть красную столовую свеклу в любых видах - сырую, вареную, печеную - в салатах и гарнирах. Очень хорошо помогает свекольный сок, смешанный с равным количеством меда. Его принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Однако надо помнить, что свежесжатый свекольный сок выделяет летучие вещества, которые могут вызвать непереносимость свеклы. Поэтому выжатый из свежей свеклы сок перед употреблением необходимо 4 часа выдержать в открытой стеклянной посуде, в холодильнике, а уже после этого смешивать с медом и принимать.

## **Варенье из одуванчиков**

Когда-то давно я прочитала, что из одуванчиков можно приготовить варенье, которое является лечебным средством от отложения солей. Сварила такое варенье, помню, что помогало, но рецепт этот потеряла. Не могли бы вы написать его?

Этот рецепт для вас и других читателей, которые страдают отложением солей, костяных наростов («шишек» и «шипов») в суставах и позвоночнике.

Чтобы приготовить 1 литр варенья из одуванчиков, надо набрать 350 головок (цветков с зелеными корзинками), промыть их водой, залить в эмалированной кастрюле 1 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 1 часа. Затем жидкость процедите, а цветки можете выбросить. В полученный отвар добавьте 1 кг сахара, снова поставьте на огонь и варите на слабом огне еще 1 час. За 15 минут до конца варки в сироп добавьте мелко нарезанный лимон (со шкуркой, но без косточек). Дайте сиропу настояться до утра - и варенье готово.

Не забывайте, что это варенье не лакомство, а лекарство. Принимать его надо постоянно по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды, иногда годами. Для одного человека на год (до следующего сезона) требуется 3 л варенья.

✓ Внимание! Варенье из одуванчиков нельзя давать детям (девочкам - до 16 лет, мальчикам - до 19), то есть до тех пор, пока у них окончательно не сформируется костный аппарат. Иначе, вместо ненужных солевых наростов на костях, у ребенка может разрушиться костная ткань.

## **Сирень от астмы**

После тяжелого бронхита, который я перенесла этой зимой, врачи признали у меня астму. Пользуюсь ингалятором, но стало страшно жить. Подскажите какое-нибудь народное средство из сирени.

Вы можете приготовить настойку, которая помогает избавиться от астматических явлений.

Соберите цветки белой сирени. 1 часть цветков (по весу) залейте 10 частями водки, плотно закройте и дайте настояться в темном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Принимайте по 30 капель 1 раз в сутки утром до еды.



# ДАЧНЫЙ СЕЗОН БЕЗ ПРОБЛЕМ И ПОСЛЕДСТВИЙ

**Чтобы поездка за город подарила только положительные эмоции, стоит подстраховаться. От чего следует обезопасить себя во время работ на даче?**

Для многих из нас приусадебный участок становится своеобразным спортзалом на свежем воздухе. Копание земли, прополка, обрезка деревьев - все это довольно серьезные физические нагрузки. Естественно, что после зимы организм к ним не готов.

Перед началом работ очень важно сделать легкую разминку. Наклоны головы, вращения руками, приседания, скручивания корпуса в разные стороны снизят вероятность растяжений и травм. К тому же разогретые мышцы будут меньше уставать.

Устраивайте перерыв каждые 40-50 минут. В это время можно сделать несколько упражнений на растяжку, чтобы снять напряжение с рук, ног, спины, шеи.

## Защита от солнца

Не пренебрегайте защитой от солнца. В солнечные дни работайте в головном уборе, надевайте рубашку или футболку с длинными рукавами, чтобы уберечься от солнечных ожогов. Каждые два часа обновляйте на открытых участках тела солнцезащитное средство с SPF не ниже 30. Лучшее время для активной работы - до 11 часов утра и после 17 часов вечера, когда солнце менее активно.

Если появились покраснения на коже, поможет термальная вода. Ее наносят на место ожога 3-4 раза в день. Это успокаивает раздраженную кожу. Помните, что маслом ожоги лечить нельзя: жирная пленка создаст парниковый эффект на коже и замедлит заживление.

✓ Если у вас бывают простудные герпетические высыпания на губах, перед выездом на дачу нанесите защитный гигиенический бальзам. Ультрафиолет может спровоцировать обострение герпеса.

## Спасение от клещей

Клещи поджидают свою жертву в траве, а затем впиваются в незащищенные участки тела. Укус клеща может быть опасен: он является переносчиком энцефалита и боррелиоза. Осматривайте себя на наличие клещей каждый раз после работ на участке. Особое внимание уделите областям под мышками, в паху и на шее. Клещ довольно маленький, поэтому его легко не заметить. Также желательно носить одежду с длинными рукавами и брюки, заправленные в резиновые сапоги.

## Грамотный инвентарь

Инструменты должны быть удобными, иначе работа с ними чревата травмами.

Обратите внимание, чтобы у лопаты, граблей, тяпки и других круп-

ных инструментов были прорезиненные или деревянные ручки, а сами орудия не были чересчур тяжелыми. Секатор, кусторез должны иметь острые и прочные лезвия, чтобы не приходилось прикладывать чрезмерные усилия при обрезке.

Работать лучше в плотных перчатках, так вы защитите руки от мозолей, царапин и порезов.

## Безопасность и комфорт

На даче нужно быть готовым к непогоде. Резкие перепады температуры, затяжные дожди, ветры могут застать врасплох неподготовленного дачника. В такие дни одевайтесь тепло, носите непромокаемую обувь, плащ-дождевик.

Не забывайте о качественном отдыхе. Позаботьтесь о том, чтобы на даче у вас были удобные подушка и матрас.

Очень важно не забывать о полноценном питании. Сезонные овощи и фрукты, зелень, каши, белок (творог, яйца, бобовые) помогут поддерживать энергию в течение дня. Старайтесь соблюдать питьевой режим, особенно в жаркую погоду, держите под рукой бутылочку чистой воды.

Чтобы первые выходные прошли с комфортом, помните о мерах безопасности, надевайте подходящую одежду, пользуйтесь правильным инвентарем.

## Как удалить клеща правильно

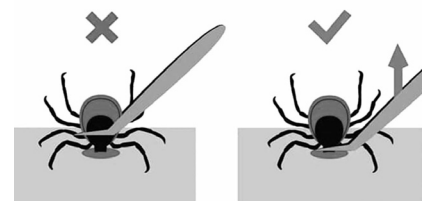
Раньше существовала рекомендация нанести на клеща жирную пленку (вазелин, масло, детский крем), чтобы перекрыть ему доступ воздуха. Считалось, что тогда клещ сам отпадет. Современный подход рекомендует удалять клеща как можно скорее. Чем дольше он находится в коже, тем выше риск заражения.

Не рекомендуется мазать клеща маслом, вазелином или бензином. Это может спровоцировать клеща оторгнуть содержимое в ранку, что повышает риск инфицирования. Сле-

дует аккуратно захватить клеща пинцетом или специальным приспособлением как можно ближе к хоботку и извлечь вращательными движениями, стараясь не повредить. Место укуса нужно продезинфицировать. Руки и инструмент тоже тщательно вымыть.

Если часть хоботка осталась в коже, ее можно попробовать достать как занозу. Если не получится - это не страшно, она отторгнется сама.

Удаленного клеща следует отправить в лабораторию - проверить



на боррелиоз и энцефалит. Первые 2-3 недели важно следить за самочувствием и в случае возникновения каких-либо симптомов (высокая температура, высыпания, головная боль, интоксикация, боль в мышцах) необходимо незамедлительно обратиться к врачу.



# Отдыхай!

Ткань узорчатого плетения	Промежуток времени в боксе	«Сосед» Ганга	Ускоренный галоп	↙	Остаток от сжигания	↘	Месяц в конце лета	Метод достижения цели	Заболевание стебля капусты	↙	Острое инфекционное заболевание	↘	Гонки парусных судов	Сорт мелких конфет
↘	↘	↘	↘		Крепкая английская водка	→		↘	↘		Мельчайшая частица		Выступающий с речью	↘
Нечто подобное	→						Умный грек древности	→			↘		↘	
↘					Булавочная травма	→				Мешок, ящик, бутылка	→			
Смолотый в муку сахар		Рельефная кладка		Поезд	Часть пьесы или спектакля		Завуалированная забастовка	→						
↘		↘	↘	↘	↘		Округлые мышцы на голени		Буква, которую вечно ищут	Тонизирующий напиток	→			
Получатель письма	Массовое заседание	→					Птица семейства голенастых	→				Основной объект прудового рыбоводства	Простейшее зернохранилище	Полугрибенник
Сетка для тренировки в прыжках	Английская мера площади		Желоб для талой воды	→					Имя Бальзака		Наиболее жаркий пояс земного шара	↘	↘	↘
↘	↘				Аркан со скользящей петлей	Ценимая высота в баскетболе	→		↘		↘	Закваска для теста	Маслинное дерево	
Родоначальник домашних уток		Подходящее судно для регаты	Три копейки	→					Андроид	→		↘	↘	
↘		↘				Графический знак, входящий в азбуку	Строение для сушки снопов		Немилость владыки	→				
Соль в мире музыки	Глубокая яма на дне реки, озера		Стальная начинка железобетона	Букет лечебных трав	→				Накладная причёска	→				
↘	↘		↘	Подарок на память	→							Наносная грядка на морском дне	Повар на судне	
Самый южный мыс Европы	→							Выбойна на дороге	Питейное заведение	→		↘	↘	
Настройка системы		Салат как растение		Глупый человек	Дети детей	→		↘			Обработанное для печки дерево		Утка	
↘		↘	↘	↘			Места не столь отдаленные		Духовное звание в России	Кустарниковое степное растение	→	↘	↘	
Природа, действительность	Команда собакам на охоте	→			Жаба из Южной Америки	↘	Горячность в поведении, работе	→	↘			Очень высокая волна	Старинная французская мера длины	
↘					↘	Река в Сибири	→			Круг в «подавленном состоянии»	→	↘	↘	
Узконосная обезьяна	Ветер страшной силы	→						Месяц календарного года	→					
↘						Орган размножения у грибов	→			Река во Франции	→			

Лицо с обложки



## НИКОЛЬ КИДМАН: «Я была обязана стать счастливой»

Как Николь Кидман выбралась из тени Тома Круза и нашла любовь всей жизни

### НЕОЖИДАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

В конце мая 2024 года 56-летняя Николь Кидман приняла участие в организованном изданием The Hollywood Reporter круглом столе драматических актрис. Там она открыто рассказала об эмоциональном кризисе, в котором оказалась после неожиданного расставания с первым мужем Томом Крузом после почти 11 лет отношений. Кидман вспомнила, как из-за сложного бракоразводного процесса была вынуждена отказаться от роли в фильме «Комната страха», и поблагодарила коллегу по актерскому цеху Джоди Фостер за поддержку и за то, что та ее заменила.

Кидман призналась, что, хотя официальной причиной ее ухода из проекта была травма колена, в действительности тогда она находилась на таком эмоциональном дне, что вообще не могла сосредоточиться на работе.

«В тот период мне действительно было очень плохо. Я понимала, что у меня нервный срыв. И слава богу, Джоди забрала у меня роль в «Комнате страха», - Николь Кидман.

Столь откровенно свое состояние после развода с Крузом актриса прокомментировала впервые. До этого об экс-супруге она отзывалась исключительно сдержанно положительно. Возможно, приоткрыть завесу многолетней тайны Кидман решилась потому, что уже давно ушли в небытие времена, когда о ней чаще всего говорили исключительно как о приложении к звезде блокбастеров.

### В ТЕНИ ЕГО ТАЛАНТА

Роман Кидман и Круза развивался в духе лучших голливудских романтических комедий. Они встретились в 1990 году на кастинге фильма «Дни грома». В тот момент он уже был актером первого эшелона, она же только пере-

ехала из родной Австралии в США и была многообещающей, но мало кому известной артисткой.

По словам Кидман, впервые увидев Круза на пробах, она сильно занервничала. В голове актрисы крутилась лишь одна мысль: роли ей не выдать, так как она оказалась на голову выше актера, что, по ее мнению, смотрелось в кадре весьма нелепо. Однако Круза разница в росте несколько не смутила. Ему так понравилась рыжеволосая красавица, что он настоял, чтобы режиссер картины Тони Скотт утвердил именно ее.

Вступить в отношения с партнером по фильму в планы 22-летней Кидман не входило. Она во многом под влиянием матери-феминистки замуж не собиралась, намереваясь сосредоточиться исключительно на карьере. Однако жизнь внесла свои коррективы. Роман актеров развивался столь стремительно, что они даже не пытались его скрывать, несмотря на то что Круз еще находился в официальном браке с Мими Роджерс. «Он просто сбил меня с ног. Я безумно, страстно влюбилась и сразу же забыла обо всех своих планах на будущее», — говорила Кидман в интервью тех лет. А Круз тем временем подал на развод и в канун Рождества того же 1990 года сделал предложение новой возлюбленной.

Друзья предостерегали Кидман, что отношения с мужчиной, который с такой легкостью меняет жен, вряд ли закончатся хорошо. Однако она никого не слушала и сказала актеру «да», ведь ей казалось, что они — родственные души.

После свадьбы Круз щедро одаривал молодую жену подарками и окружал вниманием. Он рассказывал, что до встречи с Кидман весьма мрачно смотрел на семейную жизнь, и только она помогла ему осознать, что жизнь — это нечто большее, чем работа.

Для прессы и поклонников звездная пара казалась образцом для подражания: успешные, красивые, всюду появляются вместе. Круз всячески подчеркивал, что они с Кидман равноправные партнеры, однако полностью взял под контроль жизнь жены. Он выбирал, с кем ей дружить что есть, где сниматься и как проводить свободное время. Неудивительно, что режиссеры, видевшие в Кидман большой потенциал, постепенно стали воспринимать ее как красивое приложение к успешному мужу. Актриса добровольно ушла в тень, ведь в их семье Круз был большой звездой и любимцем публики.

В 1990-х в фильмографии Кидман уже значились такие успешные проекты, как «Бэтмен навсегда», «Моя жизнь», «Умереть во имя», «Портрет леди», «Далеко-далеко», ее гонорары росли от картины к картине, но она была уверена, что стала знаменитой в основном потому, «что была чьей-то женой». В те годы Кидман постоянно сомневалась в себе и в своем таланте, а своей главной задачей считала поддержку мужа, поэтому на красных дорожках рядом с ним старалась быть заметной, но не блистательной.

В 1992 году актеры удочерили девочку Изабеллу, а спустя три года усыновили мальчика Коннора. Журналисты, конечно, интересовались у Кидман, почему она не родила сама, но та лишь уходила от ответа. Только через много лет после развода актриса призналась, что пережила два выкидыша и внематочную беременность, что серьезно ухудшило ее ментальное и физическое здоровье.

Став родителями, Кидман и Круз казались совершенно счастливыми. Они хотели дать Изабелле и Коннору максимум любви и заботы, для этого изменили график работы таким образом, чтобы кто-то из них всегда был рядом с детьми. А чтобы оградить их от назойливого внимания журналистов, актеры переехали в Великобританию, где приобрели роскошный особняк стоимостью три миллиона долларов.

### «Я ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ УБИТОЙ ГОРЕМ»

Идеальной семьей Кидман и Круз казались на протяжении почти 10 лет, поэтому новость об их разводе прозвучала в 2001 году как гром среди ясного неба. Официальные причины этого решения актеры не озвучили, сославшись на пресловутые «непримиримые разногласия», поэтому таблоиды тут же стали строить догадки.

По одной из них, камнем преткновения стала приверженность Круза к сентологии, к которой Кидман относилась весьма сдержанно. По другой — причиной кризиса в отношениях пары стало увлечение Тома испанской актрисой Пенелопой Крус, с которой он познакомился на съемках картины «Ванильное небо». Была и третья версия: якобы Круза раздражало, что жена много времени уделяет карьере и редко бывает дома. Странники последней теории уверяли, началом конца для знаменитостей стала совместная рабо-



та над картиной «С широко закрытыми глазами».

Фильм Стэнли Кубрика действительно стал тяжелым испытанием для Кидман и Круза. Съемки заняли два года. В течение этого времени актеры жили преимущественно в трейлере и так вжились в роль супругов, переживающих кризис в отношениях, что стали страшно скандалить друг с другом. Финальное «Стоп! Снято!» и вовсе совпало с их решением разойтись.

Примечательно, что о разводе Кидман узнала не лично от мужа, а из теле новостей. Круз сообщил об этом на пресс-конференции всего за месяц до 10-летней годовщины свадьбы. Неделю актриса пыталась связаться с мужем, но безрезультатно: на все ее звонки отвечал агент Круза, который лишь посоветовал ей найти себе адвоката. Дозвониться до мужа ей удалось лишь раз. Во время этого разговора Кидман умоляла его не расторгать их брак, но он был категоричен и лишь сказал ей: «Дело не в тебе. Все проблемы во мне».

Этот удар актриса переживала тяжело, добавляло масла в огонь то, что все таблоиды начали писать о романе Тома с Пенелопой Крус. На нервной почве у Кидман случился еще один выкидыш.

«Я пережила разрыв и чувствовала себя убитой горем, потому что это была большая потеря для меня. Я была очень расстроена и уверена, что больше в моей жизни никогда не будет ни любви, ни брака», — Николь Кидман.

Развод длился около года и из-за освещения в прессе явно был изматывающим для обеих сторон. На протяжении всего процесса Кидман старалась держать лицо, но в тот день, когда все наконец закончилось, она вышла из офиса адвоката с чувством огромного облегчения. И актрисе было чему радоваться: она получила солидные отступные, лондонский особняк и опеку над детьми. Правда, став взрослее, Изабелла и Коннор тут же объявили, что хотят жить с отцом, собрали вещи и переехали к нему. Круз же не желал, чтобы дети поддерживали связь с приемной матерью, поэтому общение актрисы с ними свелось к редким телефонным звонкам.

### ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Разрыв с Крузом был для Кидман настолько болезненным, что она называла произошедшее «маленькой смертью» и на протяжении нескольких последующих лет признавалась, что все еще любит бывшего мужа. В тот период актриса чувствовала себя самым одиноким и несчастным человеком на земле и мечтала лишь об одном: купить дом на колесах и уехать куда глаза глядят. Не улучшали ее эмоциональное состояние и бесконечные статьи в таблоидах, в которых журналисты задавались вопросом, была ли это настоящая любовь и сможет ли Кидман оправиться от этого удара.

Пережить расставание актрисе помогла работа. По словам Кидман, оставшись одна, она резко повзрослела, решила полностью перестроить жизнь

и впервые за долгие годы взяла на себя ответственность за собственное счастье. Актриса наконец сконцентрировалась на новых проектах, что способствовало расцвету ее карьеры.

Кидман не желала становиться новой «любимницей Америки» из романтических комедий, поэтому стала рисковать при выборе ролей. Настоящим прорывом для нее стал мюзикл «Мулен Руж» База Лурмана. В этом проекте она зарекомендовала себя как разносторонняя характерная актриса, после чего к ней с предложениями потянулись ведущие режиссеры независимого кино.

В годы после развода Кидман очень много работала: с 2001 по 2004 год стала лицом аромата Chanel 5, снялась в картинах «Другие» Алехандро Аменабара, «Догвилль» Ларса фон Триера, «Холодная гора» Энтони Мингеллы, а «Часы» Стивена Долдри принесли ей «Оскар» за лучшую женскую роль.

«Теперь вы видите, что я не просто тень Тома Круза», — заявила Кидман журналистам, получая свою первую и такую долгожданную золотую статуэтку киноакадемии за роль Вирджинии Вульф.

Однако даже долгожданное профессиональное признание не принесло ей облегчения. Актриса была отчаянно одинока и по окончании церемонии вручения золотых идиолов мечтала лишь об одном — поскорее вернуться домой. С трудом она заставила себя посетить «послеоскаровскую» вечеринку, на которой изо всех сил старалась сохранять лицо, чтобы никто не посмел посчитать ее жертвой Круза или отвергнутой женщиной. Позднее, оказавшись в своем номере, Кидман обещала себе: «Я должна, обязана найти любовь. Мне она очень нужна. Только тогда можно получить удовольствие от награды и успеха, когда есть с кем этот успех разделить».

Она очень старалась сдерживать данное себе слово. В первые годы после развода Кидман приписывали романы с партнером по фильму «Холодная гора» Джудом Лоу, с давним другом Расселом Кроу и комиком Джимом Керри. Но эти романы быстро вспыхивали и столь же стремительно гасли. Исключением стали разве что отношения с Ленни Кравицем, которые могли закончиться свадьбой, если бы не измена музыканта. Сама актриса горько шутила, что в ее родной семье роли распределенысь неожиданным образом: пока она строит карьеру, ее младшая сестра рождает будто бы за двоих.

### ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Наконец в 2005 году на благотворительном вечере Кидман познакомилась с кантри-певцом Китом Урбаном. Она уверяет, что влюбилась в музыканта с первого взгляда, причем настолько, что проявила инициативу и сама вручила ему свой номер телефона. Вот только Урбан звонить актрисе не спешил: он едва оправился от тяжелого расставания с моделью Ники Тейлор и не горел желанием размениваться на случайные связи.

«Помню, как подумала: я так влюблена в него, а он мной не интересуется.

Это правда! Он не звонил мне четыре месяца», — вспоминала позднее Кидман.

Урбан объяснял, что не спешил набирать ее номер, потому что и представить не мог, что такая женщина, как Кидман, может им всерьез заинтересоваться.

Многие скептики ставили на то, что этим отношениям не суждено продлиться долго, однако в июне 2006 года они поженились, в этом же году Кидман родила дочь Сандей Роуз. Актрисе было уже 40 лет, и она чувствовала себя на седьмом небе от счастья, ведь врачи уверяли ее, что она никогда не сможет самостоятельно выносить ребенка. Спустя два года с помощью суррогатной матери появилась на свет вторая дочь пары — Фэйт Маргарет.

Недоброжелатели поговаривали, что еще один ребенок — это свидетельство тщетных попыток супругов спасти рассыпающийся на глазах брак. Кидман же не слушала хейтеров и просто наслаждалась долгожданным материнством.

При этом назвать второй брак актрисы безоблачным было нельзя. Спустя всего четыре месяца после свадьбы Урбан оказался в реабилитационной клинике из-за многолетних проблем с алкоголем и психоактивными веществами. Пройдя лечение, он публично поблагодарил жену за то, что она не развелась с ним и поддержала его. Музыкант назвал чудом то, что их брак выдержал столь серьезное испытание. Сама же Кидман предпочитала не комментировать ситуацию и лишь однажды обмолвилась, что «настоящая любовь проявляется, не только когда все идет по плану, а в большей степени тогда, когда все очень плохо».

Вновь на грани развода супруги оказались в 2013 году — на сей раз из-за сильной загруженности и плотных рабочих графиков обоих. Но смогли преодолеть и этот кризис. Сблизиться еще сильнее им помогла смерть отца актрисы в 2014 году. Это событие стало для Кидман страшным ударом, и только любовь и бесконечная поддержка мужа помогли ей прийти в себя и вернуться к работе. Преодолев эту черную полосу, супруги поняли, что теперь могут выдержать вообще все что угодно.

Сегодня график работы Кидман распisan на год вперед, чем могут похвастаться немногие женщины-актрисы ее возраста. При этом останавливаться на достигнутом и почивать на лаврах она не намерена. Актриса по-прежнему выбирает роли по принципу «чем тяжелее и рискованнее, тем лучше» и снимается лишь в интересных ей проектах.

Может показаться, что Кидман нравится оказываться в некомфортных обстоятельствах, но теперь — исключительно на съемочной площадке. В реальной жизни она счастлива быть женой и матерью и не стесняется публично выражать нежные чувства к мужу. После почти 18 лет брака она все так же называет мужа любовью всей жизни и крайне редко вспоминает о прошлом неудачном опыте.



# НЕ БУДЬТЕ НЕСЧАСТНЫМИ ЗА КОМПАНИЮ!

**В жизни случайностей не бывает. Если вы счастливы в семейной жизни, здоровы и богаты, это вовсе не подарок фортуны и судьбы, а ваша собственная заслуга. И наоборот: те, кому ни в чем не везет, сами виноваты в своих неудачах.**

### ОТКУДА БЕРУТСЯ НЕПРИЯТНОСТИ

Судьба передается по наследству. Но не всегда в неприятностях виноваты предки. Вы сами буквально притягиваете невзгоды — своими мыслями, поступками, эмоциями. И справиться с этим можно самостоятельно.

Откуда берутся неприятности? Да отовсюду! Слезливые мелодрамы, криминальные новости, личные неурядицы соседки — вот из чего складывается мир неудачника. Каждая чужая беда, которой человек «отворил ворота», каждая ситуация, в которую он эмоционально включился, закладывает ту или иную негативную программу. А уж если есть фундамент, будьте уверены — рано или поздно на нем вырастет многоэтажная проблема!

Вы посочувствовали приятелю, которого ни за что ни про что понизили в должности? Пожалел

ли беднягу? А может, подумали, что можете оказаться на его месте? Возможно, так и будет. Именно так работает механизм самопрограммирования: человек «примеряет» на себя чужие беды, но не ищет собственный выход из скверной ситуации, а лишь заранее трепещет от страха. Между тем любая неудача — это шанс изменить жизнь к лучшему, понять, что мешает быть счастливым и успешным. Более того, под маской неудачи прячется улыбка фортуны: уволенного на следующий же день пригласят на более выгодную должность, а брошенная дама через месяц познакомится с приличным мужчиной. Разве такого не бывает? Сплошь и рядом!

**НЕ ЖИВИТЕ  
ПО ЧУЖОМУ СЦЕНАРИЮ**  
Большинство неприятностей случаются, если человек пытается

ся жить как все. Например, женщина, уверенная, что все мужики бегают налево (эту истину подтверждает опыт ее мамы, бабушки, соседки), непременно окажется обманутой. Получается, что она разыгрывает чей угодно сценарий (мамы, бабушки, соседки) — только не свой!

Как быть, если ваши близкие люди, огорченные бесчисленными неудачами, изливают на вас потоки жалоб? Не реагировать? Если человек просит совета — считайте, что вам повезло: выпал шанс решить не вашу проблему. Подумайте, как бы лично вы поступили в такой же ситуации, разберите ее по косточкам и найдите решение. Возможно, придуманный вами выход не подойдет приятелю, зато он поймет, что ситуация решаема. Только не навязывайте своего мнения.

Пора понять: вы не виноваты в неприятностях друга, члена семьи, даже детей, если они взрослые. Ведь, навязывая свою точку зрения, вы не даете ближнему жить собственной жизнью. Совершая серьезную ошибку, человек получает жизненный опыт, который ему необходим. Позвольте же ему выучить свой урок!

### НЕ БОЙТЕСЬ ПОКАЗАТЬСЯ БЕССЕРДЕЧНЫМ СУХАРЕМ

Если вас используют как жилетку, стоит прекратить эту практику. Не бойтесь показаться бессердечным сухарем. Несчастный друг получит сиюминутное облегчение, но это не поможет решить проблемы. Напротив, превратит его в психологического иждивенца, «вечного мученика». А вот вы, выслушивая стенания, теряете уверенность в себе, время, силы. И, сочувствуя, притягиваете в собственную жизнь такие же несчастья. Что же делать? Прежде всего менять круг общения, как ни кощунственно это звучит, ведь вы не обязаны быть несчастным «за компанию». В жизни подобное всегда притягивает подобное. Приглядитесь к своим друзьям и знакомым. Сколько среди них счастливых и удачливых, сколько серединка на половинку? Кого больше? И как складывается ваша судьба? Увидите: именно так, как у большинства приятелей. Вас это устраивает? Прекрасно. Хотите что-то изменить? Теперь вы знаете, что делать.

**Я** у родителей единственная дочь. Представляете, какой груз родительских чаяний мне приходится нести на своих плечах всю жизнь? И одно из главных - подарить внуков. Разговоры о том, как у нас в квартире будут звучать детский смех и топот маленьких ножек, начались, когда я только еще заканчивала школу. «Конечно, мы поговорим об этом чуть позже», - успокоил меня отец.

Родители не скрывали, что видят во мне в первую очередь будущую жену, мать и домохозяйку. Я еле отвоевала у них право на высшее образование. А уж когда встретила Валеру, на меня и вовсе насели. Выходи замуж и рожай!

Валеру я любила, под венец шла по собственной воле. Да и о ребеночке стала мечтать практически сразу. Мужем Валера оказался работящим, хозяйственным и очень заботливым. Мама сказала в точку: «От такого рожать и рожать!» Ну, мы и не стали оттягивать этот момент.

К маминим просьбам вскоре присоединилась и свекровь. Она жила от нас в нескольких сотнях километров, но стала задумываться о переезде на тот случай, если у нас скоро появится ребеночек. В общем, все были готовы и ждали звездного часа.

Но ребенок не появлялся. Год, второй, третий. Я старалась не заикливаться: мне всего двадцать с небольшим, необязательно становиться мамой прямо сейчас. Но внутри появилась неуверенность. Почему не получается? А получится ли когда-нибудь?

Наконец по рекомендациям подруг я оказалась в кабинете у именитого гинеколога-эндокринолога. Она проверила меня с головы до пят. Втайне я надеялась, что сейчас у меня найдут какую-нибудь болячку, которую можно вылечить, и... Но нет, все было в порядке.

Вот тогда я впервые услышала формулировку: «проблема в голове». Врач вручила мне визитку психотерапевта, от души порекомендовав обратиться за помощью. Вот только я была уверена, что со мной все в порядке. Счастлива в браке, люблю мужа, хочу стать матерью. Что еще нужно? К психологу я пошла только два года спустя, когда поняла, что ситуация не меняется, а напряжение растет.

Больше всего меня доставали советы вроде «ты только не переживай». Даже если они поступали от самых близких людей, я злилась. Да что они могут знать о том, что я чувствую? Они ведь не в курсе, как при виде коляски на улице у меня выступают слезы, а от детских криков «мама» на площадке сводит



## ДЕСЯТЬ ЛЕТ Я ЖДАЛА ЧУДА

**Чаще всего беременность не наступает по объективным медицинским причинам. Но в некоторых случаях врачам остается лишь разводиться руками: вы здоровы, что-то другое мешает стать мамой...**

скулы. Я тоже хотела стать мамой!

Мужу также пришлось проверить с головы до ног. Он сделал это беспрекословно и тоже оказался «чист». Подруга как-то намекнула: может, вы просто несовместимы? Осознав, что она может быть права, я прорыдала в подушку битый час. Муж сказал, что останется со мной в любом случае - даже если нам не суждено стать родителями. От этих слов стало еще тяжелее.

Мы задумались об ЭКО. Но для этого все же нужны были медицинские показания. В конце концов Валера предложил усыновить ребенка. Оказалось, он давно просматривал базы с фотографиями и историями малышей, от которых отказались родители. При виде этих деток я не могла удержаться от слез. Было их очень жалко, но ни одного из них я не могла представить своим, как ни крути.

Когда мы с мужем отпраздновали десятилетнюю годовщину со дня свадьбы, я осознала, что вот уже десять лет мы пытаемся стать родителями. И не можем. Даже собаку завели, чтобы было о ком заботиться. Успокаивали друг друга: «Это репетиция будущего роди-

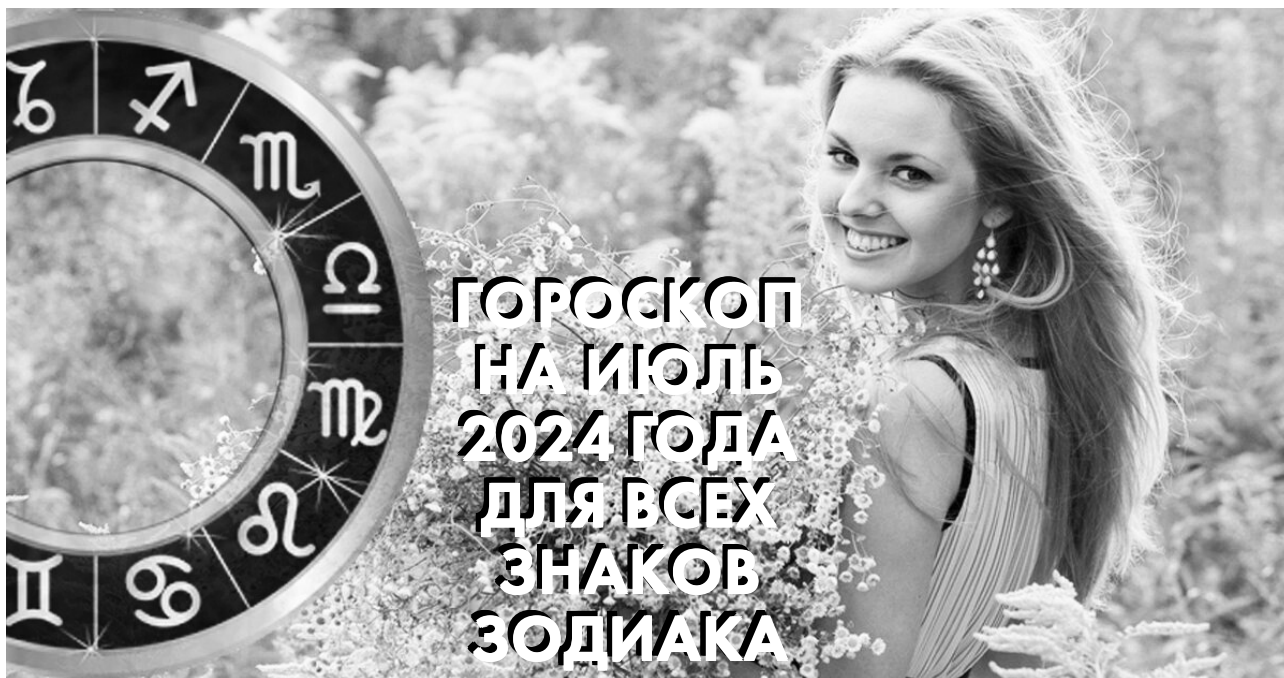
тельства!» Так и репетировали... Честно признаться, я почти отчаялась. Даже попросила друзей не говорить со мной на эту тему, было очень больно. Они отнеслись с пониманием. Поэтому, когда я прислала лучшей подруге снимок теста с двумя полосками, она не сразу поняла, что это. Чье это?!

Да, спустя десятилетие мы оказались вознаграждены. Ровно в тот момент, когда я решила отпустить ситуацию. Так посоветовал сделать новый психолог. Да, я не стану мамой - и что? Да, мы с мужем проживем жизнь друг для друга — и что? И вот тогда я выдохнула. Записалась на латиноамериканские танцы, распланировала путешествия на несколько лет вперед, много рисовала, общалась, знакомилась. Про ребенка почти забыла, несмотря на то что «часики тикали».

И вот тогда он пришел к нам. Озорной непоседа, белобрысый Мишка, в котором мы души не чаем. Теперь я точно знаю, ради чего стоило эти десять лет ждать! И я не удивлюсь, если скоро у него появится брат или сестра.

**Наталья**





## ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

### ОВЕН

21 марта - 20 апреля



Овен на протяжении июля 2024 года будет усердно заниматься семьей и домашними делами. Но все обязанности, которые лягут на ваши плечи будут в радость. Понимаете, что близкие родственники искренне благодарны за то, что вы для них делаете. Но учтите, что повышенная ответственность должна быть оправдана. Желание создать в доме, как и в отношениях с людьми, комфорт – первостепенная задача. Успех ждет Овна, который занимается ресторанным бизнесом, а также продажей или покупкой жилья.

Уделяйте больше внимания своим отношениям, семье, карьере и здоровью. Будьте готовы к переменам и делайте все возможное, чтобы обрести гармонию в различных сферах жизни.

### ТЕЛЕЦ

21 апреля - 20 мая



Июль 2024 года обещает быть интересным и насыщенным месяцем для Тельцов. Практически все сферы вашей жизни могут ярко напомнить о себе в этом месяце. Будьте готовы к переменам, они не всегда будут спланированными, но в большинстве своем приятными. Используйте этот месяц для личного роста и достижения своих целей.

Также, будьте готовы к возможным эмоциональным колебаниям. Важно обратить внимание на свои эмоциональные потребности и найти способы для их удовлетворения.

### БЛИЗНЕЦЫ

21 мая - 21 июня



В июле 2024 года Близнецы узнают много интересного и, главное, полезного для своей безопасности. Благодаря новым известиям поймете, что внутренние резервы нужно экономить. Это же относится к финансовым запасам. Откажитесь от некоторых приобретений, которые запланировали ранее. Не исключено, что материальная сторона жизни улучшится. Появится шанс приумножить капитал. Но это в том случае, если Близнецы будут усидчивы и точны в подсчетах. Лучший вариант сохранить стабильность в деньгах – положить их на счет под проценты.

### РАК

22 июня - 22 июля

Июль 2024 года будет важным периодом для Рака, когда звезды проливают свет на его жизненный путь. Этот месяц является временем значительных изменений и возможностей для личного и духовного роста.

В июле Раку следует обратить особое внимание на свои отношения. Если вы находитесь в ро-



мантической связи, то возможно углубление этих отношений и развитие более крепкой и стойкой связи. Если вы находитесь в поиске своей второй половинки, июль может стать благоприятным месяцем для новых знакомств и установления гармоничных отношений.

### ЛЕВ

23 июля - 22 августа



Льву придется несладко в середине лета. Ощущение, что энергия на нуле, не напрасно. Вы действительно эмоционально и физически выдохлись, нужно отдохнуть и накапливать силы для дальнейших действий. Гороскоп на июль 2024 года советует провести ревизию в своем окружении. Подумайте, с кем вам комфортно, а от кого веет негативом? В доме, как и в мыслях, тоже не мешает навести порядок. От реализации проектов на время откажитесь. Вряд ли у вас хватит резервов для таких масштабных мероприятий.

### ДЕВА

23 августа - 23 сентября



В июле 2024 года Деве захочется заняться чем-то конкретным и перспективным. Банальная демонстрация личных достоинств вас не привлекает, тратить на это силы нет смысла. Придет-

ся много общаться, вести переговоры и кому-то морально помогать. Если почувствуете, что какие-то дела напрягают, то переждите этот момент, уйдите в тень. У некоторых Дев появится желание уединиться, чтобы сохранить эмоциональное состояние в порядке. Хороший период для создания новых целей и разработки методов их реализации.

Этот месяц подходит для занятий спортом, поддержания активного образа жизни и укрепления иммунной системы.

## ВЕСЫ

**24 сентября - 22 октября**



Карьера и общественные мероприятия — вот, на чем сконцентрируют внимание Весы. На протяжении июля будете заниматься работой и созданием планов. Мысленно шагнете вперед, на десяток лет. Но, чтобы все претворилось в жизнь, необходимо уже сейчас провести тщательный анализ своих действий. Авторитет Весов может оказаться под угрозой, будьте сдержанны в общении с коллегами и руководством. За психологической поддержкой обращайтесь только к родным и близким по духу людям.

Семейные отношения в июле могут быть источником радости и удовлетворения. Вы будете проводить больше времени с близкими и создавать вместе прекрасные моменты. Будьте терпеливы и заботливы к членам вашей семьи, особенно тем, кто нуждается в вашей помощи и поддержке.

## Скорпион

**24 октября - 22 ноября**



Духовное обогащение и новые впечатления ждут Скорпиона в июле. Кто-то задумается о том, чтобы уехать на ПМЖ в другую страну. Вопрос эмиграции встанет очень остро. В окружении появятся зарубежные друзья. Успех на стороне тех, кто занимается написанием статей или книги. В чем смысл бытия? Именно такой вопрос будет мучить Скорпиона в разгар лета. Религиозные взгляды могут измениться, захочется больше философствовать, учиться и объединиться с единомышленниками.

Важно обратить особое внимание на свое здоровье в июле.

Будьте осторожны и следите за своими эмоциями, так как они могут влиять на физическое самочувствие. Займитесь спортом, поддерживайте здоровый образ жизни и уделяйте время релаксации.

## СТРЕЛЕЦ

**23 ноября - 21 декабря**



Хороший месяц для кардинальных перемен — профессиональной и личной. Стрелец весь июль 2024 года будет размышлять, что и, как ему изменить? Смотрите на знаки судьбы, трактуйте сны и необычные ситуации. Если что-то кажется слишком таинственным и запутанным, то постарайтесь разобраться с этим самостоятельно. Или с помощью интуиции. Разрешаются эксперименты с внешним образом, добавьте в него шарма и стиля. Стрельцу не стоит забывать о духовной пище и расширении внутренних границ.

Избегайте лишнего стресса и не перегружайте себя работой. Найдите баланс между работой и отдыхом, чтобы поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне в этом месяце.

## КОЗЕРОГ

**22 декабря - 20 января**



Козерогу в июле 2024 года придется дотошно разбираться в своем окружении. Захочется докопаться до сути, а также понять, как к вам относятся коллеги, друзья и избранник. Стремление к честным взаимоотношениям будет очень велико. Вам захочется заключить контракт или начать сотрудничество на надежной основе. Не исключено, что Козерог захочет вступить в брак с партнером. Семейный союз тоже потребует некоторой трансформации. Возможна критика со стороны друга, она поможет вам разобраться в себе.

Будьте открытыми для перемен и готовыми использовать их в свою пользу.

## ВОДОЛЕЙ

**21 января - 18 февраля**

Водолей возьмет курс на совершенствование не только своего окружения, но и своего внутреннего мира. То, чего вы уже до-



бились, не устраивает. Хочется лучшего и почти идеального. Тогда нацельтесь на карьеру и рабочие моменты. Если в этих сферах приложить максимум усилий, то можно достичь невероятных успехов. Особенно, если правильно донести свои цели до руководства. Кто-то из Водолеев решит заняться благотворительностью, помогать нуждающимся и поддерживать слабых личностей.

Здоровье Водолея в июле 2024 года может требовать особого внимания. Обратите внимание на свои эмоциональные состояния и не подавляйте свои чувства. Найдите время для релаксации и отдыха, чтобы восстановить свои силы и баланс.

## РЫБЫ

**19 февраля - 20 марта**



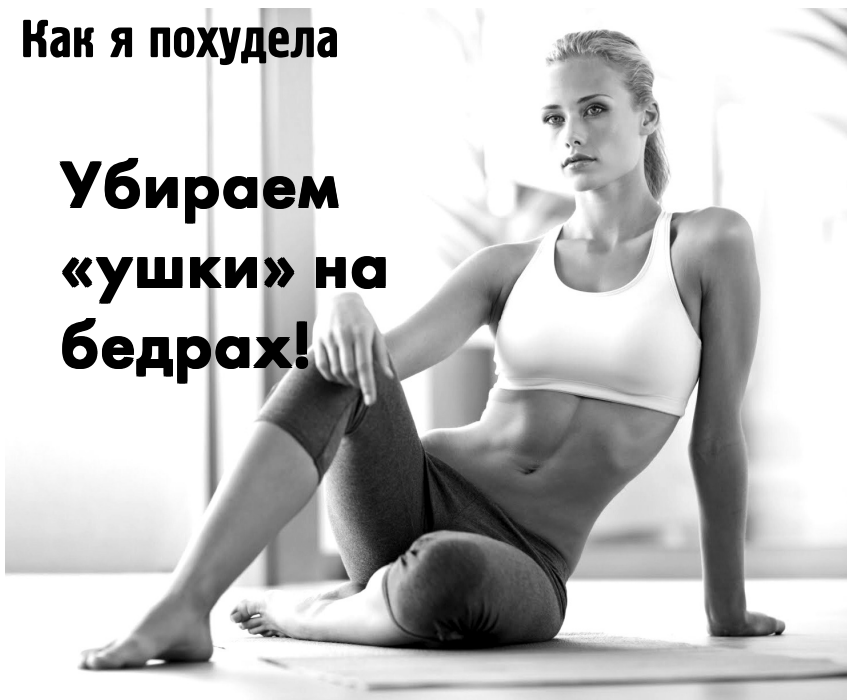
Рыбы в июле 2024 года будут необычайно вдохновлены всем, что их окружает. Захочется творить, изучать мир, проявить себя в искусстве и дизайнерских проектах. Это хорошее желание, реализовать которое можно в интерьере дома. Призовите на помощь близких — родителей, партнера и детей. Главное, что Рыбы за любые дела будут братья серьезно, ответственно. Лишние вопросы отсекайте, чтобы не тратить время. Месяц подходит для отпуска и дальнего путешествия.

Планируйте совместные мероприятия и отдых, чтобы сделать этот месяц еще более запоминающимся для всех членов вашей семьи.



# Как я похудела

## Убираем «ушки» на бедрах!



**Чаще всего жировая ткань распределяется по телу не равномерно, а скапливается в некоторых «ловушках». Например, на внешних сторонах бедер, образуя, как говорят в простонародье, «ушки». Почему это происходит? И что поможет избавиться от досадных «ушек»?**

### ЛОКАЛИЗАЦИЯ ЖИРОВ

«Жировые ловушки» возникают на теле по большей части из-за генетической предрасположенности. Иногда - вследствие гормональных изменений в организме. У мужчин они обычно находятся в районе живота. А у женщин — не только на животе, но и в области бедер, коленей, ягодиц. Причем жировые «ушки» бывают даже у людей, не страдающих от лишнего веса. Природа этого явления заключается не в накоплении жиров организмом вообще, а в механизме защиты (при помощи жировых «подушек») наиболее важных участков тела: органов брюшной полости, суставов.

### СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Из-за специфики локализации жировой ткани в определенных зонах бороться с этим явлением довольно сложно. Необходимо задействовать целый комплекс мер:

- переход на особый рацион питания;
- занятия спортом;
- выполнение косметологических процедур.

Благодаря этому общее количество жира в организме уменьшится, окрепнет мускулатура, тело станет более подтянутым, придет в норму гормональный

баланс, а «ушки» станут меньше или совсем исчезнут.

### ОСОБЕННОСТИ ДИЕТЫ

Меню против «ушек» на бедрах должно включать пищу с высоким содержанием белка и клетчатки:

- нежирное мясо, рыбу;
- обезжиренные молочные продукты;
- цельнозерновые крупы и хлебцы, макароны из твердых сортов пшеницы;
- бобовые, орехи, семечки;
- овощи, зелень (желательно в свежем виде);
- несладкие фрукты, ягоды.

Стоит избегать продукции с животными жирами, трансжирами (фастфуда, снеков, колбасных и кондитерских изделий, маргарина, майонеза), с мукой высшего сорта (белого хлеба, сдобы), большим количеством сахара (сладких напитков). А также жареной, копченой, сильносоленой, сдобренной синтетическими вкусовыми добавками пищи, загрязняющей организм и провоцирующей задержку жидкости.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Безусловно, необходимо усилить тонус мышц в зонах, где находятся «ушки». В этом поможет ежедневная гимнастика на укрепление и растяжку мышц живота,

боков, спины, ягодиц, бедер и ног (планки, скручивания, махи ногами в стороны, вперед и назад, выпады, мостики, приседания и т.п.) по 15-30 мин.

Кроме того, нужны регулярные кардиотренировки по 30-60 мин.:

- спортивная ходьба, бег трусцой;
- катание на велосипеде, роликовых коньках, скейтборде;
- плавание, аэробика, активные танцы.

Для усиления эффекта тренироваться рекомендуется с чередованием периодов по 10-20 мин. высокоинтенсивных и слабых нагрузок.

### УСИЛЕНИЕ ТЕРМОГЕНЕЗА

На время физической активности можно оборачивать проблемные зоны пищевой пленкой, дополняя тренировки термическим воздействием. Это активизирует обменные процессы, выведение избытка жидкости и солей, затрудняющих переработку организмом жировых клеток в энергию.

### КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

**Нельзя недооценивать в борьбе с «ушками» на бедрах пользу домашних процедур. Усилить метаболизм в проблемных зонах и выведение жидкости способен, например, самомассаж с использованием массажеров, специальных кремов-липолитиков, содержащих экстракты растения йохимбе, аминофиллин и кофеин в паре с форсколином (вещества способствующие расщеплению подкожных жировых отложений). Только перед их применением стоит проконсультироваться с врачом (дерматологом, терапевтом). Неплохие результаты дает обертывание на 20–40 мин. с такими ингредиентами, как:**

- порошок водорослей корица, имбирь, горчица, кофе, зеленый чай, косметическая глина;
- мед, касторовое, рапсовое, льняное или миндальное масло;
- эфирные масла цитрусовых, хвойников, розмарина, фенхеля, герани, гвоздики.

**Только будьте осторожны с данными компонентами: они могут вызвать аллергическую реакцию или раздражение на коже.**



## Ваш любимый сканворд

Слон на ... наступил			Ударное место попа (сказ.)		Толпа, народ			Делу время, потехе ...		Зверек, мех
Отверстие в игле		Вежды			Пологая долина		Кусочек от кривой			
... Цедун		"...? Где? Когда?"		Зевс			Гогенов остров		Кавалирист	
			На нем едят		Город в Сибири		Банная принадлежность			1/20 ливра
	Ягель	"Портрет" святого	Строит. материал				Орган правосудия		Одновременно выстрел	
					Греч. буква				0, 4047 га	Имя девочки
Металл консервных банок		Карданный ...			Ветла, верба					
				...Баба	Нереальное дело				Недремлющий глаз	"Дело на ... пошло"
Отбитый фрагмент камня	"Мистер Икс" из Прибалтики		Друг Маугли			15-летний капитан	Бывает и лесная, и меховая			
Мужское имя					Блокпост	Толстая ветка дерева	Др.-рус. пригород		Круг в подавл. состоянии	Упражн. гимнаста на кольцах
Протертая масса		Земная ...	Конспирация				Вид борьбы			
			Белковое растение	Фруктовая вода	Барбос				Выступ на кромке доски	... Жирардо
	Бирманская копейка		Божница							Объект любви Павки Корчагина
	Получилась из ребра					Урмас ...				Буква греч. алфавита
			"Е" по старинке				Ирный корень			А. Милн, ослик

## История любви



# Роман Костомаров и Оксана Домнина И В ГОРЕ, И В РАДОСТИ...

**Они никогда не выступали вместе на соревнованиях, но сегодня являются чуть ли не самой популярной парой в фигурном катании. Свою известность Оксана Домнина и Роман Костомаров заработали тяжелыми испытаниями.**

**В** январе 2023 года Роману Костомарову давали минимальные шансы на выживание. Врачи говорили, что спасет спортсмена разве что чудо. И это чудо произошло. Оно пришло в образе хрупкой блондинки, которая дни напролет проводила в больничной палате. Как после такого не поверить в силу любви?

### ПОДРУЖКА НЕВЕСТЫ

В детстве Роман Костомаров мечтал стать гимнастом или пловцом, но судьба развернула его совсем в другую сторону. В девять лет мальчик впервые оказался на катке и уже больше оттуда не уходил.

Спустя год стало понятно, в каком направлении он хочет развиваться - это оказались танцы на льду. Сначала юный спортсмен встал в пару с Екатериной Давыдовой, потом повзрослел и поменял партнершу на Татьяну Навку. Затем вновь решил на перемены и взял за руку уже Анну Семенович.

Смена партнерш долгое время не приносила результата. Девушки жаловались на вспыльчивый характер молодого человека. На льду он постоянно с ними ссорился, бросая в пылу: «Не видеть бы тебя еще неделю!» Но раз за разом возвращался на тренировки.

Звездный час Костомарова настал, когда он вновь встал в пару с Татьяной Навкой, а тренировать их взялся муж спортсменки, Александр

Жулин. В 2003 году они начали свою успешную карьеру, завоевывая одно золото за другим. Венцом всех стараний стало первое место на Олимпиаде в Турине в 2006 году.

Несмотря на популярность, Роман не мог похвастаться многочисленными романами. Спорт для него был важнее. Так до 27 лет и проходил в холостяках. А затем женился - на фигуристке Юлии Лаутовой в 2004 году. Одной из подружек невесты на свадьбе была... Оксана Домнина! К тому моменту Роман и Оксана уже были знакомы, но тесно не общались.

Отношения в браке не складывались. Юля к тому времени уже закончила свою профессиональную карьеру и была готова к семейной жизни. Роман же, напротив, только начинал чувствовать вкус побед. Тренировался в Америке и думал только о предстоящей Олимпиаде. Юля от скуки стала все чаще навещать в Москву к подружкам. Оба ревновали друг друга, но не хотели открыто говорить о проблемах. Это было начало конца.

### НА ПОВОДУ У ЧУВСТВ

На Оксану Домнину Роман обратил внимание сразу, но не стал зря надеяться. У той была своя жизнь, да и он был женат. Оксана оказалась на восемь лет моложе: активная, веселая, всегда чем-то увлеченная. К ней тянуло как магнитом. Но до поры до времени Костомаров мог

обуздать свои чувства. Они вместе ездили на соревнования, но встречались нечасто. Он постоянно жил в Америке, Оксана - в Москве.

Все изменилось в 2005 году, когда Илья Авербух устроил гастрольный тур и взял в него лучших фигуристов. Целый месяц Оксана и Рома провели вместе. Много общались, шутили, находили точки соприкосновения. Становилось понятно, что эти двое неравнодушны друг к другу. Это было очевидно и их окружению.

Когда гастроли, завершились, каждый вернулся к прежней жизни. Но существовать как раньше не получалось. Костомаров все время думал о Домниной, и это не могло остаться незамеченным его женой. Отношения окончательно разладились, заговорили о разводе. Оксана знала про сложившуюся ситуацию, но не подпускала к себе пылко возлюбленного. «Ты женат!» - было весомым аргументом.

И все же чувства взяли верх над разумом. Юля и Роман оформили развод в 2007 году, хотя расстались значительно раньше.

Первое время новую избранницу сына не принимала мама Костомарова, Валентина Николаевна. Она называла Оксану разлучницей и отказывалась общаться с ней. Понадобилось время, чтобы материнское сердце оттаяло.

Когда Костомаров завершил спортивную карьеру, Домнина свою только начинала. В 2010 году она в паре с Максимом Шабалиным выиграла золото на Олимпиаде в Ванкувере. После такого успеха можно было расслабиться и подумать о семье.

### «ЗАЧЕМ Я ТЕБЯ ОТПУСТИЛ?»

О свадьбе Оксана долгое время не заикалась, хотя как многие женщины о ней мечтала. Но девушка понимала: за плечами у любимого тяжелый развод и неудача в браке. Да и сам Роман открыто говорил: одно пышное торжество в его жизни уже было. К чему делать все напроказ? В конце концов они и так вместе!

Чтобы укрепить уже существующий союз, молодые люди решились родить ребенка. В 2011 году на свет появилась их дочь Настя. Родители души не чаяли в девочке. И Домнина вновь задумалась: может, сейчас Рома захочет сделать ей предложение? Теперь их было трое, и намерения явно стали более серьезными.

Оксана молча ждала, боясь настаивать на своем. Вдруг спугнет? Даже начала убеждать саму себя: им и так хорошо. К чему что-то менять?

И все же время показало, что, наступая на горло собственным желанием, девушка все более усугуб-

ляла ситуацию. Из-за недовольства происходящим в семье стали возникать ссоры, пропало взаимопонимание. Рома и Оксана оставались родителями, но теряли друг друга как муж и жена.

В 2013 году, на очередном «Ледниковом периоде», партнером Оксаны стал актер Владимир Яглыч. Харизматичный, он разбил не одно женское сердце. И встретился Домниной ровно в тот момент, когда ее союз с Романом дал трещину. Противостоять новым чувствам женщина не стала. Да и стоило ли сохранять отношения, у которых, по ее мнению, не было будущего?

Она не стала изменять Роману, а сказала прямо: «Я ухожу». Многие тогда посчитали, что спортсменка приняла импульсивное решение, от которого вскоре откажется. Ошибались. Сама она прокомментировала это так: «Мой уход от Романа только выглядит импульсивным и необдуманным, но на самом деле это очень взвешенный и осознанный шаг».

Костомаров отпустил ее легко, по крайней мере, так казалось со стороны. Однако внутри у фигуриста бушевала буря. В знак того, что он так и не принял эту ситуацию, Роман сделал себе татуировку «Любовь — распятие», намекая на то, как тяжело ему приходится в данный момент. Наблюдать со стороны, как его любимая выходит в свет за руку с другим, а тот публично признается ей в любви, было настоящим мучением. Роман терпел до последнего, а потом решил во что бы то ни стало вернуть Оксану.

### ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

В 2014 году поползли слухи о том,

что пара Домниной и Яглыча распалась. Кто на этот раз завладел вниманием холодной блондинки? Ответ оказался неожиданным. На руку и сердце претендовал... Роман Костомаров.

В этот раз спортсмен решил крепко держать свою судьбу. Практически сразу он сделал Оксане предложение. Громкой церемонии не проводили: ограничились торжеством в узком кругу близких и друзей. В знак серьезности своих намерений пара обвенчалась в храме Святителя Николая в Толмачах.

Теперь, когда брак был зарегистрирован официально, можно было подумать и о втором ребенке. Сын Илья появился на свет в 2016 году. Он, как и сестра Настя, с малых лет встал на коньки. Однако всерьез ни тот, ни другой фигурным катанием заниматься не стали. Ребята выбрали теннис.

Последние горы пара Костомарова и Домниной перестала мелькать в заголовках газет. Семья жила счастливо и не хотела привлекать к себе внимание. Они даже не подозревали о том, что вскоре невольно станут участниками всех новостей.

Накануне 2023 года Оксана и Роман заболели. Никто не придал значение болезни, как позже оказалось — зря. Спортсменка пошла на поправку быстро, а Костомарову это сделать не удалось. Первое время фигурист гасил плохое самочувствие таблетками и обезболивающим. До последнего выходил на лед в новогодних выступлениях. Одним словом, испытывал себя на прочность. И организм не выдержал.

В начале января спортсмена госпитализировали в тяжелом состоя-



**Домнина признается: после случившейся трагедии она полюбила своего мужа еще сильнее**

нии. Высокая температура, душасший кашель, дышать становилось все тяжелее. С каждым днем самочувствие Костомарова становилось все хуже. Врачи подключили спортсмена сначала к аппарату ИВЛ, потом к аппарату ЭКМО. Оба обеспечивали жизнедеятельность, так как сам Роман уже этого делать не мог. В конце концов пациента ввели в искусственную кому. Казалось, из больницы он не выйдет...

### ПАПА-КИБОРГ

Во время болезни Оксана не уходила от мужа. Общалась с врачами, поддерживала любимого, даже когда он находился в бессознательном состоянии. Позже стало еще сложнее: начался сепсис, потребовалась частичная ампутация рук и ног. Когда фигурист осознал, что ему предстоит, нагрянуло отчаяние. Справиться с ним помогли психологи и... Оксана.

Романа выписали из больницы 6 июля. Все самое страшное осталось позади. Но впереди тоже было немало трудностей. Принятие себя в новом образе и качестве, протезирование, поиск новых смыслов в жизни... Костомаров принял происходящее как испытание, с которым ему надо справиться.

Дети поддержали спортсмена. «Папа, ты у нас будешь киборгом!» — заявила Настя, узнав, что для отца готовят специальные протезы.

Со временем Роман настолько приспособился к ситуации. Несмотря на отсутствие рук и ног, водил автомобиль, самостоятельно обслуживал себя и, главное, катался на коньках.

Когда фигурист впервые вышел на лед после болезни, зрители не могли сдержать слез. Пару ему составила Оксана Домнина. Они катались вместе, не отрывая друг от друга влюбленных глаз.



**На Олимпиаде в Турине Навка и Костомаров стали бесспорными лидерами в танцах на льду. Золото им досталось по праву**





## ПРЕДАЛ, ИЗМЕНИЛ, НО ХОЧЕТСЯ ЕГО ПРОСТИТЬ...

**Измена - серьезное испытание для любой женщины. Можно ли простить предательство любимого человека, склеить разбитую чашку и жить после этого долго и счастливо?**

Опросы социологов показывают, что люди отвечают на вопрос об измене с большой долей оптимизма. 14% верят, что можно сохранить отношения и брак после похода одного из партнеров на сторону. Еще 49% выбирают ответ «скорее да», и лишь 7% категорически считают, что измена разрушает любые отношения. При этом в роли предателей чаще выступают мужчины. Почему женщины прощают неверных мужей? И удастся ли им восстановить доверие в отношениях?

### ПЛОХОНЬКИЙ, ЗАТО СВОЙ

Муж пятидесятилетней Ольги, преподаватель университета, три года назад ушел из семьи, потому что влюбился в студентку. Ольга до сих пор помнит то унижение, которое она испытала. Супруг, не моргнув глазом, забыл про двадцать лет совместной жизни, про все тяготы и лишения, через которые они прошли вместе.

Любимый ее оставил, дети выросли, у подруг нашлись свои заботы, и Ольга оказалась совершенно не готова к одинокой жизни. Она с головой окунулась в работу, но до сих пор не любит возвращаться вечером в пустую квартиру.

И вот недавно ей позвонил бывший муж, предложил встретиться. За это время он заметно постарел и потолстел. Оказалось, что молодая жена его бросила, и он резко осознал, что Ольга — самый близкий и дорогой человек в его жизни. Мужчина умоляет простить его и начать все с начала. Подруги отговаривают, но Ольга всерьез думает, что у них все получится. В конце концов, она так устала быть одна...

Ольга за три года своего одиночества успела прочувствовать, что

значит быть одной, когда положить-ся не на кого. Вновь появившийся на горизонте бывший муж, быть может, и не совсем ее устраивает, но этот вариант куда лучше пустоты рядом.

### ИЗ ЧУВСТВА СТРАХА

Карине повезло выскочить замуж за обеспеченного и симпатичного молодого человека. Он был хорош собой совершенно по-голливудски, реальные мужчины редко бывают настолько красивы. Однако имелось одно «но».

С самого начала мужчина дал понять избраннице, что такие красавчики, как он, не созданы для моногамии. Мол, прости, дорогая, но не требуй от меня верности. И сцены ревности я тоже терпеть не намерен. Если тебя что-то не устраивает, ты знаешь, где дверь.

Молодая жена порыдала, начала было вещи собирать, а потом смирилась. Карина до сих пор закрывает глаза на многочисленные измены, зато, когда она идет с мужем по улице, все женщины с завистью смотрят им вслед. Героиня утешает себя тем, что из своих загулов муж все равно возвращается домой, к ней.

Когда подруги пытаются осторожно ей намекнуть, что это ненормально, Карина - лишь презрительно хмыкает: «Он все равно меня любит. Да и где еще я найду такого мужчину?»

Карина, также как и многие другие женщины, боится заявить о своих претензиях. Потому что уверена: ей вряд ли пойдут на уступки. Скорее всего, после обвинений она останется в гордом, но таком неприятном одиночестве. И вновь придется отправляться на поиски.

### ВОПРОС ДОВЕРИЯ

Далеко не каждая женщина, пропустив измену, на деле готова все забыть и начать супружескую жизнь с чистого листа. Нет-нет, да промелькнет в памяти разлучница. Да и обида на партнера так быстро, как хотелось бы, зачастую не проходит. Как быть в такой ситуации?

Алина узнала об измене мужа случайно. На корпоративе в его компании она, сама того не желая, подслушала разговор двух офисных сплетниц. Правда, не сразу поняла, что речь идет о ее супруге. Но вскоре тайное стало явным.

Дома она буквально приперла мужа к стенке. Тот сначала отнекивался как мог, пытался что-то сообразить и оправдаться. Но упорству Алины можно было позавидовать и, в конце концов, муж вынужден был во всем сознаться.

Оказалось, у него была короткая интрижка с коллегой. Но это, конечно же, давно в прошлом! Он осознал свою ошибку и любит только ее, Алину, и хочет быть только с ней! Обманутой девушке было очень больно, но мужа она любила, и мысль о расставании казалась на тот момент просто невыносимой. Тем более, супруг клялся и божился, что это была первая и последняя его измена. Больше он себе подобное не позволит.

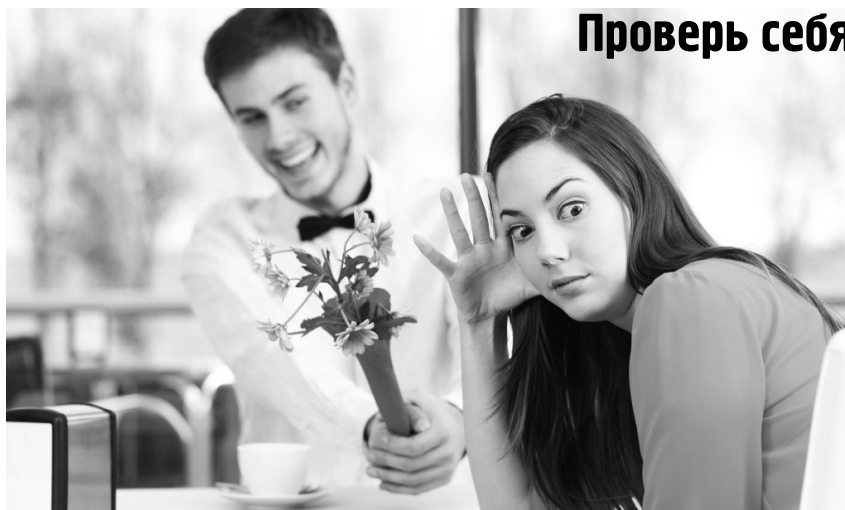
И Алина его простила. Ну, или думала, что простила. Но каждый раз, когда муж уходил куда-то без нее, ее охватывало сильное беспокойство. А вдруг там будут другие женщины? А если они начнут с ним флиртовать? Эти мысли сводили героиню сума.

Она потребовала у мужа пароли от всех аккаунтов в социальных сетях и заставила его везде поменять фотографию на аватарке. Теперь там красуется их совместный свадебный снимок. Мужчина был обязан всегда отвечать на все ее звонки, неважно где он в этот момент находился. Муж не жаловался, так как понимал свою вину.

Психологи часто говорят о том, что главная задача после измены - вернуть доверие в паре. Ведь без него не бывает настоящего искреннего прощения. У Алины это получилось далеко не сразу, и только с помощью специалиста. Муж согласился пойти вместе с ней на сеансы семейной психотерапии, и там шаг за шагом терапевт научила их, как начать все с чистого листа.

**• Сильнее, чем измен, я боюсь только не узнать об изменах. Ужасно любить человека, который этого уже не заслуживает.**

**Владимир Высоцкий**



## КАКИХ МУЖЧИН ВАМ ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ?

**Нередко истории любви заканчиваются печально именно потому, что с самого начала выбор пал не на того мужчину. От какой категории мужчин вам следует держаться подальше?**

**В**любляясь, мы надеваем розовые очки, не замечаем недостатков, разницы в характерах, мировоззрении. Знакомо? Пора перестать наступать на одни и те же грабли! Пройдите тест, чтобы понять, каких представителей сильного пола вам следует обходить стороной.

**1. Когда мужчина попадает в сложную ситуацию, ваше первое желание:**

- А. Посоветовать ему выход из трудного положения.
- Б. Поддержать, дать мотивацию.
- В. Отступить, он мужчина и должен сам разобраться.
- Г. Понаблюдать, как он будет решать этот вопрос.

**2. Каким вы видите свой идеальный брак?**

- А. Отношения на равных.
- Б. Много веселья, радости и счастливых моментов.
- В. Рядом мужчина, который заботится обо мне.
- Г. Патриархат, в котором мне уютно и спокойно.

**3. Кто должен отвечать за порядок в доме?**

- А. Оба партнера поровну, мы же оба живем в квартире.
- Б. Тот, у кого в данный момент есть желание и силы на эту работу.
- В. Мужчина, потому что он должен заботиться о своей любимой.
- Г. Конечно, женщина, она хранительница домашнего очага.

**4. Что для вас главное в мужчине?**

- А. Понимание, доверие и умение выстраивать дружеские отношения.
- Б. Оптимизм и отличное настроение.
- В. Ощущение, что я как за каменной стеной.
- Г. Авторитет, сила.

**5. Вы с мужчиной решаете, как провести выходные. Мнения расходятся...**

- А. Предложу найти тот вариант, который устроит обоих.
- Б. Да какая разница! Пускай будет, как хочет он!

В. Надеюсь, он все же примет мою сторону.

Г. Конечно, сделаем так, как хочет любимый, он же глава семьи.

**6. Кто должен принимать важные решения в паре?**

- А. Оба партнера, иначе это не отношения, а непонятно что...
- Б. По очереди, ведь партнеры сильны в разных вещах.
- В. Мужчина, но с точки зрения заботы о женщине.
- Г. Мужчина, так как он главный.

**7. Какое место вы бы выбрали для первого свидания?**

- А. Кинотеатр - там приятная дружеская атмосфера.
- Б. Парк аттракционов - вот где точно можно получить незабываемые эмоции!
- В. Уютный ресторанчик с приятным меню.
- Г. Кофейня, где можно пообщаться и узнать друг друга.

**8. Для чего вам нужен мужчина?**

- А. Для разговоров по душам и со-

вместного времяпрепровождения.

Б. Чтобы сделать мою жизнь еще более яркой и насыщенной.

В. Хочу, чтобы обо мне кто-то заботился.

Г. Чтобы следовать за ним и чувствовать себя под защитой.

**9. Идеальные отношения для вас - это...**

- А. ... те, в которых партнеры равны.
- Б. ... те, в которых много радости и позитива.
- В. ... те, в которых мое мнение важно.
- Г. ... те, в которых рядом настоящий мужчина.

**10. В детстве вы...**

- А. Хотела, чтобы к моему мнению прислушивались, но это бывало редко.
- Б. Страдала из-за мрачного настроения родителей.
- В. Испытывала нехватку заботы со стороны мамы и папы.
- Г. Нуждалась в поддержке отца, но ее не было.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вам не подойдет мужчина-доминант, который претендует на роль главного в паре и не дает женщине даже вставить словечко. Его желание быть первым во всем может идти вразрез с вашими мечтами о партнерстве. Не стоит ждать от такого экземпляра обсуждений или совместных решений. «Будет так, как я сказал!» - твердая позиция доминанта.

### Большинство Б

Ваш антигерой все время в угнетенном состоянии. У него то апа-

тия, то депрессия, то плохое настроение. Позитив порой проглядывает, но вам этого будет недостаточно. Такого партнера надо все время поддерживать, мотивировать, поднимать его настроение. Но будут ли у вас силы, время и желания на это?

### Большинство В

Со стороны может показаться, будто такой мужчина не вырос из детских штанишек. Он хочет видеть рядом с собой не взрослую женщину, а заботливую мамочку. Вы должны быть готовы к заботе нон-стоп

и постоянному контролю за всеми сферами жизни такого «мачо». Это точно не то, что вам нужно.

### Большинство Г

Держитесь подальше от персонажей, которые во всем полагаются на женщину. «Как скажешь, дорогая» - звучит заманчиво, но только не в случае, если вы слышите эту фразу постоянно. Вам нужно другое — чтобы рядом оказался тот, кто сможет вести за собой, многое решить, на кого можно опереться. Зачем вам человек, который даже фильм на вечер выбрать не может?



Спустя час Кэролайн ушла за дровами на рынок на углу. Я села на диване, обхватила руками голову. В ней гулко пульсировала боль, но я все равно встала. Мои колени дрожали, поэтому мне пришлось ухватиться за подлокотник дивана. Я должна выбраться отсюда. Я должна найти его. Я должна вернуться в свою квартиру.

– Ты оставайся здесь, милая, – шепнула я Еве. – Твоя мама скоро вернется. Скажи ей, что мне пришлось уйти, чтобы найти Дэниела. Передай ей, что мне очень жаль. Она поймет.

Ева кивнула, я вышла. Я не могла ждать ни секунды. Ступни дергало. Я цеплялась за перила, переползая со ступеньки на ступеньку, пока не выбралась на улицу. Ледяной ветер ударил мне в лицо с такой силой, что я задохнулась. Но я поспешила дальше, ковыляя по тротуару, превозмогая боль. Я должна быть сильной. Ступни отчаянно болели, и прикосновение снега, лежащего под ногами, было сродни кислоте, вылитой на рану. Продолжай идти. Он наверняка тебя ждет. Улица передо мной то расплывалась, то снова обретала четкие контуры. Силы покидали меня, я это чувствовала. Будь сильной. Иди. Ко мне приблизилась мужская фигура, темный силуэт. Крупный мужчина колотил кулаком по ладони другой руки. Я взглянула ему в лицо. По моему телу пробежала ледяная дрожь. Боже, это мистер Гаррисон.

– Вы только посмотрите, кто это тут у нас, – произнес он с неприятной ухмылкой. – Сбежала, не заплатив за квартиру, так, что ли?

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

Он схватил меня за локоть и привлек к себе.

– Прошу вас! – крикнула я. – Мой сын пропал. Я должна найти его!

– Слишком поздно! – бесстрастно сказал он. Я заметила засохшую пивную пену на его усах. – Нет платы, нет дома.

– Но я... – договорить я не сумела. Я покачулась, в глазах потемнело.

Не знаю, сколько прошло времени, но когда я открыла глаза, то почувствовала на шее ледяной холод. Из губы текла кровь.

Мистер Гаррисон склонился надо мной, его горячее, наполненное парами алкоголя дыхание коснулось моего лица.

– Ты идешь со мной, – объявил он, поднимая меня с земли.

– Стойте! – крикнула Кэролайн.

– Отпустите ее!

С другой стороны улицы подбежал пожилой мужчина.

– Что здесь произошло?

– Этот человек, – Кэролайн указала на мистера Гаррисона, – что-то сделал с моей подругой.

Пожилой мужчина выпятил грудь.

– Соблюдайте приличия! – рявкнул он. Мистер Гаррисон отпустил меня, и я снова села на мокрый снег. – Оставьте в покое бедную женщину!

Мистер Гаррисон ухмыльнулся, но все-таки вернулся в паб, ругаясь сквозь зубы.

– Могу ли я помочь вам отвести ее домой? – обратился пожилой мужчина к Кэролайн.

– Спасибо, не стоит, – ответила она, положила мою руку себе на плечо и помогла мне подняться. – Я живу совсем близко. Я справлюсь.

– Все равно буду его искать, – прошептала я слабым голосом.

– Знаю, дорогая, – Кэролайн крепче сжала мое плечо. – Мы подадим заявление в полицию. Они начнут поиски.

Ее уверенный голос успокоил меня.

Когда мы вернулись в квартиру Кэролайн, она уложила меня, подоткнула одеяло, потом надела свитер и вышла на улицу, чтобы найти полицейского. Пока я ждала ее возвращения, Ева пристроилась рядом со мной и положила голову мне на грудь. Я слушала тиканье старых часов с кукушкой на стене, мучительно ощущая каждую проходящую секунду. Услышав шаги в коридоре за дверью, я села. Дверь открылась, и вошла Кэролайн. Следом за ней шел полицейский с черной дубинкой в руках. Он взглянул на кофейник на

плите, потом перевел взгляд на Кэролайн.

– Полагаю, мисс, у вас найдется чашка кофе для офицера, который провел на холоде целый день?

Кэролайн тут же метнулась на кухню, зажгла плиту и высыпала остатки кофе в кофейник.

– Это займет не больше минуты, – сказала Кэролайн. – Вера здесь. Как я вам говорила на улице, у нее пропал сын.

Полицейскому явно было неинтересно.

– Мисс Рэй?

– Да, – ответила я, – огромное спасибо вам за...

– У меня не так много времени, – резко оборвал он, – говорите коротко.

– Конечно, – я поправила одеяло, прикрывавшее ноги. – Этим утром, когда я вернулась с работы домой, мой сын Дэниел исчез.

Офицер поднял веки и сделал глоток кофе из кружки, которую Кэролайн только что вручила ему.

– Вы говорите, что мальчик был дома один? Сколько ему лет?

– Три года.

Глаза полицейского буквально впелись в меня.

– Она работает в отеле «Олимпик», – вмешалась Кэролайн, чтобы заполнить паузу. – Вера очень много работает, чтобы содержать сына. Я довольно часто присматриваю за ним, но прошлой ночью я тоже работала, и он...

– И ему пришлось остаться дома одному. – Я должна была говорить только правду. – На прошлой неделе я брала его с собой на работу, но моя начальница сказала, что уволит меня, если такое повторится. Офицер, сейчас так много людей без работы, я просто не могу ее потерять...

– Я не расположен слушать лекцию о положении дел на рынке труда в этом городе, мисс. – Полицейский смотрел на меня с подозрением. – А где отец мальчика?

– У Дэниела нет отца, – сказала я. – Во всяком случае, этот человек не участвует в его жизни.

Офицер ухмыльнулся.

– Понятно.

Я показала ему плюшевого медвежонка Дэниела.

– Я нашла его на снегу. Это игрушка моего сына.

Мужчина достал блокнот и нацарапал несколько слов на листке, кивая в такт движениям своей руки.

– Побег, – заключил он. – Возможно, мальчик вернется домой. Дети всегда возвращаются.

У меня сжалось сердце.



– Нет-нет, – взмолилась я. – Вы все неправильно поняли. Дэниел никогда бы не убежал. Его наверняка похитили. Я уверена в этом.

Полицейский продолжал ухмыляться.

– Вы заметили следы взлома и проникновения? Было разбито окно? Выбита дверь? Украли что-нибудь ценное?

Я уставилась на него.

– Нет, кажется, нет.

Он поставил пустую кружку на стол, затем закрыл блокнот и быстро взглянул на часы.

– Я так и думал. Мальчик вернется. – Он помолчал, потом хрипло хохотнул и добавил: – Когда как следует проголодается.

Дверь со стуком захлопнулась, и я разрыдалась, закрыв лицо ладонями.

– Я должна вернуться в свою квартиру, – прорыдала я. – Я должна быть дома. Вдруг Дэниел вернется.

Кэролайн покачала головой.

– Только не к этому тирану-домовладельцу, который тебя подкарауливает. Ты остаешься здесь. Мы можем попросить мистера Иванова проводить нас туда утром. А теперь тебе нужно отдохнуть.

Когда Кэролайн встала, у подножия лестницы появилась Ева.

– Мама! Дэниел не забыл застегнуть свое пальто? Он всегда забывает это сделать, а я ему говорю...

Кэролайн поспешила зажать дочке рот рукой, чтобы заставить замолчать.

За окном кружился снег, ледяной, непрекращающийся. Я даже не знала, надел ли мой малыш пальто.

## Глава 6 КЛЭР

– Мне это нравится! – заявил Фрэнк, когда я рассказала ему о том, какую тему хочу взять для очерка. – Маленький мальчик пропал во время бурана. На это откликнется сердце каждого читателя. Сколько тебе нужно времени, чтобы написать об этом?

– По крайней мере, неделя, – ответила я. – Мне бы хотелось понастоящему покопаться в этой истории... Может быть, я найду родственников или друзей, чтобы взять интервью.

Фрэнк кивнул.

– Хорошо, договорились. Держи меня в курсе.

В тот же день вечером я обнаружила Этана в кухне. Он осматривал пустой холодильник.

– Привет, – поздоровалась я, кладя ключи на стол. Этот звук эхом разнесся по всем уголкам огромной квартиры, заполняя всепрони-

кающую тишину, тяжелую и уютную.

– Привет, – отозвался Этан, не оборачиваясь. – Сумасшедший буран сегодня, верно? Послушай, у нас вроде где-то оставалось буррито?

– Я его выбросила.

Этан повернулся ко мне и нахмурился, как будто я совершила предательство, выбросив остатки лепешки с начинкой. Хотя нет. С его точки зрения, я просто объявила ему войну.

– И почему ты это сделала? – обиженно поинтересовался он.

– Потому что остатки твоего буррито пролежали в холодильнике две недели и покрылись плесенью.

– Вот как, – констатировал Этан, прежде чем направиться к дивану. – Неужели так долго?

– Да, именно так, – ответила я и в ту же минуту поняла, что именно столько времени мы с ним понастоящему не разговаривали.

– Звонили от твоего врача.

Я сделала вид, что занята почтой, и не ответила.

– Тебе и в самом деле следовало бы пойти на прием, Клэр.

Я почувствовала, как внутри нарастает гнев. Я была сердита на него за все: за этот тон, бесчувственный, отстраненный, за сегодняшней лентой с Кассандрой, но больше всего за боль прошлого.

– Не наставляй меня, Этан, – отрезала я.

Он пожал плечами и потянулся за пультом, пробормотав что-то сквозь зубы.

Я открыла коробку мюсли с изюмом, высыпала их в миску, залила соевым молоком и ушла в спальню. Я даже не подумала вытереть брызги молока, оставшиеся на гранитной столешнице.

Как он может быть таким бесчувственным? Таким пресыщенным? Этан знал, как я отношусь к возвращению в клинику. Снова увидеть лицо моего врача, пережить все сначала. Почему Этан заговорил об этом? Неужели он хотел сделать мне больно? Я съела ложку мюсли, заставив свои мысли переключиться. Я не хотела думать об Этане, о прошлом. Я начала думать о маленьком Дэниеле Рэе. Что стало с ним и с его матерью? Встретились ли они когда-нибудь снова? И виноват ли в этой трагедии буран?

Когда я была маленькой, то ездила однажды на Рождество в Мэн к дедушке и бабушке. Снега тогда выпало сантиметров тридцать. Мы с моим младшим братом, два калифорнийских ребенка, смотрели на снежную пелену во все глаза. Целую неделю мы лепили снеговиков, падали на снег и рисовали на снегу фигуры, похожие на ангелов,

ловили языком снежинки. Вот это была радость! Мне захотелось снова испытать ее, чтобы исчезла боль в сердце, чтобы затянулась рана. Играл ли Дэниел в снегу в то утро, когда он исчез? Радовался ли он?

Я села на кровать и потянулась к телефону. Мне нужно было набраться мужества, чтобы сделать этот звонок. Еще в клинике мой врач дала мне номера мобильного и попросила звонить при первой же необходимости. Я набрала нужные цифры, ждала целую секунду, а потом быстро дала отбой. Нет. Не сейчас.

Я забралась под стеганое покрывало и как следует укуталась. Спустился час я услышала, как вошел Этан. В его руке звенели ключи. Я повернулась и увидела, как он, словно робот, достал из гардероба свитер и вышел. Входная дверь громко хлопнула.

\* \* \*

На следующее утро улицы по-прежнему были покрыты снегом, и синоптики предупреждали, что снегопад может продолжаться. Я прошла пешком до кафе «Лаванто», на этот раз в более подходящей обуви. Мы с Эбби договорились встретиться там в девять часов, и она уже ждала меня за столиком у камина, в котором, к моей огромной радости, ярко горело пламя.

– Доброе утро, – поздоровалась Эбби, потягивая, как обычно, свой тройной американо.

– Привет, – ответила я, опускаясь на стул рядом с ней.

Моя подруга нахмурилась.

– Что у нас с лицом?

Я удрученно поставила сумку на пол.

– Этан.

– Прости, милая. Что на этот раз?

Я вздохнула.

– Ох, Эб, я даже не знаю, с чего начать. Все так плохо.

– Вам обоим крепко досталось. Такое не проходит бесследно.

Незамужняя Эбби была лучшим семейным психологом, которого я только знала.

– Ты права, – согласилась я. – Я не хочу его потерять, но как все исправить, я тоже не знаю. – Я замолчала и оглядела кафе. Доминик стоял за кофемашиной. – Этан снова встречался за ленчем с Кассандрой.

Эбби помрачнела.

– Эта женщина опасна, я так думаю.

– А то я не знаю, – бросила я и тут услышала слабое позвякивание телефона в сумке. – Извини, мне надо ответить.

Сара Джо  
(Продолжение следует).

# Лунный календарь

	<p><b>7</b> <b>ВС</b> ☾</p> <p>04:41 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – геральд, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Большой риск ошибок, неудач, потерь. Воздержитесь от активной работы, споров. Полезна работа на земле.</p>	<p><b>14</b> <b>ВС</b> ☾</p> <p>13:54 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – жемчуг, эмевик. Мало энергии. Не стоит брать и давать в долг, оформлять кредит. Благоприятны работа в саду, занятия спортом или хобби.</p>	<p><b>21</b> <b>ВС</b> ☾</p> <p>21:40 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – изумруд, пирит. Отложите важные задачи и идеи. Избегайте суеты и напряжения. Удачны крупные покупки. Займитесь спортом, уборкой.</p>	<p><b>28</b> <b>ВС</b> ☾</p> <p>22:44 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – крокодилий сардер. Риск негатива. Занимайтесь текущими задачами. Укрепите здоровье. Полезны поддержание, пост, умеренные нагрузки.</p>	<p><b>1</b> <b>ПН</b> *</p> <p>00:26 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, джеспитил. Нехватка сил. Слушайте интуицию. Займитесь важными делами, учебной, творчеством. Полезно уединение. Важно высказаться.</p>	<p><b>8</b> <b>ПН</b> *</p> <p>06:07 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания добра и зла. Камни – амазонит, сардоникс. Продумывайте действия. Отложите общение. Умеренные нагрузки полезны. Сходите в баню, спа, сауну.</p>	<p><b>15</b> <b>ПН</b> +</p> <p>15:14 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, оливин. Энергия кипит. Делайте все, что откладываете в долг, оформляйте кредит. Благоприятны работа в саду, занятия спортом или хобби.</p>	<p><b>22</b> <b>ПН</b> +</p> <p>21:56 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, циркон. Избегайте напряжения и рутины. Следите за знаками судьбы. Полезны народные средства, домашние лекарства, поход в сауну.</p>	<p><b>29</b> <b>ПН</b> *</p> <p>23:00 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – яшма, опал. Завершайте начатые дела. Ждите успех в науке и творчестве. Полезны общение, спортивные нагрузки. Устройте романтический ужин.</p>	<p><b>2</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>00:38 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – желтый нефрит, жадеит. Риск неудач. Важные вопросы отложите. Займитесь спортом, домашними и бытовыми вопросами. От крупных трат откажитесь.</p>	<p><b>9</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>07:31 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, розовый халцедон. Сохраняйте спокойствие, сосредоточьтесь на главном. Разделите долги, сделайте стрижку или наведите порядок.</p>	<p><b>16</b> <b>ВТ</b> *</p> <p>16:38 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – гематит, опал. Делайте начатые дела, доводите до конца. Не принимайте важные решения. Полезны отдых на природе, поездки. Не берите в долг.</p>	<p><b>23</b> <b>ВТ</b> *</p> <p>22:06 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, опал. Проявляйте умеренную активность, продолжайте привычную работу. Займитесь семейными делами, отдохните с родными и друзьями.</p>	<p><b>30</b> <b>ВТ</b> ☾</p> <p>17:29 – начало 25-го лунного дня, 23:24 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – красная яшма, джеспитил. Неспешите. Отложите серьезные решения. Избегайте новых знакомств, проведите время в одиночестве, за городом.</p>	<p><b>3</b> <b>СР</b> +</p> <p>00:55 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – изумруд, адуляр. День озарения, выяснения истины. Удачна в любой деятельности. Можете сменить работу. Новая стрижка привлечет благополучие.</p>	<p><b>10</b> <b>СР</b> +</p> <p>08:52 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Позитивный день. Можете заняться новыми делами, обучением. Не нагружайтесь заботами. Удачно заключение брака.</p>	<p><b>17</b> <b>СР</b> ☾</p> <p>18:04 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – коралл, жемчуг. Не стоит начинать и заканчивать важные проекты. Не вступайте в конфликты. Полезны очиснительные, водные процедуры.</p>	<p><b>24</b> <b>СР</b> ☾</p> <p>22:14 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – агат, гранат. Не давайте обещаний, не принимайте подарки и предложения – могут обмануть. Откажитесь визиты. Займитесь знакомыми задачами.</p>	<p><b>31</b> <b>СР</b> +</p> <p>Продолжение 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, яшма. Сохраняйте спокойствие, воздержитесь от покупок и трат. Перечислите важные дела. Займитесь домом, уделите время близким людям.</p>	<p><b>4</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>01:24 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, аметист. Покой и гармония. Начиная любые дела. Решайте финансовые задачи, занимайтесь покупками, продажами – успех обеспечен.</p>	<p><b>11</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>10:07 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Самый счастливый день. Символ – роза ветров, пелух. Камни – сафир, коралл. Все действия благоприятны. Можете устроить застолье, свидание, организовать праздник.</p>	<p><b>18</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>19:26 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Занимайтесь начатыми делами. Избегайте повторения старых ошибок, избавляйтесь от долгов. Удачны приобретения, покупки.</p>	<p><b>25</b> <b>ЧТ</b> +</p> <p>22:20 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, джеспитил. Удачны любые начинания. Можете сменить работу, деятельность. Избегайте ссор. Сны сбываются. Полезны очищение и голодание.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <p>+ Благоприятные дни</p> <p>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p><b>5</b> <b>ПТ</b> ☾</p> <p>02:11 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – стрел. Камни – черный жемчуг, перламутр. Энергии недостаточно. Займитесь мелочами. Риск аварии, травм, отравлений. Полезны пост, уединение, медитации.</p>	<p><b>12</b> <b>ПТ</b> *</p> <p>11:22 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, моршон. Удачны хорошие подготовленные дела. Благоприятны путешествия, походы с новыми партнерами, общение с друзьями и активный отдых.</p>	<p><b>19</b> <b>ПТ</b> *</p> <p>20:31 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – пиацит, сафир. Отлично для начинаний, творчества и реализации идей. Не ленитесь. Укрепите отношения. Уделите время семье, близким людям.</p>	<p><b>26</b> <b>ПТ</b> +</p> <p>22:27 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Будьте активны. Удачна работа в команде, участие в спортивных мероприятиях. Полезны закаливание, стрижка волос.</p>	<p>○ Фазы Луны: растущая Луна</p> <p>○ или убывающая Луна</p> <p>○ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p><b>6</b> <b>СБ</b> *</p> <p>01:57 – начало 1-го лунного дня, 03:19 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, агат. Новая информация полезна. Продумывайте покупки, вложения. Удачны покупки, вложения.</p>	<p><b>13</b> <b>СБ</b> *</p> <p>Продолжение 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, моршон. Отложите важные задачи. Удачны учеба, умеренные тренировки, поездки. Полезно ограничить общение, заняться домом, бытом.</p>	<p><b>20</b> <b>СБ</b> *</p> <p>21:14 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат. Риск обмана. Работайте в обычном темпе. Общение ограничьте, не вступайте в конфликты. Удачны занятия наукой, хобби и искусством.</p>	<p><b>27</b> <b>СБ</b> *</p> <p>22:35 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – агат, сафир. Выполняйте текущие дела, не требующие важных решений. Занимайтесь обучением, хобби, домашними делами. Уделите время близким.</p>
---	--	--	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--	---	---	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

**В**ек технологий, когда с морщинами, отеками и покраснениями борются в основном в кабинете у косметолога, к домашним средствам прибегают уже не столь часто. А зря!

#### **КЛУБНИКА: молодость и здоровье кожи**

В составе клубники можно найти железо, медь, магний, а также целую россыпь витаминов - А, С, группы В. Также ягода содержит несколько важных кислот. Альфа-гидроксильная мягко отшелушивает омертвевшие частички кожи, аскорбиновая заметно освежает цвет лица, а салициловая стягивает расширенные поры.

Свежую клубнику можно использовать не только для приготовления масок, но и в качестве пилинга. Ее мелкие косточки бережно очистят кожу.

**Рецепт красоты.** Можно использовать как свежую клубнику, так и замороженную. Возьмите 5 ягод, удалите хвостики, пюрируйте. Получившуюся массу смешайте с крахмалом в соотношении 3:2. Нанесите на кожу лица на 10-15 минут, после чего смойте.

#### **ОГУРЕЦ: тонус и свежесть**

За счет большого количества воды в составе огурцы прекрасно увлажняют кожу. Особенно в увлажнении нуждается кожа вокруг глаз — тонкая и чувствительная.

Также в огурцах содержатся витамины С и К: они дают осветляющий эффект и хорошо зарекомендовали себя в борьбе с темными кругами. Если вы хотите добиться лифтинг-эффекта, непосредственно перед использованием стоит поместить огуречные слайсы в холодильник на 3-5 минут. В этом случае они будут действовать как сосудосуживающее средство, а также начнут стимулировать приток крови к коже.

**Рецепт красоты.** Вымойте свежий огурец и нарежьте его слайсами толщиной 1 см. Положите их на закрытые веки на 10-15 минут, сами в это время отдохните лежа. Затем нанесите питательный крем для кожи вокруг глаз.

#### **СМЕТАНА: питательное средство**

В сметане содержатся особые вещества, которые тонизируют и освежают кожу. Если у вас имеются веснушки или пигментные пятнышки, сметана поможет с ними справиться. В косметических целях рекомендуется брать продукт 20%-ной жирности. Если у вас проблемная кожа, возьмите сметану 15%.

**Рецепт красоты.** Смешайте между собой 1 ст. л. сметаны, 1 яичный



## 5 ДОМАШНИХ РЕЦЕПТОВ КРАСОТЫ

**Когда заходит речь о домашних масках, сразу вспоминаются огурчики на веках или размазанная по щекам клубника. Просто и доступно! Но так ли эффективно?**

желток и 1 ч. л. оливкового масла. Перемешайте до однородности. Нанесите на очищенную кожу на 20 минут, после чего смойте.

#### **УКСУС: крепкие волосы**

Большинство шампуней содержат щелочь, которая повреждает кутикулу волоса. Яблочный уксус, напротив, нормализует pH-баланс, делая их мягкими, послушными и шелковистыми.

Также уксус поможет в случае, если вы хотите сделать волосы более гладкими, прямыми. Он удерживает влагу в локонах: они напитываются и становятся более тяжелыми.

**Рецепт красоты.** Самое простое средство — ополаскивать волосы яблочным уксусом после основного мытья. Продукт следует разводить водой в пропорции 4:1. Также можно поместить раствор в пульверизатор и опрыскать им сухие волосы, равномерно их смочив. Далее в течение 2-3 минут сделать легкий массаж головы пальцами или расческой. После этого оставить уксус на волосах еще на 5 минут и помыть голову шампунем как обычно.

#### **ЖЕЛТОК: уход за областью декольте**

Яичный желток можно использовать

для приготовления питательных масок для лица. Но косметологи также советуют отдельно наносить его на шею и область декольте, которые нуждаются в дополнительном уходе.

В желтке содержатся полезные вещества: холин (стимулирует обновление тканей), биотин (активирует обменные процессы в клетках), жирные кислоты (отлично увлажняют и питают дерму). При регулярном применении масок с желтком можно избавиться от мелких мимических морщин и заломов.

Для приготовления домашних составов желательно брать теплые яйца, так что заранее достаньте их из холодильника перед началом.

**Рецепт красоты.** 1 яичный желток соедините с 50 мл молока, 1 ч. л. растительного или оливкового масла, 10 г пищевого желатина. Тщательно перемешайте и нанесите на лицо на 20 минут. Смывайте аккуратно, после используйте крем.

✓ **Любую маску следует наносить на предварительно очищенную кожу. Только в этом случае состав сможет проникнуть в глубокие слои дермы.**

# ПИЦЦА КАК В ИТАЛИИ

Диаметр — не более 35 см, толщина теста — не более 2 см. Таковы классические стандарты настоящей итальянской пиццы.



## С БЕКОНОМ И СЫРОМ

**Понадобится для теста:** мука — 500 г, вода — 100 мл, растительное масло — 2 ст. л., яйца — 2 шт., соль — 1 щепотка. **Для начинки:** сырокопченый бекон — 100 г, сыр маасдам — 100 г, томатный соус — 5 ст. л., майонез — 1 ст. л., черный перец, специи — по вкусу, рукола — для подачи.

Муку просейте горкой, в центре сделайте углубление. Яйца взбейте с солью, влейте воду и растительное масло. Влейте смесь в муку, замесите послушное, эластичное тесто. Оставьте на 10-15 мин.

Тесто раскатайте в круг, сделайте небольшие бортики,

наколите вилкой. Смажьте томатным соусом и майонезом. Сыр натрите на мелкой терке и посыпьте сверху. Выложите полоски бекона. Добавьте перец и специи. Поставьте в разогретую на 180° духовку на 35-40 мин. Руколу крупно нарвите руками и посыпьте пиццу.

## С МОЦАРЕЛЛОЙ

**Понадобится для теста:** мука — 500 г, молоко — 200 мл, сухие дрожжи — 10 г, растительное масло — 2 ст. л., соль, сахар — по щепотке. **Для начинки:** моцарелла — 150-200 г, помидоры — 3 шт., чеснок — 1 зубчик, прованские травы — 1 ст. л., соль, черный перец по вкусу, базилик — для подачи.

Молоко подогрейте. Добавьте дрожжи, соль, сахар. Просейте 100 г муки, перемешайте и уберите в теплое место на 15-20 мин. В опару просейте оставшуюся муку, влейте растительное масло, замесите тесто, уберите в тепло на 1 ч.

Помидоры пропустите через

мясорубку, добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, прованские травы. Моцареллу разрежьте пополам.

Тесто раскатайте в пласт, сформируйте прямоугольник, сделайте бортики. Выложите помидоры и сыр. Выпекайте в духовке при 180° 30 мин.



## НА СКОВОРОДЕ

**Понадобится для теста:** мука — 200 г, яйцо — 1 шт., сметана — 3 ст. л., майонез — 2 ст. л., растительное масло 1 ч. л. **Для начинки:** сыр — 100 г, бекон или ветчина — 100 г, помидоры — 2 шт., кетчуп — 2 ст. л., приправы — по вкусу, маслины, зелень — для подачи.

Просейте муку, вбейте яйцо, добавьте сметану и майонез. Замесите тесто, похожее на густую сметану.

Сковороду смажьте маслом, выложите тесто, разровняйте. Жарьте 3-4 мин. на среднем огне. Смажьте кетчупом. Сыр натрите на крупной тер-

ке, посыпьте сверху. Бекон или ветчину крупно нарежьте, помидоры нарежьте кольцами. Выложите на тесто. Посыпьте приправами. Накройте крышкой, готовьте на небольшом огне 7-10 мин. Украсьте маслинами и зеленью.



## С ПОМИДОРАМИ

**Понадобится для теста:** мука — 550 г, йогурт без добавок — 100 мл, желток — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., соль — 1 щепотка. **Для начинки:** помидоры черри — 200 г, сыр — 100 г, адыгейский сыр — 100 г, томатная паста — 3 ст. л., чеснок — 2 зубчика, красный перец 0,5 ч. л., оливковое масло — 1 ст. л., сушеная зелень (любая) — 1 ч. л., соль по вкусу.

Просейте муку с солью. Соедините йогурт, растительное масло и желток, перемешайте и влейте к муке. Замесите послушное тесто. Уберите в холодильник на 30-40 мин.

От теста отщипывайте по кусочку размером с грецкий орех, раскатайте в круг, сделайте небольшие бортики.

В томатную пасту добавьте пропущенный через пресс чеснок и острый перец, смажьте кружочки теста, посолите. Сыр натрите на крупной терке и посыпьте сверху.

Помидоры нарежьте кружоч-

ками, выложите сверху. Посыпьте сушеной зеленью, сбрызните оливковым маслом. Выпекайте при 180° 30-35 мин.





## С КОЛБАСКАМИ И ГРИБАМИ

**Понадобится для теста:** мука - 250 г, сметана - 5 ст.л., яйцо - 1 шт., сода - 0,5 ч.л., соль - 1 щепотка. **Для начинки:** охотничьи колбаски - 200 г, помидоры черри - 5-7 шт., шампиньоны - 3 шт., цукини - 1/2 шт., сыр - 100 г, томатная паста - 3 ст.л., черный перец, специи по вкусу, зелень - для подачи.

Соедините сметану и яйцо, взбейте миксером. Добавьте соль и соду, взбейте до появления пузырьков. Просейте муку, замесите тесто. Раскатайте в пласт. Сыр натрите на терке. Смажьте тесто томатной пастой, посыпьте сыром.

Колбаски, помидоры и цукини нарежьте тонкими кружочками, шампиньоны - слайсами. Выложите на тесто. Посыпьте перцем, специями. Выпекайте при 180° 20-30 мин. При подаче посыпьте измельченной зеленью.



## С ГРУШЕЙ

**Понадобится для теста:** мука - 250-300 г, кефир - 100 мл, яйца - 3 шт., крахмал - 1 ст.л., разрыхлитель - 1 ч.л., соль - 1 щепотка. **Для начинки:** сыр - 100 г, голубой сыр - 50 г, брынза - 50 г, груша - 1 шт., грецкие орехи - 2 шт., базилик для подачи.



Соедините кефир и яйца, взбейте до однородности. Просейте муку с солью, разрыхлителем и крахмалом, замесите послушное, эластичное тесто. Уберите в теплое место на 30 мин. Сыр натрите на мелкой терке. Голубой сыр и брынзу раскрошите вилкой. Грушу нарежьте тонкими слайсами. Грецкие орехи очистите, измельчите в крупную крошку и слегка под-

сушите на сухой сковороде. Тесто раскатайте в круглый пласт, сформируйте бортики. Выложите сыр, посыпьте частью орехов. Выложите голубой сыр и брынзу, посыпьте орехами. Поставьте в разогретую на 180° духовку на 35-40 мин. Украсьте базиликом.

✓ **Сладкая груша в сочетании с сыром придаст пицце изысканный вкус.**



## НЕАПОЛЬСКАЯ

**Понадобится для теста:** мука - 700 г, сметана (от 20%) - 300 г, сливочное масло - 200 г, соль - 1 щепотка, желток - 1 шт., кунжут для посыпки. **Для начинки:** колбаса (салями или сырокопченая) - 100 г, сыр - 200 г, шампиньоны - 3-5 шт., помидоры - 2 шт., соль, черный перец - по вкусу.

Сливочное масло растопите. Добавьте сметану и соль, перемешайте до однородности. Просейте муку, добавьте масляную смесь и вымешивайте тесто не менее 10 мин. Сформируйте шар, уберите в холодильник на 30 мин. Из теста сформируйте толстую колбаску. Нарежьте кружочками толщиной 1-1,5 см. Желток взбейте и смажьте

края теста. Посыпьте кунжутом.

Шампиньоны и колбасу тонко нарежьте. Часть сыра нарежьте толстыми слайсами, часть натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте кружочками. На тесто выложите кусочки сыра, колбасу, помидоры, грибы, посолите, поперчите, посыпьте сыром. Поставьте в разогретую на 180° духовку на 25-30 мин.

✓ **В Италии есть свои секреты приготовления пиццы. Итальянцы раскатывают тесто руками; для соуса используют только протертые помидоры или томатную пасту; не смазывают форму маслом, а присыпают противень мукой; выдерживают тесто 12-24 ч.; выпекают блюдо при высокой температуре - от 200 до 280° в зависимости от конфигурации печи.**

## ПЕППЕРОНИ

**Понадобится для теста:** мука - 250 г, молоко - 100 мл, свежие дрожжи - 1 ч.л., сахар - 0,5 ч.л., сливочное масло - 2 ст. л., яйцо - 1 шт., соль - 1 щепотка. **Для начинки:** сырокопченая колбаса - 100 г, болгарский перец - 1 шт., лук - 1/2 шт., кетчуп - 2 ст.л., майонез 1 ст. л., моцарелла - 100 г, маслины - 1 горсть, каперсы по вкусу.

Молоко подогрейте, добавьте дрожжи, сахар и 1 ст.л. муки. Перемешайте, уберите в тепло на 10-15 мин. Соедините мягкое сливочное масло и яйцо, добавьте в опару. Просейте муку, замесите эластичное тесто. Уберите в тепло на 1 ч. Тесто раскатайте в круг, сде-

лайте бортики. Смажьте кетчупом и майонезом, посыпьте сыром.

Колбасу тонко нарежьте. Болгарский перец и лук нарежьте полукольцами, маслины - кружочками. Все выложите на пиццу, добавьте каперсы. Выпекайте при 180° 25-30 мин.





## КАК НАЙТИ ПОТЕРЯННУЮ ВЕЩЬ?

Каждый из нас хоть раз в жизни терял ценную вещь, а некоторые и вовсе делают это регулярно. В таких случаях помогут волшебные шепотки и домовой. Секретами делится ясновидящая.

В моем доме уже давно каждая вещь знает свое место. Редко что-нибудь теряется. Но на то, чтобы завести такой порядок, у меня ушли, без преувеличения, годы. Раньше же постоянно что-нибудь пропадало. Чаще всего играл домовой, но бывали и сложные случаи. Так что опыт в поиске потеряшек у меня богатый.

**На зов хозяина.** Самое простое, что может сделать человек, от которого «убежала» вещь, это позвать ее обратно. Звучит, может, и странно, только вот это непостижимым

образом работает. Обратитесь к потеряшке ласково, нежным голоском, расскажите ей, для чего она нужна и почему вы без нее не можете. Хотите верьте, хотите нет, но у большинства вещей есть душа, и она вполне может откликнуться на подобный зов.

**Обращение к домовому.** Этот проказник запросто может взять нужную вещицу поиграть и забыть вовремя вернуть. Ваша задача - напомнить ему о договоренностях. Но с домовыми лучше беседовать с помощью подношений. Например,

можно оставить на ночь блюдечко с молоком и хлебушком на полу. Не удивляйтесь, если наутро вещь найдется сама собой.

**За помощью к свече.** Считается, если правильно поставить перед свечой задачу, то она может помочь в поисках. Свеча не обязательно должна быть церковной, но это все же предпочтительнее. Зажгите ее и пройдите по квартире, наблюдая за пламенем. В местах, где оно будет трещать, а сама свеча коптить, и стоит искать потеряшку.

**Завязать узелок.** Узелок в данном случае олицетворяет собой проблему. Так что завяжите его из любой веревки (берите потолок). Сделать это можно, например, вокруг ножки стола. Следующие сутки ищите потерянную вещь, но не слишком надейтесь найти. Потом развяжите узел и сутки после этого занимайтесь поисками еще более усиленно. Шансы найти потеряшку возрастут в разы!

**Сделать уборку.** Этот совет настолько очевидный, что, казалось бы, с него и следовало начинать. Но не все так просто. Обычная уборка здесь не поможет, а вот волшебная - запросто. В процессе такой магической уборки обязательно использовать веник. Перед применением заговорите его особым способом: «Лишнее вымести, нужное найди» Но иногда самое главное, что нужно сделать, - это на время забыть о пропаже. Ведь слишком упорно концентрируя свое внимание на ней, мы заставляем потеряшку прятаться еще более надежно. Займитесь другими делами, оставьте поиски как минимум на несколько дней. Позвольте ситуации улечься и забыться, чтобы она не маячила перед глазами. Вот увидите, после такого находка может случиться сама собой!

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
 Гл. редактор Нина Сурова  
 Тел.: 574-03-21-59

**ЦЕНА 2 лари 50 тетри.**

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

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



## ЛОСОСЬ СО ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ

**Чеснок 3 зубчика, свежие шампиньоны или другие грибы 200 г, шпинат свежий 150 г, лук репчатый 1/2 штуки, оливковое масло 2 ст. ложки, филе лосося 500 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, вода или бульон 60 мл, кокосовые сливки 180 мл.**

Измельчите чеснок. Грибы нарежьте ломтиками. Порубите шпинат и лук. Разогрейте в сковороде половину масла. Филе нарежьте на порционные кусочки. Посолите и поперчите. Жарьте примерно по 5 минут с двух сторон. Переложите рыбу на тарелку. В ту же сковороду вылейте оставшееся масло. Нагревайте чеснок до появления аромата. Вмешайте грибы и лук. Готовьте, пока они не станут мягче. Влейте воду и сливки. Посолите и поперчите. Кипятите соус на слабом огне до загустения. Добавьте шпинат и нагревайте ещё 1–2 минуты. Верните рыбу в сковороду и прогрейте 1 минуту.

## КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

**Молодые кабачки среднего размера 2 штуки, сыр 150 г, итальянские травы 1/2 ч. ложки или по вкусу, помидоры 2–3 штуки, майонез 2 ст. ложки, растительное масло 1 ч. ложка.**

На кабачках сделайте несколько продольных разрезов, немного не доходя до места крепления плодоножки. Сыр натрите на крупной тёрке и смешайте с итальянскими травами или другой приправой по вкусу. Помидоры нарежьте ломтиками. Надрезы слегка смажьте майонезом. Между получившимися «лепестками» добавьте кусочки помидоров и сыр. Выложите кабачки на смазанный маслом противень и отправьте в разогретую до 180 °С примерно на полчаса.

## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ С КЛУБНИКОЙ И АБРИКОСАМИ

**Творог - 500 г, молоко - 200 мл, клубника свежая - 160 г, абрикосы свежие - 160 г, сахарная пудра - 100 г, ванилин - 2 щепотки.**

Мягкий жирный творог, лучше домашний, переложите в чашу кухонного комбайна или блендера. К творогу влейте молоко, всыпьте сахарную пудру и ванилин. Измельчите ингредиенты до получения гладкой однородной творожной массы. Нарежьте клубнику и абрикосы ломтиками. Творожную массу переложите в кондитерский мешок - так удобнее будет формировать десерт. Подготовьте прозрачные стаканы или пиалы (5 шт.). Отсадите на дно каждого стакана часть творожной массы. Разложите на первый слой творожной массы ломтики клубники. Покройте клубничный слой вторым слоем творожной массы. Далее выложите слой ломтиков абрикосов. Выложите поверх абрикосового слоя оставшуюся творожную массу. Итого получается в каждом десерте по три слоя творожной массы и по два слоя прослойки. Украсьте каждую порцию десерта кусочками клубники и абрикоса.

## МОХИТО С КИВИ

**Киви 1 штука, мята 1 веточка, лайм 1 штука, сахарный сироп 60 мл, ром 60 мл, газированная вода 100–120 мл, лёд по вкусу.**

Киви нарежьте тонкими ломтиками. Листья мяты отделите от стеблей. Из лайма выжмите сок. Несколько ломтиков киви и немного мяты оставьте для подачи. Добавьте в бокал мяту, киви, лаймовый сок, сироп и ром. Разомните лопаткой или деревянной ложкой. Добавьте лёд и газировку. Украсьте ломтиками киви и мятой.

