

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОБИТА ПЛЮС

№32

август 2024

цена:

2,5 лари

**Летняя**

забота о коже

стр. 32

**В отпуск**

всей семьей

стр. 18

**Как сэкономить**

на ремонте

стр. 19

**В активном**

поиске работы

стр. 22

**Чем занять**

собаку на даче?

стр. 34

**Адриана Лима:**

стр. 16, 17

факты из жизни и карьеры бразильской супермодели

# Гардероб для отдыха в жаркие дни

В чем пойти на завтрак, прогулку, на пляж? И какие вещи будут незаменимы на отдыхе, но при этом не займут много места в багаже? Собираем капсулу для отпуска!



## Комбинезон

Отличный выбор для жарких летних дней. Удлиненные и более закрытые модели подойдут для прогулок по городу, а открытые – для похода на пляж. Комбинезон может быть из хлопка, льна или вискозы, однотонным или с оригинальным принтом.

Дополните его босоножками на танкетке или сандалиями, шляпой и яркими украшениями.





БЕСПРОИГРЫШНЫМ ВАРИАНТОМ СТАНЕТ КОМПЛЕКТ ИЗ ХЛОПКА ИЛИ ЛЬНА ЯРКОГО ЦВЕТА.



## Шорты и топы

Очень удобный формат низа для путешествия – шорты. Всегда стильно и одновременно комфортно в носке.

Универсальная модель – бермуды. С ними можно составить как пляжный, так и городской образ. Что касается верха, то лучше взять с собой три варианта: хлопковую футболку белого цвета, топ-бандо и блузку с открытыми плечами или воланами.



## Купальник

Актуальны модели на завязках, с высокой посадкой, асимметрией, в технике кроше, с вырезами, контрастными вставками и в спортивном стиле.

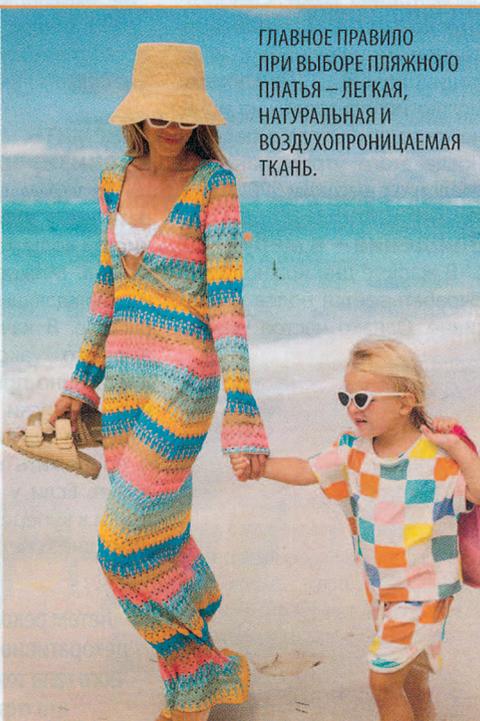
На отдых возьмите с собой две модели: закрытую для плавания и активного отдыха и раздельный купальник для пляжа – его можно будет носить как топ.



## Платья и юбки

Платье пригодится для прогулок, вечерних выходов в ресторан. Среди актуальных фасонов: платья-рубашки, платья-сетки, сарафаны с вырезами и разрезами, а также мини с романтичными оборками и воланами.

Удобны на отдыхе и юбки. Присмотритесь к длине миди, асимметричным моделям и актуальному летом стилю бохо.



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ПРИ ВЫБОРЕ ПЛЯЖНОГО ПЛАТЬЯ – ЛЕГКАЯ, НАТУРАЛЬНАЯ И ВОЗДУХОПРОНИЦАЕМАЯ ТКАНЬ.

## ДЖОННИ ДЕПП ПОСВЯТИЛ ВЫСТАВКУ СВОИХ КАРТИН ВАНЕССЕ ПАРАДИ



Американский актер Джонни Депп, который серьезно увлекся художественным искусством и уже не впервые выставляет и продает свои картины, представил новую выставку.

Экспозиция, вдохновленная картами таро, состоит из 4 картин и имеет одноименное название. Но самое интересное то, что 61-летний артист посвятил выставку своей бывшей жене Ванессе Паради, с которой прожил больше 14 лет.

Серия картин выставлена в лондонской галерее Castle Fine Art. Каждое полотно имеет свое название. Так, картина, где Джонни Депп изобразил

прагматичная. Она все то, чем я никогда не мог быть. Ее корона выдержала не один шторм. И что бы ни происходило в мире позади нее, она все еще сияет», – описал картину актер, отдав дань уважения своей бывшей.

Вместе с «Императрицей» Депп создал картину «Император». Правда, оставил ее безликой, потому что по словам актера, он никогда бы не решился представить себя в этом образе. На полотне воплощена метафора всех ролей, которые люди играют в жизни, и масок, под которыми скрываются, утверждает художник.

Остальные две карти-



нь посвящены отношениям экс-супругов: полотно «Влюбленные» показывает начало романа Деппа и Паради, а вторая картина под названием «Сила» – период, когда пара готовилась к появлению дочери Лили-Роуз.

«Мы были очень близки в течение почти нескольких десятилетий. Я знаю ее и знаю, кто она. Она замечательная. Она

мать своих двух детей Джека и Лили – Ванессу, называется «Императрица».



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ–КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93–200–223

## ИЗ ФИЛЬМА «РЖАВЧИНА» ВЫРЕЗАЛИ СЦЕНУ, ИЗ-ЗА КОТОРОЙ СУДИЛИ АЛЕКА БОЛДУИНА

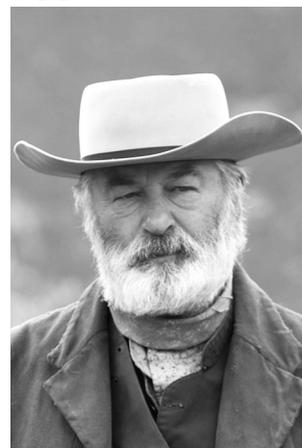
Сцену из фильма «Ржавчина», из-за которой Алека Болдуина обвинили в убийстве украинского оператора Галины Хатчинс, вырезали, а вместо нее вмонтировали другой фрагмент. Об этом стало известно, когда суд признал Алека Болдуина невиновным в трагедии и официально снял все обвинения, сообщает People со ссылкой на инсайдера.

Несмотря на то, что Галина Хатчинс погибла во время репетиции эпизода, продюсеры фильма решили полностью его заменить.

«Они вырезали сцену в церкви, которую репетировали, и немного переписали», – цитирует издание источник.

Поэтому зрители фильма никогда не увидят эпизод, в котором Алек Болдуин сделал роковой выстрел.

Стоит отметить, что



после смерти Галины Хатчинс производство «Ржавчины» оказалось под угрозой. Однако работу над лентой все же возобновили в 2023-м году, а постпродакшн завершился этой весной.

Впрочем дату выхода кинокартины на большие экраны до сих пор не объявили.

# ДЖЕЙ ЛО ПЕРЕСТАЛА НОСИТЬ ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

Похоже, красивая история любви «Беннифер», воссоединившихся через 17 лет, подходит к концу и в очередной раз подтверждает старинную мудрость, что «в одну и ту же реку невозможно войти дважды».

Сперва западные СМИ обратили внимание, что пара провела вторую годовщину свадьбы по отдельности. По данным журналистов, певица встретила праздничный день в Хэмптонсе, пока Аффлек работал в Лос-Анджелесе.

Затем в сети появилась информация, что супруги продают купленный после свадьбы дом, который они так долго искали, а Бен и вовсе уже переехал в съемную квартиру в Брентвуде.

А накануне и сама Лопес публично намекнула, что как прежде больше не будет. Исполнительница на



своей странице в Instagram разместила серию снимков, на которых «случайно» попадает рука, но без обручального кольца.

Напомним, пара познакомилась в декабре 2001 года на съемках романтической комедии «Джилли». Вскоро они начали встречаться, а к ноябрю 2002 года Бен Аффлек сделал Джей Ло предложение руки и сердца. Но до алтаря они так и не дошли, отменив свадьбу всего за несколько дней до назначенной даты.

В 2021-м они возобновили свои отношения, а уже спустя пару месяцев Бен вновь предложил Дженнифер стать его женой. Летом 2022 года стало известно, что они тайно поженились, а после сыграли свадьбу в поместье актера в Джорджии.

# АДЕЛЬ БЕРЕТ ПАУЗУ В ПЕВЧЕСКОЙ КАРЬЕРЕ

Британская певица Адель в ближайшее время не планирует создавать новую музыку, а наоборот хочет взять большой отпуск от дел. Об этом она заявила немецкому телеканалу ZDF.

После завершения уже запланированных концертов из серии Weekends With Adele в Лас-Вегасе, которые пройдут в ноябре, и ряда выступлений в Европе, 36-летняя суперзвезда планирует отдохнуть и провести время со своим партнером, спортивным агентом Ричем Полом, и 11-летним сыном Анджело, которого она воспитывает от бывшего супруга Саймона Конекки.

«У меня совсем нет планов касательно новой музыки. Мне нужен большой перерыв, и я думаю, что хочу ненадолго заняться другими творческими проектами», — сказала исполнительница.

Адель не скрывает, что она также хочет родить еще одного ребенка.

Напомним, певица часто делала длительные перерывы между выходом каждой из своих пластинок: между ее вторым альбомом «21» и третьим альбомом «25» прошло четыре года, крайний альбом артистки под названием «30» вышел еще через 6 лет — в 2021-м.



# ДЭВИД И ВИКТОРИЯ БЕКХЭМ НОМИНИРОВАНЫ НА “ЭММИ” ЗА СВОЙ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ



49-летний футболист Дэвид Бекхэм и 50-летняя певица и дизайнер Виктория Бекхэм отреагировали на свои номинации на премию “Эмми” 2024 года. Пара номинирована сразу в пяти категориях за документальный сериал Netflix “Бекхэм”, который вышел в 2023 году. Сериал показал поклонникам объективный взгляд на карьерный путь Дэвида и позволил заглянуть в начало отношений с Викторией.

4-серийный фильм был номинирован на премию “Эмми” в категории “Лучший документальный или научно-популярный сериал”, а также в категориях “Лучшая операторская работа в документальной программе”, “Лучшая режиссура документальной программы”, “Лучший

монтаж” и “Лучшая музыкальная композиция”. В ответ на новости о номинировании Дэвид сказал, что он очень польщен таким вниманием со стороны академии.

«Для меня и всей творческой команды “Бекхэм” большая честь получить признание Телевизионной академии. Создание этого сериала было таким личным путешествием, любовным посланием футболу и моей семье. Для меня и Виктории было ошеломляющим, что мы получили такой теплый и позитивный отклик на сериал. Я так благодарен невероятной команде во главе с Фишером Стивенсом, а также всем тем людям, которые приняли участие и сыграли такую важную роль в моей истории».

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Самому определить причину кашля трудно, поэтому лучше сразу обратиться к врачу. Но иногда бывают ситуации, когда нет возможности. В таком случае нужно знать, как успокоить кашель у взрослого и облегчить его состояние.

## Как успокоить сухой кашель

### Как успокоить кашель в домашних условиях

Кашель - это защитный механизм, который помогает избавиться от слизи, мокроты и возбудителей болезни. Но иногда он бывает очень мучительным. Сухой кашель доставляет много дискомфорта, поэтому рот и нос желателно поддерживать во влажном состоянии. Чтобы больной не страдал от непродуктивного сухого кашля, можно использовать такие народные методы:

- ✓ растирание груди;
- ✓ паровые ингаляции;
- ✓ употребление средств на основе травяных отваров и настоев.

Ингаляции нужно проводить очень осторожно. Лучше всего использовать вареный картофель, эфирное масло прополиса или эвкалипта. Жидкость или масса не должна быть слишком горячей, чтобы не обжечь слизистые. Хорошие отзывы есть об использовании небулайзера. Ингаляции могут быть самыми простыми, на основе физраствора.

### Виды кашля

Кашель бывает двух видов: сухой и влажный. Сухой кашель переносится тяжелее, сопровождается болью в грудной клетке, першением и болезненностью в горле. Кроме того, такой вид кашля нередко затягивается в лечении. Влажный же, напротив, про-

текает быстрее за счет отделяемой мокроты из бронхов. Также, по продолжительности кашель бывает периодическим и постоянным. Периодический характерен при простудных заболеваниях, бронхитах, ОРВИ и других. А постоянный возникает уже при более серьезных заболеваниях.

### Как успокоить сухой кашель ночью

С помощью простых средств можно остановить приступ сухого кашля ночью. Вот самые доступные рецепты:

**1. Напиток на подсолнечном масле.** Ингредиенты: 150 мл крутого кипятка, 2 ст. л. подсолнечного масла, чуть соли. Без соли можно обойтись, но многим не нравится вкус этого напитка, хотя он напоминает обычный бульон. Все размешать и выпить маленькими глотками.

**2. Гоголь-моголь.** Компоненты: один желток, 1 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. сливочного масла и стакан молока. Желток взбить, добавить в молоко, при этом жидкость нужно постоянно помешивать. Затем добавить масло и мед. Выпить, пока горячее.

**3. Мед с имбирем.** Кусочек корня имбиря потереть на терке. Чайную ложку сока перемешать с ложечкой меда.

Чтобы облегчить состояние, нужно положить под голову высокую подушку и обеспечить доступ свежего и влажного воздуха.



### Как успокоить кашель, если беспокоит горло

Полезно промывать нос соленой водой. Вода с солью уберет вирус с носоглотки и горла. Важен также питьевой режим: нужно много и часто пить. Напитки должны быть теплыми. Полезно пить травяные чаи, молоко с медом. Если в комнате сухой воздух, из-за этого часто возникают першение в горле и кашель. Если нет возможности поставить увлажнитель, нужно развесить мокрые полотенца на радиаторы отопления.

Нужно помнить: кашель - это не болезнь, а симптом разных заболеваний. Поэтому устранять нужно первопричину, попутно облегчая кашель и состояние больного.

Не бывает кашля сухого и влажного, которым зачастую оперируют, есть продуктивный и непродуктивный. При остром бронхите, например, слизь, которая обычно легко выносится из организма, становится вязкой. Ее количество увеличивается, создается пробка, которую нужно выбросить.

Для этого необходимо разжижить мокроту (с помощью препаратов-муколитиков) и произвести эвакуацию скопившейся слизи (с помощью кашля). Не подавляйте кашель, потому что он - защитная реакция организма. Когда постоянно действующий в дыхательной системе механизм очистки не справляется, включается кашель.

❁ Влажный кашель протекает гораздо легче, чем сухой. Он хорошо поддается лечению и быстрее исчезает, подталкивая мокроту к выходу, из-за чего человеку становится легче.

❁ В начале болезни у вас может возникнуть сухой кашель, но он должен перерасти во влажный. Этого не происходит? Значит, инфекция спустилась в легкие. Если недолечить такой кашель, то он перетечет в хронический, будет появляться от малейшего

переохлаждения, сухого воздуха и снижения иммунитета. А самое страшное, что кашель будет провоцировать воспалительный процесс.

❁ Сухой кашель может мучить долго. Он будет держать кашлевой центр в постоянном напряжении, слизистая будет все

больше терять влагу. Из-за кашля повышается давление внутри легких, из-за чего может начинаться кровотечение.

❁ В легких будут образовываться язвы, и из них появится кровь. Кашель может вызвать обструкцию дыхательных путей, то есть они

просто могут закрыться, появится ощущение удушья. Все это перерастет в хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ). Человек может быть уже вполне здоров, но будет задыхаться.

❁ Сухой кашель может вызвать ларингит и фарингит.

Лечение недуга заключается не только в подборе медикаментов. Надо исключить острую, пряную и соленую пищу и лучше отказаться от кофе, алкоголя и цитрусовых.

## КАШЕЛЬ СУХОЙ

Почему он опаснее, чем влажный?

Об этом рассказывает врач отоларинголог.



## ПРЫЩИ НА СПИНЕ КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

**Прыщи на спине - частая проблема, однако далеко не все уделяют ей внимание. Кто-то стесняется высыпаний и предпочитает скрывать их под одеждой, кто-то не обращает на них внимание. И зря!**

**П**одойдите к зеркалу и осмотрите спину. Если вы увидите высыпания на коже, обратитесь внимание, где они локализируются и как выглядят. Красные прыщички с белыми «головками», скорее всего, обычное акне, но все же лучше показать их врачу-дерматологу.

### В чем проблема?

Самая частая причина высыпаний на спине - плохая гигиена. В этом случае прыщи обычно появляются в зоне лопаток, так как там располагается много сальных желез. Если пренебрегать тщательным мытьем, избыток кожного сала может закупорить поры вместе с попавшими в них бактериями. Также кожу часто раздражает пот - особенно это актуально для тех, кто активно занимается спортом и носит одежду из синтетических тканей.

Однако чрезмерное очищение кожи также может привести к высыпаниям. Если вы часто используете мочалки и скрабы, то невольно удаляете верхний защитный слой и нарушаете микрофлору кожи.

Высыпания могут быть аллергией на косметику. В таком случае они выглядят как пятна или мелкие прыщички. Некоторые средства обладают комедогенным эффектом, то есть закупоривают поры и вызывают воспаление. К ним относятся масла (особенно кокосовое), ланолин, стеариловый спирт и др.

### Сезонный недуг

Для большинства прыщи на спине - исключительно летняя проблема. В теплое время года человек чаще и обильнее потеет. К тому же многие женщины предпочитают но-

сить открытые топы и распущенные волосы. В жару волосы создают парниковый эффект в зоне спины, что и приводит к высыпаниям. Слишком обтягивающая одежда, тугие лямки нижнего белья и рюкзаков также могут стать причиной возникновения проблемы. Они натирают кожу, в условиях жары и повышенного потоотделения это приводит к раздражению.

Также опасность представляет купание в грязных водоемах. Велик риск получить бактерию *Pseudomonas aeruginosa*. В этом случае на спине появляются красные пятна вокруг волосяных фолликулов.

Если прыщи на спине тревожат вас только летом, носите свободную одежду из натуральных тканей, пользуйтесь кремом с SPF во время пребывания на солнце, избегайте купания в водоемах со стоячей водой.

**В жаркое время постельное белье рекомендуется менять не реже одного раза в неделю, чаще стирать одежду и полотенца.**

### Что в вашей тарелке?

Среди продуктов есть три потенциальных провокатора акне - сахар, ненасыщенные жиры и молочная продукция. Избыток в рационе насыщенных животных жиров провоцирует внутреннее воспаление, которое нередко проявляется кожными проблемами.

Быстрые углеводы приводят к резким скачкам уровня сахара, что способствует изменению pH кожи и размножению бактерий на ее поверхности. Комедогенность молока объясняется содержащимися в нем гормонами. В напитке присутствуют предшественники дигидротестостерона и инсулиноподобный фактор роста 1, которые влияют на выработку кожного сала.

На время откажитесь от сладостей, выпечки, молочных продуктов и жареной пищи. Добавьте в рацион больше овощей, зелени, соблюдайте питьевой режим. Вместо кофе и черного чая употребляйте травяные чаи. Если проблема заключается в питании, уже через 2-3 недели кожа полностью очистится.

### Опасные симптомы

Иногда прыщи на спине могут свидетельствовать о наличии проблем со здоровьем. Например, остеофолликулит (воспаление волосяных фолликулов) часто возникает при гормональных сбоях и снижении иммунитета. Акне нередко является симптомом поликистоза яичников, когда дисбаланс происходит в сторону мужских гормонов. Если прыщи появились неожиданно, увеличены в размерах, болят и кровоточат, немедленно обратитесь к врачу.

Необходимо сделать анализ крови на половые гормоны (тестостерон общий и свободный, ЛГ, ФСГ, пролактин, андростендион) и гормоны щитовидной железы, общий и биохимический анализ крови, анализ микрофлоры.

### Комментарий специалиста

#### Никакого самолечения!

**Лечение акне требует комплексного подхода. Необходимо посетить специалиста и выявить причину появления высыпаний. Например, если параллельно имеются нарушения стула, врач направит проверить на гематогенный стрептококк и другие анаэробы.**

**Заниматься самолечением и тем более «выписывать» себе препараты самостоятельно нельзя. Так, мази с изотретиноином имеют, кроме положительного действия, ряд побочных эффектов. Даже салициловая кислота и лосьоны на ее основе могут быть опасны при неправильном использовании. Такие средства быстро иссушают и «сжигают» кожу. Кроме того, если начать «лечить» сыпь самостоятельно, можно исказить симптоматику, и врачу будет сложнее поставить верный диагноз.**

# МИР ВНУТРИ

## Правда и мифы о паразитах

**Анализ на яйца глистов нужно сдать не менее трех раз, чтобы получить верный результат. Но есть симптомы, которые помогут обнаружить «незваных гостей».**



**П**о данным ВОЗ, паразиты есть более чем у четырех миллиардов жителей планеты. Каждый год регистрируется миллион новых случаев заражения гельминтами. Всего существует более 250 видов гельминтов, некоторые из них могут размножаться не только в кишечнике, но и в других органах. Такое соседство крайне вредно для организма. Паразиты провоцируют воспаление, влияют на микрофлору, обладают свойством подавлять иммунитет и провоцировать аллергические реакции. Чем быстрее удастся выявить и изгнать «нахлебников», тем лучше.

### Неприятный зуд

Зуд - классический симптом энтеробиоза - заболевания, вызванного червями-острицами. Их яйца попадают в организм через рот (грязные руки, немытые овощи) и проходят через весь желудочно-кишечный тракт. Взрослые особи появляются в кишечнике. В ночное время самки остриц выходят из анального отверстия и откладывают яйца в перианальные складки. Это вызывает неприятный зуд. Чаще всего он беспокоит в ночное и утреннее время и отличается непо-

стоянством - например, может мучить человека в течение нескольких дней, а потом появиться лишь через несколько недель.

### Реакции со стороны ЖКТ

При наличии паразитов почти всегда присутствует нарушение стула. Как правило, это проявляется в виде чередования запора и диареи и сопровождается дискомфортом в животе, вздутием, коликами, тянущими болями.

Если имеется боль с правой стороны живота и пожелтение глазных склер, возможно, произошло заражение печени печеночной двуусткой или шистосомой. В кале могут присутствовать непереваренные кусочки пищи, а вот наличие самих паразитов вовсе не обязательно. Для заражения аскаридами характерна тошнота и потеря аппетита, а при описторхозе бывает рвота. Снижение веса при паразитах возможно лишь в том случае, если человек мало и некачественно питается.

### Скрип зубами во сне

Скрип зубами во сне происходит из-за спазма жевательных мышц и

некачественного сна. Такое иногда бывает при наличии паразитов, но существует множество других причин ночного скрипа. При заражении паразитами может присутствовать повышенное слюнотечение во сне.

Еще одним тревожным симптомом является появление заед в уголках губ. Гельминты нарушают всасывание витаминов в кишечнике. Это приводит к дефицитам - в том числе к дефициту витаминов группы В, которые необходимы для кроветворения. Симптомом их нехватки являются как раз заеды на губах, а анализ крови в этом случае покажет анемию.

### Кашель

Непродуктивный кашель иногда свидетельствует о заражении *Toxocara canis*. Это червь, который попадает в организм через рот и может существовать не только в кишечнике, но и в других органах.

Попадая в легкие, он вызывает нарушения работы органа, кашель, одышку, проблемы с дыханием.

Паразиты могут появиться не только в легких, но и в печени, мочевом пузыре и даже в головном мозге. В этом случае симптомы будут исходить от пораженного органа. Например, поражение мочевого пузыря шистосомой приводит к циститам, а паразиты в мозге могут провоцировать головные боли.

### Проблемы с кожей

Паразиты приводят организм в дисбаланс, на фоне которого могут возникать аллергические реакции. Кожные высыпания (особенно в области век), шелушение пальцев рук и ног, беспричинный кожный зуд - повод обратиться к врачу и сдать анализ на паразитов. Кроме кожных реакций, могут присутствовать реакции со стороны других систем - аллергический кашель, насморк, слезоточивость.

### Стоит провериться, если вы...

**Ч**асто контактируете с животными. Собаки и кошки могут передать хозяину аскариду, токсоплазмоз и нематоду. Однако обычно это происходит, если животное питается сырым мясом или находится на самовыгуле.

Приехали из экзотической страны. Из-за антисанитарии во многих туристических странах риск получить паразитов увеличивается в несколько раз. Нужно проявлять бдительность и сдавать анализы по прибытию.

Употребляете сырую рыбу и мясо. Сырое или плохо приготовленное мясо коров и овец может стать причиной заражения токсоплазмозом, трихинеллезом, а рыба часто является причиной возникновения описторхоза (в основном карповые). Рекомендуется не употреблять в пищу не обработанные термически животные продукты, а с мясом и рыбой работать исключительно в перчатках. Также будьте бдительны в заведениях общепита.



**Все знают, что отдых на море очень полезен для детского здоровья. В чем именно выражается эта польза, рассказывает педиатр.**

## О ПОЛЬЗЕ МОРЯ ДЛЯ РЕБЕНКА

**1. «Бальзам» для кожи.** Содержащаяся в морской воде соль очень полезна для кожи малыша, так как обладает антибактериальными свойствами, способствует быстрому заживлению любых ранок, тонизирует и очищает. Купание в море заметно улучшает состояние кожных покровов.

**2. Профилактика простуд.** Это все морской воздух. Насыщенный частичками морской соли и фитонцидами водорослей, очищенный от пыли - это настоящее спасение после пыльного и загазованного воздуха городов. Морская вода убивает многие бактерии и вирусы, поэтому ее используют для лечения простудных заболеваний верхних дыхательных путей. Если у ребенка

насморк, гайморит, болит горло, промывание или полоскание морской водой поможет в выздоровлении. Но важно знать, что нельзя использовать для этих целей воду, набранную в местах массового купания людей: она может быть заражена возбудителями инфекций и яйцами глистов.

**3. Микромассаж при купании.** Морская вода действует подобно массажу и запускает в коже и тканях обменные процессы, улучшает лимфоток, благодаря чему выводятся токсины из организма.

**4. Укрепление иммунитета.** Детей, которые часто болеют, ре-

комендуют вывозить на морское побережье. А все потому, что морская вода и воздух укрепляют иммунитет, повышают уровень гемоглобина в крови, а также улучшают циркуляцию кислорода в организме. Чтобы от пребывания на море был ощутимый оздоровительный эффект, рекомендуется планировать поездку на 2-3 недели - не меньше.

**5. Польза для дыхания.** Морской воздух насыщен полезными микроэлементами, особенно в нем много йода и огромное количество кислорода. На море дыхание становится максимально полноценным, за счет чего улучшается работа легких и кровь насыщается кислородом.

**6. Закаливание организма.** Температура воды в море всегда ниже температуры тела. Стоит погрузиться в воду - и поверхностные сосуды сужаются, а кровь приливает к внутренним органам. Затем первый озноб сменяется ощущением тепла - дыхание становится глубоким, сердцебиение учащается. Такая гимнастика для сосудов - хорошая оздоровительная процедура.

**7. Насыщение организма полезными веществами.** Морская

вода буквально насыщает нас полезными микроэлементами. Почти у всех детей, живущих в крупных городах, есть дефицит селена, который защищает клетки от разрушения свободными радикалами. Так вот море помогает восполнить его запасы.

**8. Укрепление нервной системы.** Море расслабляет и успокаивает: шум прибоя, волны... Все это вместе с солями и йодом снимает усталость, тревожность, а также способствует полноценному отдыху ребенка после учебы.

**9. Улучшение интеллекта.** Содержащийся в морской воде йод влияет на развитие памяти и интеллектуальных способностей детей, а игры с песком и галькой тренируют моторику и отлично воздействуют на речь и мышление.

**10. Тренировка организма.** Очень полезны для общего укрепления ребенка прогулки вдоль морского берега. Они ничуть не хуже контрастного душа или упражнений в бассейне. Такие прогулки благотворно влияют на состояние кожи, активизируют рефлекторные точки на ступнях (за счет песка и камней), тренируют мышцы. Воздействие горячего песка очень полезно для ребенка. У лечения горячим песком есть даже название - псаммотерапия.

*Лучшая профилактика близорукости - это солнце. Доказано, что у детей-домоседов она развивается гораздо чаще, чем у любителей прогулок.*

### Когда дочка чистит зубы, у нее идет кровь...

**?** Стоит ли беспокоиться или проблема не серьезная?

*Евгения*

Если это случилось однократно из-за неудачного движения или травмирования слизистой едой или щеткой, то переживать не стоит. Но если десна кровит регулярно - это сигнал о проблеме. Основная причина кровоточивости десен - микроорганизмы, присутствующие в зубном налете из-за несоблюдения гигиены полости рта. Они провоцируют воспаление десны, которое сопровождается отеком. Поэтому даже незначительное воздействие может спровоцировать кровотечение. В этом случае нужно обратиться к стоматологу, он назначит лечение. В дальнейшем избежать кровоточивости можно, подобрав правильный домашний уход: щетку, пасту, зубную нить, ирригатор.

*Врач-стоматолог*

# Домой с морской водой?

**?** Каждое лето, бывая на море, мы с мужем привозим домой пятилитровый баллон с морской водой. А потом весь год промываем ею нос во время насморка. Муж даже глаза промывает. Не вредно ли это?

Жанна

Орошение носа морской или соленой водой увлажняет слизистую и вымывает из носа скопившуюся пыль, слизь и патогенные бактерии. Однако если есть доброкачественные новообразования в носу или полипы, а также искривлена носовая перегородка, вода может попасть в евстахиеву трубу и вызвать обострение отита - воспаления уха.

Самая частая ошибка - промывать нос водой прямо из моря во время купания. В такой воде присутствуют посторонние примеси: взвесь песка, невидимые частички мусора. Все это попадет в носоглотку и может вызвать воспаления, а еще кишечные инфекции. И уж тем более не стоит увозить домой морскую воду в бутылках: в ней очень быстро начинают размножаться вредоносные микроорганизмы.

Для промывания носоглотки лучше использовать готовые растворы морской воды, которые продаются

в аптеках. Приготовить такую смесь можно и самостоятельно, размешав в 200 мл теплой кипяченой воды 1 чайн. ложку соли без горки.

Несмотря на то что в составе морской воды содержатся соль и йод, которые препятствуют размножению болезнетворных бактерий и вирусов, в ней могут обитать патогены, способные вызвать инфекционные заболевания. Их становится больше, когда температура воды выше 20°C, а если в море много купающихся, кто-то из них точно имеет кишечные расстройства, грибковые заболевания или гнойники. А некоторые предпочитают пользоваться морем как туалетом. Еще один источник инфекции: если рядом с пляжем впадают сточные воды или сбросы промышленных отходов. Это создает благоприятную среду для бактерий, вирусов, грибков и паразитов.

Энтеровирусные инфекции, гепатит А, кишеч-



ная палочка, золотистый стафилококк и холерный вибрион... Заражение этими болезнями обычно происходит через рот. Инфекции легко попадают в организм через ранки, слизистые или через склеры глаз, если нырять с открытыми глазами, а также когда вода попадает в нос или уши. Чтобы хорошо отдохнуть на море и вернуться домой здоровым, лучше плескаться на малоллюдных или безлюдных пляжах, по возможности отплывать подальше от берега: самая большая концентрация воды с разными микроорганизмами и грязью находится на линии прибоя. Не стоит глотать морскую воду, а ныряя без плавательных очков и масок, надо закрывать глаза.

Чтобы избежать инфекции, не мойте в морской воде овощи и фрукты, застилайте общественные шезлонги и топчаны собственными полотен-

цами, а после купания принимайте душ.

И напоследок еще один полезный совет: если на морском отдыхе вы все-таки стали жертвой желудочно-кишечного расстройства, вызванного рота- и энтеровирусами или кишечной палочкой, не пытайтесь лечиться с помощью алкоголя. Во-первых, инфекции бывают разными - бактериальными и вирусными, а на вирусы алкоголь не действует. Во-вторых, принимая алкоголь как средство против дизентерии, вы рискуете обострить болезни желудочно-кишечного тракта, спровоцировать приступ панкреатита - воспаления поджелудочной железы. Вместо спиртного нужно принять сорбенты и обратиться к врачу: кишечные инфекции требуют медицинского контроля, поскольку способны давать опасные осложнения.

Лор-врач

Покраснение крайней плоти может быть признаком контактного дерматита или начальным проявлением баланопостита (воспаление крайней плоти и головки пениса). При этом дерматит проявляется довольно статично, а вот при баланопостите воспаление быстро (иногда за несколько часов) нарастает. Можно увидеть выраженный отек полового члена, покраснение, которое будет рас-

## КОНЧИК ВСЕ ВРЕМЯ КРАСНЫЙ

**?** Сыну 2 года 10 месяцев. У него постоянно красный кончик пениса. Когда краснее, когда бледнее. Раз в полгода бывает пара дней, когда он обычного цвета, не красный. Сына ничего не беспокоит. Что делать?

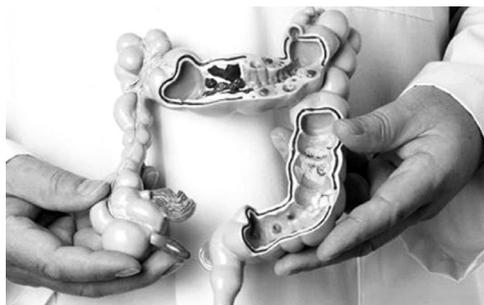
Ольга

пространяться за границы крайней плоти, и даже гнойное отделяемое.

**Что сделать?** В качестве первой помощи можно использовать эмомент (максимально мягкий, что-

бы не щипал) или жирный детский крем. Если это дерматит, то эмомент/крем будет способствовать заживлению. А если все же баланопостит, то не ухудшит ситуацию. Хлоргексидин, «Мирамистин» или ванночки с ромашкой лучше не использовать, так как они могут подсушить и так раздраженную и сухую кожу. Не забывайте про воздушные ванны! Если же покраснение не проходит и/или нарастает, вы видите явный отек крайней плоти и тканей полового члена, срочно обратитесь к врачу.

Детский уролог



## ПОЛИП НА НОЖКЕ. ПРИЖЕЧЬ ИЛИ УДАЛИТЬ?

**?** Мне 61 год. Обнаружили полип ободочной кишки на ножке размером до 6 мм. Один проктолог говорит, что надо прижечь, другой - удалить. Кого слушать?

Лариса

### Что такое полип на слизистой

Как правило, это доброкачественные новообразования слизистой оболочки. Полипы (они же аденомы) представляют собой выросты на стенке кишки размером от нескольких миллиметров до десятка сантиметров. Они могут быть одиночными или множественными (и тогда речь идет о полипозе).

### Какие бывают полипы

✓ **Тубулярные.** Такой диагноз ставят, если образование небольшое, на ножке, размером до 1 см, с гладкой, ровной поверхностью, структура его не нарушена.

✓ **Тубулярно-ворсинчатые.** Такие полипы отличаются от тубулярных тем, что у них структура желез слизистой нарушена.

✓ **Ворсинчатый полип («ворсинчатая опухоль»).** Крупное, более 1 см в диаметре, мягкое на ощупь, легкокровоточащее образование с мелкодольчатой структурой. Чаще всего не имеет ножки и сидит на широком основании или растет вдоль стенки кишки. Такие полипы способны озлокачествляться. Со временем в 90% случаев ворсинчатый полип перерождается в раковую опухоль.

✓ **Самая тяжелая степень дисплазии полипа (перерождения новообразования)** - это предрак и говорит о том, что полип перерождается в злокачественную опухоль. Такое развитие ситуации характерно для ворсинчатых полипов, особенно растущих вдоль стенки кишки.

### Какие полипы считаются большими

Большинство аденоматозных полипов небольшие и неопасные. Но если они вырастают более 2 см, риск их озлокачествления повышается. Такие образования считаются предраковыми.

### По каким симптомам можно заподозрить полипы в кишке

Полипы, как правило, раздражают стенку кишечника, вызывая ложные позывы к дефекации, частый стул малыми порциями, нередко с примесью слизи и крови. Также из-за анемии может наблюдаться плохое самочувствие, бледность кожи, слабость, одышка, учащенное сердцебиение. Самый тревожный симптом - хронические кровотечения. Это абсолютное показание к обследованию кишечника с помощью колоноскопии и, если полипы обнаружатся, к их удалению. Если из полипа выросла раковая опухоль, она очень быстро может давать метастазы в соседние органы.

### Как лечатся полипы

В зависимости от расположения, размера и результатов гистологического исследования существует несколько способов их лечения.

✓ **Электроэксцизия полипа толстой кишки.** Выполняется во время колоноскопии или ректороманоскопии с помощью электрокоагуляционной петли. Полип «отжигается», и одновременно останавливается кровотечение. Полипы, имеющие ножку, удаляются легко, в один прием. Полипы крупные, стелющиеся и на широком основании специалист может удалить методом кускования или в несколько этапов. Электроэксцизия полипа безболезненна. Неприятные ощущения связаны с самой процедурой колоноскопии.

✓ **Трансанальное иссечение полипов.** К полипу специалист добивается через задний проход с помощью аноректатора или через операционный проктоскоп. Выполняется при наличии крупных ворсинчатых полипов (стелющихся или на широком основании). При этом аноректатор используется, когда полип располагается не выше 7 см от анального края. Операция выполняется под наркозом. Если полип располагается в прямой кишке выше 7 см от аналь-

ного края, его иссечение выполняется проктоскопом, с помощью ультразвукового скальпеля и электроножа. Разумеется, тоже под наркозом.

### Все ли полипы надо удалять

За неопасным новообразованием врачи предлагают наблюдать и проходить обследование каждый год. Если же полип больше 1 см или полипов много и локализируются они в начале толстой кишки, от таких сюрпризов лучше избавиться.

### Полип удалили - и ты здоров?

Лечение больного на этом этапе не заканчивается. В течение двух лет каждые полгода нужно наблюдаться у своего врача. А еще через два года встречаться с ним хотя бы раз в год. Затем, если обследования не покажут никаких осложнений, приходиться на профилактические осмотры хотя бы раз в пять лет.

### Забывать не получится...

✓ После удаления полипа толстой кишки надо побережить кишечник: несколько дней питаться только жидкой, хорошо усвояемой пищей, которая не вызывает запоров и скопления газов, и ограничить физические нагрузки.

✓ В последнее время специалисты настаивают на удалении даже небольших полипов кишечника. По статистике, 30% полипов способны переродиться в рак. Хотя на образование опухоли уходят годы, некоторые растут очень быстро.

**P.S.** Прежде чем начать лечение полипа в кишечнике, хорошо подумайте и тщательно выберите медицинское учреждение, которому доверите восстановление своего здоровья. Вы должны быть уверены, что после операции не останетесь без внимания, что врач, к которому собираетесь обратиться, - специалист высокого класса и работает на современном оборудовании.

Хирург-онколог

**В отличие от тонкого, толстый кишечник не уложен в брюшной полости петлями. Он имеет П-образную форму и как бы огибает тонкий. Что происходит в нем?**

## О толстом кишечнике

**1.** Каловые массы располагаются в самом конце толстого кишечника, ближе к «выходу». Они на треть состоят из воды, еще на треть - из бактерий, выработавших свой ресурс, и последняя треть - неперевариваемые пищевые волокна (клетчатка).

**2.** В толстый кишечник попадают те остатки пищи, что не были усвоены тонким кишечником. Здесь можно встретить остатки продуктов, пищевые волокна... Задача толстого кишечника - переварить и усвоить все, что можно переварить, а оставшееся «упаковать» в экскременты и отправить «на выход». Этот процесс может занимать от 8 часов до трех суток, в зависимости от пищи и от того, насколько быстрый у вас толстый кишечник.

**3.** В толстом кишечнике живут наши маленькие помощники - бактерии. Их в кишечнике гораздо больше, чем собственных клеток, они куда мельче и совокупно весят 2-3 кг. Бактерии занимаются утилизацией пищи, которой удалось миновать тонкий кишечник и добраться до толстого. Врачи такие продукты называют пребиотиками. Это зеленые овощи, кефир, бобо-

вые, орехи, бананы. Пребиотики очень полезны, так как способствуют росту и поддержанию здоровой микрофлоры.

**4.** Чем спокойнее человек, тем лучше работает его толстый кишечник. Тревога и нервы мешают перистальтике - ритмичным сокращениям, при помощи которых кишечник обеспечивает продвижение пищевого комка по организму. Толстый кишечник у женщин обычно спокойнее, чем у мужчин.

**5.** В норме человек посещает туалет «по-большому» от 1-2 раз в день до одного раза в три дня. Пока стул происходит не реже, чем три раза в неделю, волноваться не о чем.

**6.** Чтобы поддерживать нормальный темп работы толстого кишечника, делайте интервалы между приемами пищи по 4-5 часов. Слегка перекусить можно и почаще, но все же принимать пищу чаще раза в два часа нецелесообразно. Наш организм приспособлен без вреда для себя переносить голод, но от переедания у него средства нет, это люди должны регулировать сами.

*Гастроэнтеролог,  
врач 1-й категории*

### Прикинь на себя

**Как понять, что толстый кишечник нездоров? По тупым схваткообразным болям внизу живота, ощущению переполнения и вздутию кишечника, появлению слизи в стуле. Другие симптомы: запоры - опорожнение реже трех раз в неделю, диарея - опорожнение трижды в день и чаще.**

## ЕСЛИ У ВАС МАЛОКРОВИЕ, ПОМОЖЕТ ОДУВАНЧИК

### Сок одуванчика тоже лекарство

Очень полезно принимать сок одуванчика. Хорошо промойте листочки и выдержите в концентрированном растворе соли 20-30 минут. Снова промойте в холодной воде, ошпарьте кипятком. Пропустите через мясорубку, отожмите через плотную ткань. Разбавьте водой (1:1) и кипятите 3 ми-

нуты. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

### Полезен салат из молодых листьев одуванчика

Предварительно замочите листья на 30 минут в соленой воде, затем промойте (чтобы не горчили). Мелко нарежьте, добавьте соль, уксус или несколько капель лимонного сока и растительного масла.



## В КАКОЙ ПОЗЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО СПАТЬ

### В позвоночнике имеется грыжа

**На спине.** Это наиболее благоприятное положение тела во сне для больных остеохондрозом и имеющих грыжу. Частично облегчает боль во время сна при поражении грудного отдела так называемая поза эмбриона - лежа на боку, подогнув к себе колени, на той стороне, где ощущается максимальная боль.

**На боку.** Одна ваша рука должна лежать на подушке, она поддерживает шею. Нога может быть согнута, вторая выпрямлена. Вам удобнее сгибать обе ноги? Положите между ними сложенное одеяло или другую подушку.

**P.S.** При грыже шейного отдела позвоночника очень опасно спать на животе. В такой позе человек вынужден поворачивать голову набок.

### Чего нельзя делать

Если в позвоночнике обнаружена грыжа:

- ☛ не терпите и не надейтесь, что все пройдет само собой;
- ☛ не поднимайте тяжести, не передвигайте мебель, не делайте наклоны с утяжелением;
- ☛ не делайте резких амплитудных движений корпусом;
- ☛ не набирайте вес;
- ☛ не переохлаждайтесь;
- ☛ не находитесь в постоянном стрессе.

✓ Если позвоночник не отдыхает за ночь и находится постоянно в состоянии усталости, он быстро изнашивается.



## БАРАНИНА: ВКУСНЫЙ СПОСОБ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Принято считать, что блюда из баранины - это принадлежность восточной и кавказской кухни, хотя на самом деле «география» их гораздо шире. Готовят баранину по всему миру - от Франции и Ирландии до Австралии. Ну а летом, в сезон шашлыков, спрос на это мясо возрастает повсеместно. Хорошая новость: при правильном приготовлении баранина может быть не только вкусной, но ещё и очень полезной.

### 5 причин добавить в рацион

**1.** Для укрепления мышечной ткани. В 100 г приготовленного мяса до 27 г белка – а значит, в достатке строительного материала для мышц. К тому же баранина богата креатином: эта аминокислота способствует энергетическому обмену в мышцах и повышает их выносливость.

**2.** Для здоровья нервной системы. Баранина - настоящий клад витаминов группы В, и особенно - витамина В12 (кобаламина), который важен для нормальной работы нервной системы и профилактики нервных заболеваний. Есть в баранине и магний, который помогает снизить пагубное влияние стресса и улучшить качество сна.

**3.** Для полноценного кроветворения. В 100 г баранины содержится, в среднем, 2 мг железа (14% суточной потребности). Железо необходимо человеческому организму для синтеза новых клеток крови. В том числе, это один из главных компонентов гемоглобина - сложного белка в составе эритроцитов, который переносит кислород из легких ко всем тканям и органам.

**4.** Для профилактики атеросклероза. Баранина считается диетическим мясом (особенно если это мясо животных свободного выгула), которое помогает нормализовать жировой обмен. Дело в том, что жиры в его составе относят к мононенасыщенным, при разумном употреблении они легче усваиваются и не влияют негативно на липидный профиль. Лецитин в составе баранины тоже оказывает антисклеротическое действие.

### Интересно!

Есть мнение, что умеренное употребление баранины может помочь предупредить развитие диабета 1 типа, так как лецитин в ее составе стимулирует работу поджелудочной железы.

**5.** Для борьбы с процессами старения. В мясе барашков много витамина Е - этот антиоксидант защищает клетки от старения, а «бонусом» поддерживает красоту волос и здоровье кожи. Кроме того, баранина содержит глутатион (один из самых эффективных антиоксидантов, который борется с влиянием свободных радикалов), а также холин, селен и конъюгированную линолевую кислоту, обладающие антиоксидантным и противораковым действием.

### Как вкусно замариновать баранину

1. Перед приготовлением мясо рекомендуется тщательно промыть.

2. Баранина любит кислоту. В зависимости от ваших предпочтений, это может быть сухое вино, измельченные томаты, кефир со специями и пряностями либо смесь из минеральной воды и лимонного сока. Именно кислотосодержащая среда поможет убрать специфический запах, раскрыть вкус мяса и при этом размягчить жестковатые волокна.

3. На крайний случай, избавиться от неприятного запаха баранины можно, на 1 час замочив мясо в воде с уксусом (на 1 литр воды - 1 ст. ложка уксуса). Дольше этого времени держать мясо в уксусе не рекомендуется.

### С КАКИМИ СПЕЦИЯМИ?

Считается, что оптимально вкус этого мяса подчеркнут такие специи, как:

- ✓ сладкий и/или острый красный перец;
- ✓ базилик;
- ✓ кинза;
- ✓ чеснок;
- ✓ молотый кориандр;
- ✓ кардамон;
- ✓ майоран;

### Кстати

Некоторые исследования говорят о том, что представители народов, в рационе которых из всех видов мяса преобладает баранина, реже страдают от атеросклероза.

- ✓ орегано;
- ✓ шафран, чабрец, душица;
- ✓ сунели.

### В правильной компании

Баранина относится к жирным сортам мяса: больше всего его в бараньей грудинке, чуть меньше – в корейке, а наименее жирной и калорийной считается баранья лопатка. Чтобы облегчить процесс переваривания блюда и не перегружать себя лишними калориями, баранину рекомендуется подавать на стол с гарниром из зелени и легких некрахмалистых овощей, а не с картофелем или рисом.

Соусы тоже лучше выбирать легкие, нежирные. Это могут быть томатные, гранатовые, а для любителей оригинальных сочетаний – ягодные соусы.

### Калорийность баранины

**Лопаточная часть** - 199 ккал на 100 г (16,1 г белка, 14,9 г жира);

**Корейка** - 255 ккал на 100 г (16 г белка, 21,5 г жира);

**Грудинка** - 288 ккал на 100 г (14 г белка, 25,8 г жира).

### Когда от баранины стоит воздержаться

- ✓ Заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы.
- ✓ Язва и гастрит с повышенной кислотностью.
- ✓ Подагра и другие серьезные наследственные нарушения обмена веществ и сопутствующие болезни.

Баранина содержит все 8 незаменимых аминокислот, необходимых организму для построения собственных клеток и тканей.

# Ароматный эстрагон – целебный «маленький дракон»



## Интересный факт

**Видовое название эстрагона - Artemisia dracunculoides. В переводе с латыни - «маленький дракон». Дело в том, что форма корней растения весьма напоминает это животное из мифов.**

Сложно представить себе весенне-летний стол на Кавказе или, например, во Франции без эстрагона (тархуна). Эта травка хоть и является одним из видов полыни, но обладает приятным пряным ароматом и островатым пикантным вкусом. Считается универсальной приправой, отлично дополняющей соусы, мясные и овощные блюда, соленья, напитки. Но главная её ценность, конечно, в пользе для здоровья.

## Историческая справка

Любопытно, что записи об эстрагоне можно найти в трудах ученых X века.

Предположительно он был завезен в Италию во времена монгольских нашествий. И уже в те годы это была не только душистая пряность. Использовали тархун и как лечебное растение. Считалось, например, что эстрагону под силу нейтрализовать яд от укуса насекомых, змей и собак, больных бешенством. Использовали его и для улучшения пищеварения, снятия тошноты, облегчения метеоризма, икоты, симптомов, при подагре, артритах и зубной боли.

## Чем богат?

Современные же ученые выяснили, что в состав эстрагона входят активные вещества и эфирные масла, которые действительно могут благоприятно влиять на состояние здоровья. Каротин, алкалоиды, эфирное масло, флавоноиды, аскорбиновая кислота, кумарины обеспечивают тархуну массу полезных свойств:

✓ мягкое успокаивающее и снотворное действие;

✓ позитивное влияние на секрецию желудочного сока, повышение аппетита;

✓ помощь в сохранении репродуктивного здоровья женщины;

✓ улучшение всасывательной способности кишечника, снижение риска потери питательных веществ;

✓ снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний;

✓ антимикробное действие;

✓ улучшение кровотока.

## Однако...

...при избыточном потреблении эстрагона возможны тошнота, рвота, судороги и потеря сознания. Эстрагон противопоказан при эпилепсии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, детям и беременным женщинам.

## Мазь от кожных недугов

100 г качественного, сливочного масла смешать с 2 ст. ложками растертого свежего или сушеного эстрагона. Проварить на паровой бане 7-10 минут, постоянно помешивая. Дать настояться и остудить, добавить 1 ч. ложку меда. Хранить в



холодильнике, применять при сухих экземах, дерматитах, раздражениях кожи, ранках и акне.

## Компрессы от варикоза

2 ст. ложки измельченной свежей травы эстрагона смешать с 500 мл простокваши. Полученную массу накладывать в виде компресса на пораженные участки, накрывая сверху

марлей, затем - целлофаном. Держать полчаса. Во время процедуры лечь, слегка приподняв ноги.

## Настой усталости даст бой

1 ст. ложку измельченной свежей травы эстрагона заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана при хронической усталости.

## Полезные «колючки»

**У бабушки в доме всегда стояли вазоны со столетниками. Она на их основе готовила снадобья, которыми заживляла ранки и гнойники, лечила язву желудка. Подскажите: растение алоэ вера такое же полезное, как столетник?**

**Татьяна**

**И** столетник (алоэ древовидное), и алоэ вера - это суккуленты рода алоэ. Хотя они и схожи мясистыми листьями с колючками, однако отличаются по химическому составу и в применении. Средства из столетника чаще используют для наружного лечения, а из алоэ вера - еще и для приема внутрь. Органические кислоты, ферменты, витамины, фитонциды, белки, минералы - вот далеко не полный перечень полезных компонентов и того и другого растения. Препараты на основе обоих видов алоэ применяют для лечения органов дыхания и пищеварения, стрептококковых и стафилококковых инфекций, гнойных ран, а также для

профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако, прежде чем использовать растение в лечебных целях, посоветуйтесь с врачом. Алоэ нельзя принимать при добро- и злокачественных новообразованиях: в нем содержатся биостимуляторы роста клеток. Не все ученые считают полезным экстракт алоэ: он может быть токсичным. Также среди противопоказаний - беременность, обострение тяжелых заболеваний, цистит.

## Ореховая мука

**По совету подруги стала добавлять в сладкую выпечку ореховую муку. Готовлю ее, измельчая в кофемолке подсушенные очищенные ядра миндаля. В итоге десерты получаются вкусными, полезными и ароматными.**

**Елена**

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Х**очу особо отметить полезность выпечки с использованием такой муки. Ее можно приготовить из

любых видов орехов - из фисташек, миндаля, кедрового ореха, кешью, арахиса. Мука богата витаминами E, A, PP, группы B и ценными минеральными веществами: калием, кальцием, магнием, цинком, марганцем, железом, фосфором и натрием. Также продукт содержит омега-3 кислоты, без которых нормальная работа организма невозможна. Ореховую муку в пищу советуют использовать и тем, кто следит за фигурой. Стоит отметить, что продукт в изобилии содержит холин (витамин B4) - он обеспечивает синтез фосфолипидов, которые защищают печень от ожирения, а почки и желчный пузырь - от образования камней. Ореховая мука повышает иммунитет, улучшает аппетит и помогает восстановить силы после интенсивных физических нагрузок. Например, миндальная мука как ценный лечебный продукт рекомендована детям после 3-х лет, беременным женщинам и людям, страдающим мигренями и сахарным диабетом.



# КАК ЗАГОРЕТЬ И НЕ СГОРЕТЬ?

**Загорелая кожа смотрится привлекательно. Однако активное солнце способно вызвать раннее старение, пигментные пятна и даже рак кожи.**

**В**рачи на каждом шагу твердят о важности витамина D, которой мы получаем благодаря солнечным лучам. Но у этого процесса есть и обратная сторона - вредное ультрафиолетовое излучение, исходящее от солнца. Если не брать его во внимание, можно запустить процесс разрушения ДНК клеток кожи. От загара отказываться не обязательно, но разобраться в том, как сделать его безопасным, стоит.

## Какие лучи вредны?

SPF (Sun Protection Factor) - это защита от ультрафиолетового излучения. Она нейтрализует влияние двух видов вредных для кожи лучей - UVA и UVB.

UVA-лучи достигают глубоких слоев дермы и способствуют синтезу свободных радикалов. Из-за их воздействия повреждаются клетки кожи, коллаген и эластин начинают вырабатываться медленнее, происходит фотостарение. Эти лучи способны вредить коже даже зимой, так как они легко проникают сквозь облака.

UVB-лучи составляют лишь 5% от всего ультрафиолетового излучения, зато именно они запускают развитие раковых клеток. Эти лучи проникают сквозь кожу и часто вызывают солнечный ожог.

Оба вида лучей активны как зимой, так и летом, просто в теплое время года они более агрессивны. Дерматологи рекомендуют защищать кожу лица от их воздействия круглый год. В первую очередь страдают выступающие части - нос, скулы, лоб, подбородок. На них следует сделать акцент при нанесении солнцезащитного средства.

✓ *Выбирайте средства, гарантирующие защиту сразу от двух видов лучей - и от UVA, и от UVB.*

## От 10 до 50

Цифра рядом с наименованием SPF указывает на степень защиты от ультрафиолетового излучения. Минимальным считается SPF10, при котором до кожи доходит больше 10% вредного излучения. Максимальное значение - SPF50: оно дает защиту почти на 98%.

Подбирать SPF следует ориентируясь на свой фототип. Людям со светлой кожей, которые на солнце сразу сгорают, рекомендованы максимальные значения. Для тех, кто загорает равномерно, а кожа слегка смуглая, подойдут цифры 20-30. И лишь обладатели шоколадного оттенка кожи могут пользоваться кремами с SPF10.

Также стоит обратить внимание на вид фильтра. Они бывают физическими и химическими.

Самыми распространенными являются физические. Они работают по принципу экрана, который защищает кожу до тех пор, пока остаются

## Крем, молочко или флюид?

**Текстуру санскрина выбирайте в зависимости от того, к какому типу относится ваша кожа.**

**Сухая прекрасно отреагирует на кремы или масла. В них входят смягчающие и увлажняющие компоненты. Впитываются такие средства, несмотря на свой состав, достаточно хорошо.**

**Жирная кожа нуждается в легких текстурах - например, в молочке или флюиде.**

**Неплохо, если дополнительно косметика будет содержать себорегулирующие и противовоспалительные компоненты.**

**Для чувствительной кожи подойдут кремы-гели с успокаивающим воздействием. Они не вызывают раздражения.**

на ней. Главным компонентом в составе является оксид цинка или диоксид титана. Химические фильтры активируются непосредственно под воздействием солнца. Их следует регулярно обновлять.

✓ *Помимо основных компонентов, в составе SPF-средства часто можно найти увлажняющие (глицерин) или матирующие (ниацинамид) компоненты.*

## Наносим SPF -

### когда и сколько?

Недостаточно взять с собой на пляж хороший санскрин - важно правильно его использовать. Вот несколько правил.

☀ Наносить крем с SPF следует за 15-20 минут до выхода на солнце. Этого времени достаточно для того, чтобы средство успело впитаться.

☀ Защищая от ультрафиолета лицо, не забывайте про другие, не менее уязвимые части - уши, шею, область декольте.

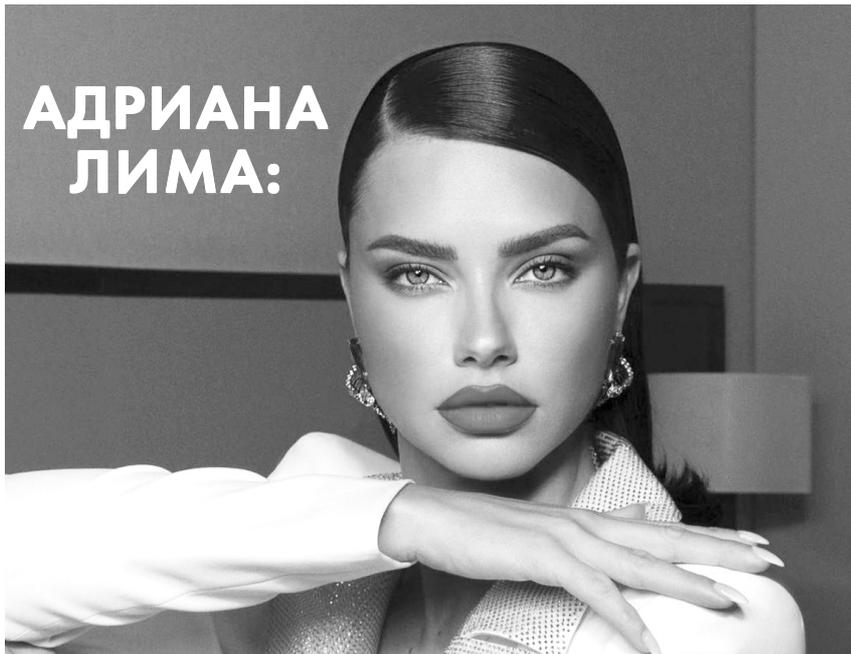
☀ Не жалейте средства. Чтобы оно работало на максимальной мощности, расход должен быть ощутимым. Так, для обработки лица понадобится капля размером с подушечку указательного пальца.

☀ Регулярно обновляйте SPF-средство. Если в течение дня вы не собираетесь проводить много времени на солнце, хватит одного утреннего нанесения. Но если речь идет о загаре и пляжном отдыхе, наносить санскрин повторно следует каждые 2-3 часа.

☀ Для плавания выбирайте водостойкие средства. Их также нужно обновлять после 3-4 заходов в воду.

Вопреки ошибочному мнению, с SPF-средством можно загореть! Просто для заметного эффекта понадобится чуть больше времени. Зато цвет будет более ровным и продержится дольше.





**АДРИАНА  
ЛИМА:**

## ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ И КАРЬЕРЫ БРАЗИЛЬСКОЙ СУПЕРМОДЕЛИ

**Адриана Лима — имя, которое ассоциируется с гламуром, изяществом и профессионализмом в мире моды. В каждом ее шаге по подиуму чувствуется страсть, стремление к совершенству. Что известно о жизни Лимы?**

### ПУТЬ К УСПЕХУ

Адриана Лима — одна из самых знаменитых супермоделей мира, которая наиболее известна как одна из «ангелов» культового бренда нижнего белья. Она родилась в семье плотника и социальной работницы в городе Салвадор в Бразилии. Сколько лет Адриане Лиме? Звезда появилась на свет 12 июня 1981 года. В 2024-м ей исполнилось 43 года.

Лима начала карьеру неожиданно. Хотя в детстве она часто побеждала в конкурсах красоты, о профессиональном моделинге не задумывалась. Девочка мечтала стать врачом, однако все изменилось, когда ее подруга попросила составить компанию на кастинге. Они вместе отправили фотографии, и Лима была приглашена участвовать в конкурсе. В 15 лет она выиграла титул «Супермодель Бразилии» от Ford Models, а вскоре заняла второе место в международном конкурсе Ford Models Supermodel of the World.

Адриане предложили подписать контракт с модельным агентством Elite Model Management, она согла-

силась, в 1997 году переехала в Нью-Йорк и быстро стала звездой. В том же году дебютировала на подиуме на показе известного американского модельера. Вскоре модель начала сотрудничать и с другими модными домами, включая культовые британские, итальянские и французские.

В 1998 году Лима впервые появилась на обложке журнала, украсив собой Marie Claire Brazil. Вскоре ее фотографиями пестрили Vogue и другие ведущие издания. Модель стала лицом многочисленных рекламных кампаний известных брендов одежды, обуви, аксессуаров, часов, косметики, продуктов питания. В 1999 году она начала работать с именитым производителем нижнего белья, а в 2000-м она стала «ангелом». Лима неоднократно открывала показы бренда и участвовала в рекламных кампаниях.

В 2005 году модель попала в список Forbes 100 самых влиятельных знаменитостей. В 2006-м самым продаваемым выпуском года стал номер GQ с ее фото на обложке. В 2008 году Лима заняла четвертую

строчку в топе 15 самых высокооплачиваемых моделей мира, который составил Forbes.

Адриана стала не только успешной моделью, но и прославилась как известная медиаперсона. В 2001 году она решила попробовать себя в кинематографе в короткометражке «Слежка». После этого Лима еще несколько раз появлялась на экранах в таких проектах:

«Как я встретил вашу маму» (2005–2014); «Дурнушка Бетти» (2006–2010); «Сумасшедшие» (2013–2014); «8 подруг Оушена» (2018).

В 2018 году модель приняла участие в своем последнем показе для культового бренда нижнего белья. Несмотря на это, она продолжает оставаться влиятельной фигурой в мире моды. Чем сейчас занимается Адриана Лима? Она участвует в рекламных кампаниях популярных брендов, в 2023 году была назначена ФИФА глобальным послом болельщиков на женском чемпионате мира по футболу. Кроме того, Лима выступила исполнительным продюсером и снялась в короткометражном документальном фильме «FIFA: A Love Letter To Rwanda», мировая премьера которого состоялась на кинофестивале в Таормине в июне 2023 года.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Адриану часто называют самой красивой женщиной в мире, она неоднократно попадала в списки красивейших людей, составленных популярными изданиями. Однако с восхищением отзываются не только о внешней, но и о внутренней красоте супермодели. Художник Ричард Филлипс рассказывал в интервью, что при встрече с Лимой почувствовал щедрость духа, дружелюбную и легкую манеру общения звезды. Он отметил и профессионализм Адрианы, заявив, что она безупречна.

### СТРАСТНЫЕ РОМАНЫ МОДЕЛИ

Звезда была обручена с американским певцом и актером Ленни Кравицем («Моя пиратская свадьба»). Их отношения продлились с 2001 по 2003 год. Следующим избранником супермодели стал сербский баскетболист Марко Ярич. Они поженились в 2009 году в День всех влюбленных.

Чтобы глубже погрузиться в мир своего супруга, Лима подала заявление на получение сербского гражданства, однако ее мечта не осуществилась, ей отказали. Брак подарил Адриане двух очаровательных дочерей, но супруги не сумели спасти союз от распада. В 2014

## НЕДОБРАЯ ПОРА Как относились к детям в прежние времена

**Сегодня детство считается самой беззаботной и счастливой порой. Но были времена, когда детский труд нещадно эксплуатировали, не давали детям права голоса и наказывали.**

году Лима и Ярич объявили о расставании.

В 2021 году на горизонте жизни Лимы появился кинопродюсер Андре Леммерс. Отношения развивались стремительно, и уже в феврале 2022 года модель и ее партнер радовались рождению сына. Сколько детей у Адрианы Лимы? У звезды трое детей — дочери Валентина (2009) и Сиенна (2012), сын Сайан (2022).

### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

На вопрос от модного издания Vogue, как бы она описала свою личность, модель ответила: «Глупая, любящая и волевая. У меня было много времени, чтобы подумать о том, кто я и чего хочу, но я верю, что вы узнаете себя каждый день и всегда должны продолжать расти».

Вот еще несколько любопытных фактов о супермодели:

- У нее африканские, швейцарские, индейские, японские и португальские корни.
- Свободно говорит на четырех языках: родном португальском, английском, итальянском и испанском.
- На несколько секунд появилась в кадре клипа Ленни Кравич на песню «Yesterday Is Gone (My Dear Kay)».
- В беседе с журналом о моде W рассказала, что один из ее любимых сериалов — «Викинги» (2013–2020), поскольку она обожает викингов.

• Важная часть ее жизни — духовность. Лима убеждена, что она помогает найти свой путь и пережить трудные времена. Модель отметила, что независимо от того, религиозен человек или практикует медитацию, есть что-то мощное в том, когда ему удается найти минутку, чтобы поразмыслить о своей жизни и найти в себе силы двигаться дальше.

За кулисами подиумов и сияющих фотосессий Адриана — это не просто супермодель, а настоящий ангел, несущий свет и помощь тем, кто в ней больше всего нуждается. Уже много лет знаменитость неустанно помогает детскому приюту Saminhos da Luz в родном Салвадоре. Она не просто перечисляет деньги, а активно участвует в жизни приюта: содействует строительству, дарит заботу и внимание для маленьким обитателям.

Адриана Лима покорила мир красотой, очаровательной улыбкой и целеустремленностью. Она получила статус одной из самых узнаваемых и высокооплачиваемых супермоделей планеты и продолжает быть источником вдохновения для молодых моделей и женщин по всему миру.

**В** наше время принято беречь детей, любить и баловать. В большинстве стран запрещены телесные наказания. Родители стараются уважать мнение ребенка, поощрять развитие творческих способностей и не запрещать шалости. Но прежде все было устроено совсем иначе!

### ОБРЕСТИ ФОРМЫ

В давние времена в новорожденном младенце взрослые находили множество изъянов. Его тело счи-

Право ребенка на жизнь определял также старший мужчина. Ему показывали новорожденного младенца, и если он брал малыша на руки, тот считался признанным и получал римское гражданство. Непризнанного младенца оставляли умирать. А еще у главы семейства было право продать ребенка во временное рабство, если семья не могла его прокормить. Впрочем, при Октавиане Августе отцов ограничили в свободе обращения с ребенком: они лишались родительских прав,



талось похожим на тело животного — маленькое, искривленное. Чтобы исправить этот «недостаток», чадо туго пеленали. Пока подросток не обретал «человеческие формы», его заставляли носить корсет. Взрослые верили, что это защитит чадо от случайных переломов. На деле же варварская деталь деформировала неокрепший скелет и грозила смещением внутренних органов.

### СОБСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛОГО

У детей не было права голоса: все решали родители и взрослые члены семьи. Сравнительную «свободу» дитя получало, только когда вырастало и создавало собственную семью — а сделать это можно было в 13–14 лет. Впрочем, в Древнем Риме старший член семьи по мужской линии, так называемый pater familias, на всю жизнь сохранял за собой право окончательного решения, и даже взрослые сыновья должны были его слушаться.

если продавали дитя во временное рабство больше двух раз.

### НИКАКОЙ ИГРЫ, ТОЛЬКО ЧЕСТНЫЙ ТРУД

В Средние века игры не приветствовались и считались праздностью. Ребенок должен был начинать трудиться, как только его развитие это позволяло. Первое время дети выполняли мелкие поручения по дому, позднее им доверяли более серьезные обязанности — ухаживать за скотом, работать в поле. Когда выдавалась свободная минутка, дитя могло взять в руки игрушку. Игрушки были самодельными, неотесанными, но и таким дети были рады. Кроме того, распространены были активные игры — прятки, салочки, рисование на песке.

Детям знати было не легче. Они не трудились в поле, но с четырех лет много учились. Ведь в будущем они должны были стать достойным продолжением рода, а потому времени на игры у них оставалось мало.



# В ОТПУСК ВСЕЙ СЕМЬЕЙ Отдохнуть возможно?

**Отпуск в кругу родных кажется отличным решением. Но порой такая поездка превращается в ад. Как сохранить мир в семье и качественно отдохнуть, когда все домочадцы рядом?**

**Р**ассказывает Наталья, 33 года, мама двоих детей: «В прошлом году мы решили устроить семейный отпуск и пригласили в поездку на море моих родителей. Тогда это казалось нам хорошей идеей. Дедушка с бабушкой будут присматривать за детьми, а у нас с мужем в это время наступит второй медовый месяц. Когда я садилась в самолет, то представляла себе, как буду лежать на пляже с коктейлем. Все пошло наперекосяк с самого начала, и я считала дни до конца отпуска — лишь бы этот кошмар скорее закончился. Моя мама постоянно одергивала меня, по ее мнению, я все делала неправильно. Она критиковала мои методы воспитания, не слушала, когда я просила ее не кормить детей сладостями. Папа зависал в баре и вообще не принимал никакого участия во всемобщем «веселье». А муж... часами сидел на балконе и старался не встречаться с тещей. Он боялся окончательно разругаться с моей мамой. Если бы я знала, чем обернется семейная поездка, мы бы лучше остались в городе».

### ГОТОВИМСЯ К ПОЕЗДКЕ

Часто, собираясь поехать в отпуск всей семьей, мы думаем, что все пройдет отлично, и не готовимся к поездке. А потом наступает разочарование. Этого можно избежать, если предварительно обсу-

**Лучшие приключения — это те, которые мы разделяем со своими близкими.**

дить с близкими, как именно вы планируете отдыхать и какие имеются ожидания у каждого от семейного путешествия.

Если вы приглашаете родителей, важно заранее выяснить, какой образ жизни они ведут. Одно дело — приезжать к ним в гости на пару часов раз в неделю, и совсем другое — жить под одной крышей в течение двух недель.

Чтобы не испортить себе отдых, выясните, во сколько встают и ложатся родственники, какие продукты покупают, что готовят, как проводят досуг. Неловко задавать такие вопросы? Тогда можно устроить «тестовый выезд» на 1-2 дня. В этом случае вы узнаете, храпят ли бабушка с дедушкой (на этот случай нужно будет запастись берушами), страдают ли бессонницей. Возможно, для вас станет открытием, что дедушка по ночам смотрит футбол, а потом встает уставший и раздражительный и потому не хочет общаться с внуками.

Подмечайте мелочи. Никаких обвинений, никаких переувечиваний. Просто наблюдайте и делайте выводы.

### С УВАЖЕНИЕМ ДРУГ К ДРУГУ

Если у вас и у ваших родителей (или у родителей мужа) разный подход к воспитанию детей, будьте тактичными и соблюдайте границы. Не ругайтесь на глазах у ребенка и уж тем более не переходите на личности. Важно напоминать себе: «Мы разные, но мы любим и уважаем друг друга».

Хорошо, если у вас получится договориться с родными на берегу (до поездки) и обсудить все мелочи — кто будет готовить, что можно и нельзя есть вашему ребенку, в какие часы бабушка с дедушкой будут присматривать за внуком и т.д. Например, для вас может стать неприятным сюрпризом нежелание бабушки проводить все свободное время с внуком. Вы надеетесь, что у вас будет няня, а ваша мама хочет просто отдохнуть. Так позвольте ей это сделать! Договоритесь, что будете присматривать за сыном (или дочерью) по очереди.

### НИКАКОГО КОНТРОЛЯ!

Одни пытаются оставить детей с бабушкой и дедушкой на максимально долгое время. Другие же, напротив, хотя бы все контролируют и не выпускают ни ребенка, ни родителей из поля зрения ни на минуту. Это две крайности, которые могут испортить семейный отпуск.

Расслабьтесь и дайте родственникам максимальную свободу. Примиритесь с мыслью, что вы и ваши родные могут делать одни и те же вещи по-разному, и это нормально.

### СВОБОДНЫЙ ВЕЧЕР В КАЧЕСТВЕ БОНУСА

Убедитесь в том, что у каждого члена семьи в течение отпуска есть время, которое он может посвятить отдыху по своему вкусу. Например, мама целыми днями играет с детьми, но раз в неделю она отправляется в бар с новыми друзьями или на местную дискотеку, чтобы вспомнить молодость и отдохнуть. Это поможет поставить на паузу дела, выдохнуть и прочувствовать всю прелесть отпуска.

**Т**радиционный пик спроса на стройматериалы и работу подрядчиков приходится на лето. Именно в это время года растут и цены. Выгоднее планировать ремонт на конец лета, осень или начало весны.

### КАПИТАЛЬНЫЙ, КОСМЕТИЧЕСКИЙ ИЛИ ДЕКОРАТИВНЫЙ

Прежде всего определитесь, чего именно вы хотите. Капитальный ремонт считается самым энергозатратным - это полная реконструкция квартиры. Он включает такие строительные-ремонтные работы как замена устаревших инженерных коммуникаций и перепланировка.

Косметический ремонт предполагает частичное обновление отделки стен, напольного покрытия и потолка.

Самым бюджетным ремонтом является декоративный. В него входят замена текстиля (штор, мебельной обивки, пледов, подушек и т.д.), смена мебели.

### СНАЧАЛА ПРОЕКТ

Проектировщик потребуется тем, кто затевает капитальный ремонт. Специалист поможет грамотно сделать из двушки - трешку, из маленькой гостиной — большую, выемку в стене превратить в удобное место хранения вещей и т.д.

Если вы обратитесь в компанию, которая предоставляет ремонтные услуги, то переплатите за проектировщика в 2 раза. Лучше найти специалиста через частные объявления в Интернете. Обязательно читайте отзывы, чтобы не наткнуться на мошенника или непрофессионала.

Планируете полную замену мебели? Тогда можете рассчитывать на бесплатный план размещения кухни или спальни - от строительного магазина. Многие фирмы предлагают такую услугу.

Можно создать проект самостоятельно - используйте программы PRO100, Planoplan, Remplanner, Homestyler.

### ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО

Итак, с планом работ определились. Теперь можно приступать к ремонту. Вот, что рекомендуют специалисты.

#### 1. Простая планировка

Чем меньше изменений в планировке, тем меньше затрат. Желательно сохранить основную структуру помещения, чтобы не переносить электрические коммуникации, не покупать дополнительные материалы, не оплачивать работу и консультации мастеров. Если все же



## Как сэкономить на ремонте БЕЗ ПОТЕРИ КАЧЕСТВА

**Ремонт в квартире у многих ассоциируется с большими затратами, потерей времени и стрессом. Можно ли обновить интерьер с минимальными вложениями и не разочароваться?**

решитесь на перепланировку, ее нужно предварительно согласовать.

#### 2. Стяжка не обязательна

Очень часто строительные бригады предлагают эту услугу, чтобы повысить итоговую стоимость работ. Прежде чем соглашаться, следует убедиться в необходимости стяжки. Так, в большинстве случаев в обжитых квартирах не нужно заливать пол.

Решились на стяжку? Самая бюджетная — бетонная. Она предполагает трудоемкую работу, но сами материалы дешевые. Также доступны сухая стяжка, фанерные полы и самовыравнивающиеся смеси.

#### 3. Имитация дорогих материалов

Дорогой паркет - это красиво, но на смену ему пришел более практичный и бюджетный виниловый ламинат. Он не боится влаги и прослужит вам много лет.

Некоторые фактуры можно заменить керамогранитом. Данный материал прочен, долговечен и отличается детализацией под мрамор, дерево, камень.

Многие материалы стоят дешевле, если покупать оптом. Рекомендуется рассчитать количество с запасом.

#### 4. Арки вместо дверей

В наше время дизайнеры рекомендуют избавляться от дверей на кухне и в гостиной. Вместо них мож-

но оставить проемы (арки). Так вы сэкономите на замене дверей и визуально сделаете квартиру более просторной.

Раньше было принято обшивать арки откосами, теперь же дизайнеры стремятся к минимализму и отказываются от дополнительных деталей. Можно выделить арку цветом.

#### 5. Экономия не везде

Не на всем в процессе ремонта можно сэкономить! В первую очередь, речь идет о черновой отделке (при покупке новой квартиры) и инженерных коммуникациях. Если вы затопите соседей из-за того, что у вас прорвало трубу, или стену «урасит» огромная трещина из-за некачественной штукатурки, это обернется крупными расходами.

### С БРИГАДОЙ ИЛИ БЕЗ?

**Для выполнения некоторых работ лучше нанять специалиста. К ним относятся монтаж сантехники, работа с электричеством, установка газового оборудования, укладка теплого пола, выравнивание пола и стен.**

**А вот с чем можно справиться самостоятельно: демонтаж стен и потолка, окрашивание потолка и стен, оклейка обоев, укладка линолеума или ламината, укладка плитки на стены, установка (замена) дверей, реставрация мебели.**



# ДВА ФИНАЛА

**Некоторые события мы проживаем словно по родительским лекалам. Совершаем те же ошибки, не делаем выводы. Но иногда судьба дает шанс поступить иначе. Только воспользуемся ли?..**

**И**х маленький, уютный дворик в сумерках казался чужим и пугающим. Нина Васильевна вглядывалась в чертания скамеек, детской площадки, деревьев вокруг, но могла различить лишь общие черты. Остальное заслоняла темнота. Разве человека здесь заметишь? Но фигуру девушки, быстро семенящей к подъезду, она узнала сразу.

### В ТЕСНОТЕ, ДА НЕ В ОБИДЕ

— Явилась, — прошептала Нина Васильевна, когда ключ в замке повернулся и на пороге показалась дочь. Было видно: секунду назад она улыбалась, но теперь натянула на лицо дежурное выражение.

— Караулишь? — Маша быстро разделась и прошла на кухню. Здесь горел свет, стояли две чашки с остывшим чаем. Мать явно ждала ее гораздо раньше.

— Павлик с Денисом давно заснули, а тебя где носит? — не отступала Нина Васильевна.

— Я же предупреждала, что задержусь на работе.

Комнат в квартире было всего две. В одной расположилась Нина Васильевна на правах хозяйки. В другой ютились дочь с мужем Денисом и сыном Павликом. Раньше они снимали квартиру в другом районе, но потом Дениса сократили на работе. В одиночку Маше было не вытянуть семью, и единственный выход, который она мог-

ла предложить, — переехать к маме.

Денис ворчал и фыркал, но согласился. Убеждал себя: это на месяц-другой, потом он заработает денег и они вновь снимут жилье. Но прошел уже год, а ничего не изменилось. Нина Васильевна смирилась с тем, что дочь на какое-то время останется у нее под крылом. Да и в Павлике бабушка души не чаяла.

За то время, пока они жили рядом, Нине Васильевне удалось завоевать сердце внука и получше разглядеть зятя. Дочь всегда отзывалась о Денисе как о ленивом и безынициативном человеке. Но теще он ни разу не отказал в помощи — полочки прибил, дверь наладил, чтобы не скрипела, водогрей в ванной отремонтировал. Да, больших денег в семью он не приносил, зато был честным и любящим мужем. Чего не скажешь о Маше...

### НЕ ПРИМЕРНАЯ ЖЕНА

Нина Васильевна с возрастом стала чрезвычайно мнительной. Когда дочь начала задерживаться по вечерам, она насторожилась. Встречая по вечерам, вглядывалась в ее лицо. А однажды решилась заглянуть в телефон, который Маша неосмотрительно оставила на кухне.

В тот день Нина Васильевна узнала, что ее дочь далеко не примерная жена. «Любимый, жду не дож-

дусь, когда мы увидимся», — писала молодая женщина, но не мужу. Сообщение было адресовано на номер, подписанный как «Света». Вчитавшись в переписку, Нина Васильевна убедилась, что никакой Светы на том конце провода быть не могло.

С тех пор, если Маша отпрашивалась на вечер, Нина Васильевна придумывала какой-нибудь повод ее не отпустить. И не переставала удивляться, как зять не видит, что творится у него под носом.

Однажды вечером, в очередной раз вглядываясь в темноту за окном, Нина Васильевна увидела свет приближающихся фар. Машина остановилась около их подъезда, и спустя десять минут из нее вышла Маша.

— Совсем стыд потеряла... — встретила ее мать на пороге. Маша хотела ответить, но решила, что оправдываться перед матерью не имеет смысла.

### ЛЮБОВЬ НА СТОРОНЕ

Со временем ситуация становилась все более напряженной. Лишь Денис с Павликом ничего не замечали. Между Ниной Васильевной и дочерью, напротив, летали искры. Однажды родительница не выдержала и, отправив зятя с внуком гулять, решила поговорить с Машей.

— Сколько еще будешь мужа за нос водить? Мне можешь не врать, я о твоём любовнике все знаю.

Нина Васильевна лукавила. О предполагаемом возлюбленном она не знала ничего. Но хитрая уловка возымела действие.

— Вечно ты суешь нос не в свое дело! — вспыхнула Маша. На то, чтобы подумать, стоит ли рассказывать матери, ушла ровно минута. Собственно, что здесь такого? Подумаешь, влюбилась... Прежде они с мамой были довольно близки. Быть может, она и сейчас ее поймет.

С Алексеем Маша познакомилась в мебельном магазине: она искала компьютерный стол для Павлика, он оказался владельцем небольшого мебельного производства. Оформляя заказ, мужчина записал Машин адрес и спустя несколько дней лично привез покупку на дом. Но на него никто внимания не обратил. Кроме Маши, у которой с первой встречи горели глаза.

Алексей был так не похож на ее мужа. Денис — хороший, правильный, как грамотный настроенный телевизор. Идеальный супруг, которому была бы рада любая. Но не Маша. То, что избранник ей не подходит, она поняла давно. Сначала решила: стерпится — слюбится. Родила сына, смирилась с тем, что

у нее теперь семья, а на любовь она и в сериалах посмотреть может. Но со временем брак ей опостылел. В муже раздражала каждая мелочь. А иногда Маше становилось его жаль.

Когда появился Леша, Маша расцвела. Муж ничего не подозревал, и она могла оставаться примерной женой. Но главное — Маша почувствовала себя по-настоящему счастливой.

### РАЗВОД НЕИЗБЕЖЕН

Если ты расскажешь Денису, наш брак будет разрушен, ты же понимаешь? — уточнила Маша. Мать нехотя кивнула и прибавила: «Ради зятя и внука я буду молчать, но к тебе как прежде относиться не смогу».

После признания дочери женщины лишилась сна. На то, чтобы отпустить Машу «на работу» со спокойной душой, ушел не один месяц. Жажда справедливости разъедала все внутри, но что она могла сделать? Разве что баловать зятя его любимыми блюдами, смотреть на него ласковым материнским взглядом и втайне жалеть.

Со временем Нина Васильевна стала замечать, что Маша реже улыбается, приходит со своих встреч с озабоченным видом, чаще молчит. «Неужели одумалась?» Все указывало на то, что в жизни дочери наступили непростые времена. Но что же она медлит?

Однажды Маша вызвала мать на разговор. Было уже поздно, муж и сын спали.

— Скоро ты будешь снова жить одна, мама, — медленно произнесла она. Нина Васильевна удивилась. Неужели нашли себе квартиру?

— Я хочу предложить Денису развод, — продолжила Маша, и мать схватилась за сердце.

Месяцы наблюдений прошли даром. Она все не так поняла! Наивная, ждала, что дочь одумается и бросит своего ненаглядного! А она вместо этого бросает мужа.

— Я больше не могу жить с человеком, которого не люблю, — призналась Маша.

— Беременна? — спросила Нина Васильевна в лоб. Дочь отрицательно помотала головой.

— Мама, тебе не понять. Вы с отцом всю жизнь прожили душа в душу. А я влюбилась... Не хочу никому врать — и в первую очередь себе.

Нина Васильевна сидела в пустой кухне. Слезы градом катились из глаз. «Жили душа в душу...» Да что она знает?! Воспоминания нахлынули...

### ЗАГЛЯНУТЬ В ПРОШЛОЕ

С мужем Нина Васильевна по-

знакомилась, когда оба еще под лавку пешком ходили. Их семьи жили по соседству, и маленькие Нина и Саша все время были вместе. Когда подросли, выбор определился как-то сам собой: жениться!

Свадьбу гуляли всем селом, а девушка ощущала странную пустоту внутри. Вроде радоваться должна — замуж выходит, парень хороший, а счастья не было. Постепенно, конечно, свыклась. Подарила мужу дочь, вместе переехали в город, обзавелись квартирой. В общем, жили как все.

Но однажды на завод, где работала Нина Васильевна, пришел новый начальник цеха. Молодой, красивый, статный. И впервые сердце женщины екнуло. Обратил на нее внимание и мужчина, только первое время она была неприступна. Старая закалка, воспитание и тяжесть общественного мнения оберегали Нину Васильевну от необдуманных шагов. И все же роман закрутился.

По-настоящему влюбившись, женщина поняла, насколько несчастлива в браке. Прекрасный муж не был тем мужчиной, который мог разжечь в ней искру. Но решиться на развод Нина Васильевна не смогла.

До самой смерти мужа Нина Васильевна испытывала чувство вины. И когда она узнала о том, что Маша нашла любовь на стороне, невольно вспомнила саму себя. О том, что дочка может быть несчастна в браке, так же как она сама когда-то, женщина не догадалась. Лишь вспомнила про возможное осуждение, несчастного зятя, и гнев затмил глаза.

Маша этой истории не знала. Для нее брак родителей всегда был примером — именно поэтому решение о разводе далось ей так непросто.

...Ключ тихо повернулся в замке. Нина Васильевна повернула голову и посмотрела на дочь. Та грустно поприветствовала ее улыбкой, еще не зная, что приготовила ей мать.

— Я жду от тебя ключи от квартиры в течение месяца, не больше, — лукаво сказала Нина Васильевна.

Маша непонимающе посмотрела на нее. Значит ли это, что...

— Да-да, ты все поняла правильно. Если хочешь, разводишься. О Павлике я первое время позабочусь, с жильем пусть новый ухажер помогает. Будь счастлива. В конце концов, жизнь одна, и мы обязаны прожить ее на все сто процентов.

Впервые за долгие месяцы женщины искренне обнялись. Маша отправилась спать со спокойным сердцем, так и не узнав, почему мама поменяла свое мнение.

## НА СВИДАНИЕ С МАМОЙ

Вот уже второй год у нас в семье существует маленькая традиция. Как ни удивительно, мои сын и дочь ее придумали сами. Раз в месяц они устраивают мне «мамин день» и приглашают меня на свидание. Утром дают мне поспать подольше, а сами вместе готовят чай и завтрак, а потом прибираются в своей комнате. На обед мы отправляемся в мое любимое кафе, где я заказываю себе любой десерт. А потом мы идем гулять — туда, куда я сама выберу. Дети на свои карманные деньги покупают мне мороженое и сладкую вату. Это очень трогательно! Такой совместный выходной помогает мне зарядиться энергией и хорошим настроением. А главное, детям интересно и приятно учиться заботиться, проявлять любовь. Думаю, это очень важная традиция.

Мария

## КОФЕ С АРОМАТОМ ЛЮБВИ И ТЕПЛА

Недавно я приехала к сестре в гости. Мы живем в одном городе, но видимся редко. Она усадила меня на мягкий диван и сварила нам кофе. И так уютно мне было в ее компании, в чистой светлой комнате, с ее пушистой собачкой, которая устроилась у меня на коленях. А кофе, который сестра налила в маленькие красивые чашечки, был волшебным вкусным. Я никогда не пробовала такой напиток и сказала ей об этом. Наташа пожалала плечами и показала мне пачку.

Позже я купила себе домой такой же. Сварила... Кофе как кофе. Обычный вкус, бывает и лучше. Я пробовала снова и снова, искала разные рецепты, добавляла специи, молоко, даже соль, но «тот самый» вкус не получался.

Когда я снова приехала в гости к сестре и попросила сварить мне кофе, он вновь был таким же волшебным, как в прошлый раз. Я спросила ее секретный рецепт и добавила: «Просто нигде в мире нет кофе, который бы мне настолько нравился!»

У сестры на глаза навернулись слезы. Оказалось, что никакого секрета нет и быть не могло. Просто любовь и наше семейное тепло преобразили вкус обычного напитка, как преображают все в жизни. Только любимые люди создают волшебство.

Екатерина

## Мой опыт

# В АКТИВНОМ ПОИСКЕ... РАБОТЫ

Просмотр новых вакансий, звонки, рассылка резюме, собеседования... Недаром говорят, что поиск работы — это тоже работа.



**Г**де искать - через знакомых по «сарафанному радио», через Интернет? Можно ли полностью переqualificироваться и быть успешной? При поиске нового места работы мы сталкиваемся со множеством проблем. О том, как найти решения, рассказывают читательницы.

### ПЕРЕУЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

«Тема дизайна и творчества всегда была в моей жизни, — говорит Анна. - Где бы я ни работала, приходилось фотографировать и обрабатывать снимки, монтировать ролики, верстать брошюры и афиши. Еще находясь в должности пресс-секретаря больницы, я начала своими силами осваивать фотошоп, записалась на курсы фотографов и постепенно пришла к выводу, что это мое. Уволилась и начала искать себя.

Очень быстро мне стало понятно, что быть фотографом сложнее, чем казалось, - надо уметь продавать свои услуги, много общаться с людьми, а это не мои сильные стороны. К тому же график здесь ненормированный. Я пришла к выводу, что мне нужна совместимая с материнством работа, где общение с заказчиком стремится к нулю. Я купила маленький курс по работе с одним графическим редактором и так втянулась, что захотела пойти дальше, выбрав онлайн-школу для дальнейшего обучения. По окончании курса меня пригласили в проект создавать мерч для одной компании. Мои идеи приглянулись, и меня позвали в команду коммуникационных дизайнеров, где я и работаю до сих пор.

Из всей этой истории вывод один: если ты чем-то горюшь, то можешь

переqualificироваться в любом возрасте. Только не стоит уходить в какую-то профессию только потому, что это «модно», и там «зарплата хорошая». Любая профессия требует постоянного повышения квалификации, а это невозможно без любви к делу».

### НАЧИНАТЬ С МАЛОГО

«Я работаю с 14 лет, - рассказывает Виктория. - В разное время была официанткой, продавцом-консультантом в магазине нижнего белья, секретарем приемной комиссии, специалистом по закупкам в инженеринговой компании. Получив диплом филолога, я устроилась в школу учителем русского языка и литературы, но долго не продержалась из-за коллектива, хотя работать с детьми мне нравилось. После неудачи на педагогическом поприще я решила идти в СМИ. По совету подруги постоянно мониторила вакансии в тематических сообществах, но ничего интересного мне не попадалось. Два месяца ходила на собеседования как на работу и ждала «того самого предложения». Желательно в глянцевав журнале. Наконец я поняла, что, несмотря на внушительный опыт работы в других областях, редактором меня вряд ли возьмут. Взвесив все за и против, откликнулась на вакансию коррек-

**Не бойтесь менять что-либо в своей жизни. Это бывает непросто сделать, но если вы нашли по-настоящему интересное и вдохновляющее вас дело, — не поздно учиться новому!**

тора. И не в глянец, а в юридическое издание. На собеседовании мне все понравилось и с тестовыми заданиями я справилась. Вот так начав с малого, я втянулась в работу: было сложновато, но интересно. А редактором я все-таки стала, попозже. Очень: рада, что тогда решилась, а то так бы и ждала у моря погоды!»

### САМА СЕБЕ НАЧАЛЬНИК

«Раньше я работала в винной компании, трудилась в отделе продаж, - вспоминает Алина. - После пандемии уволилась. Думала искать что-то новое, но узнала, что беременна. О работе по трудовой пришлось забыть, и если честно, такая перспектива меня очень испугала. Мы с мужем хотели малыша, но я планировала уходить не «в никуда», а в оплачиваемый декрет... Решила не отчаиваться и искать другие варианты. И тут бывшая одноклассница поделилась, что окончила курсы бровистов! Я вдохновилась ее примером и отучилась на мастера депиляции. Заказала кушетку, сахарную пасту, воск, полоски, начала вести страничку в соцсетях, везде давала объявления. Первые клиенты появились почти сразу, так что без денег, к счастью, не осталась. Сейчас принимаю уже не на дому, а снимаю кабинет в салоне красоты. Пока один день в неделю, но потом, когда дочка подрастет, сделаю себе поплотнее график. В офис возвращаться не тянет: приятно быть самой себе начальником!»

### ВЕРНУТЬСЯ НА ПРЕЖНЕЕ МЕСТО

«Я - человек порывистый, люблю пробовать новое, — признается Юлия. - Несмотря на то, что я получила диплом педагога-психолога, по специальности в детском психологическом центре проработала недолго. Работа мне нравилась, коллектив был отличный, но хотелось чего-то другого... Я уволилась и с тех пор успела поработать свадебным фотографом, тату-мастером и продавцом в магазине для взрослых, потом открыла свой цветочный бутик, продержалась два года. Все же бизнес — это не моя история. Букеты я делала с душой, заказывала лучшее, но предприятие мое быстро стало убыточным.

Так после жизни «на вольных хлебах» я решила вернуться к работе по специальности. Благо остались старые контакты: позвонила бывшей коллеге, потом поговорила с начальницей... Психологическая помощь всегда нужна, а детям и подросткам - особенно! Говорят, дважды в одну реку не входят, но я так не считаю. Так что контакты со старых мест работы советую не удалять: мало ли как жизнь сложится!»

## Ваш любимый сканворд

	Полиграф Полиграфович		Дерево, желуди		Белковое пирожное		Воробьянинов - Киса, Бендер - ...			Материал
	Краткое наименование фашиста				Маленькая Анна		Вид рассказа	Налог монгольских ханов		
	Клич собаки, охота		Заморский начальник				"Стоп" перед зоной	Отходы		Буква в кириллице
				Двор казака				"... черные"		
	Еврейский язык	1,852 км/час		Ласковое слово, младенец		Чернокожий			Блокпост	Стихотворная форма
	Большая закупка			Страдалец кариесом	Провокатор зуба		Опора моста	Крупа из крахмала		
			Башкирия			Друг Сухова				Жрица, корова
Сани с кладью				Прозрачная ткань				"Браво, ...!"		
Страна лам			Линия, шеренга	Волосы над верхней губой				Негодяй	Попугай с длинным хвостом	Крупный удав
Река через Сахару	Растительная вошь	Бродячий торговец			Емкость для воды		Преступное вымогательство			
			Порода собак	Антилопа					Пустыня, Азия	Железняк
	Летающая тарелка				Закрома матушки-Земли	Короткий промежуток времени				
			Немецкая дама	И Демидова, и Баянова				... По		Боровик
20000 ... под водой	Самые дружные грибы		... Бонапарт			Садовый цветок				Светильник
				Заезд на опред. дистанцию				Юрий по-польски		



Анастасия Заворотнюк

# ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ БОЛЬШЕ НЕ ВЕРНЕТСЯ...

**Когда в 2018 году актрисе поставили смертельный диагноз, врачи давали ей два года жизни, не больше. Анастасия прожила почти шесть, благодаря родным людям, которые отказывались отдавать ее в цепкие лапы смерти. Но и они оказались бессильны...**

Особенно счастливой Настя чувствовала себя, когда танцевала. Кружилась, выделяла па, взмахивая длинными руками. Из танцевальной студии «Лотос» ее было не вытаскивать. Было время, когда девочка мечтала стать балериной и танцевать в Большом театре. Но мечту на корню оборубил отец.

### СОВТОРОЙ ПОПЫТКИ

Чтобы учиться в школе при Большом театре, нужно было ехать в Москву. А семья Заворотнюк жила в Астрахани и переезжать не собиралась. Напрасно Настя плакала и умоляла родителей подумать. Они отправили ее в ненавистную музыкальную школу, где девочка старалась весь урок о чем-то увлеченно говорить учительнице, лишь бы та не усадила ее вновь за инструмент. В конце концов отец заявил: лучше пусть выучится на актрису, чем станет балери-

ной и искалечит себе здоровье. Настя поняла: спорить бесполезно.

Родители сами были людьми творческими. Отец руководил местным телеканалом, мать служила в астраханском ТЮЗе. Но по родительским стопам Настя не пошла. Она поступила на исторический факультет Астраханского педагогического института. Искренне пыталась влиться в учебу и увлечься новой специальностью — тщетно. Прочувшись около года, она решила, что не простит себе, если не попробует попасть на сцену. Но в Астрахани девушка оставаться не хотела.

Когда она во второй раз сообщила родителям, что собирается в столицу, те спорить не стали. В Москве ее с первого дня ждало разочарование. Город оказался большим и шумным, люди неприветливыми, а на экзаменах в ГИТИС провинциалка с треском провалилась.

В слезах она позвонила папе и сооб-

щила, что едет обратно домой. Юрий Андреевич неожиданно проявил твердость: «Сразу собралась сдаваться? Попробуй еще!» Заворотнюк прислушалась и спустя несколько дней стояла перед экзаменационной комиссией Школы-студии МХАТ. Местным мастерам она приглянулась гораздо больше, ее приняли на курс.

### НЕМЕЦКИЙ ПРИНЦ

Свой счастливый билет Заворотнюк вытащила сразу после выпуска: ее взяли в труппу театра Олега Табакова. Олег Павлович стал доверять Заворотнюк хорошие роли.

Однажды вместе с коллегами они отмечали день рождения Евгения Миронова. На торжестве оказался и Олаф Шварцкопф, бизнесмен с немецкими корнями. Он сразу заправил красавицу Заворотнюк и начал оказывать ей знаки внимания. А молодая и неопытная Настя пленилась возможным романом с иностранцем.

Олаф был старше на двенадцать лет, выглядел взрослым, мудрым. Казалось, такой мужчина станет надежным мужем. Но немец не сразу позвал Анастасию под венец. Некоторое время у них был приятный роман. Только когда Заворотнюк забеременела, влюбленные начали строить планы на будущее. Увы, сбыться им было не суждено — малыша актриса потеряла.

Олаф, глядя, как любимая страдает, предложил ей руку и сердце. Но брак не спас отношения, влюбленные постепенно начали отдаляться друг от друга. Мужчина предложил актрисе спокойную жизнь за границей, а ей это было неинтересно. В конце концов неинтересен стал и сам Олаф. Анастасия встретила новую любовь.

### В РОЛИ МАМЫ

Однажды вечером Заворотнюк никак не могла поймать попутку. Вдруг у обочины остановилась иномарка. Внутри сидел бизнесмен, владелец автосалона в Москве, Дмитрий Стрюков.

Отблагодарить неравнодушного мужчину Заворотнюк решила приглашением на свой спектакль. Когда Дмитрий увидел ее на сцене, то больше уже не раздумывал. Всего через четыре дня после знакомства он встал перед актрисой на колени и предложил стать его женой.

Заворотнюк бросилась в омут с головой! Из-за того, что бизнес новоиспеченного мужа частично был связан с Америкой, супругам пришлось на время переехать в США. Здесь актриса даже пыталась освоить новую деятельность и занялась недвижимостью. Но главная роль, которую она на себя примерила, — жены и матери. У артистки родилась сначала дочь Анна, а потом сын Майкл.

В браке влюбленные прожили десять лет. Но с каждым годом Настя чувствовала себя все более некомфортно. Прежде заботливый и понимающий Дмитрий теперь ставил условия, контролировал, запрещал и требовал. Если

жена не подчинялась, мог и накричать, и замахнуться. Постепенно Анастасия стала бояться за себя и детей.

Разводиться тоже было страшно. Для того, чтобы в одиночку обеспечивать сына и дочь, нужны были средства. А Заворотнюк хоть и была актрисой, но громких ролей не получала. Однако и здесь судьба не оставила ее без поддержки.

В 2004 году Анастасию пригласили на очередной кастинг в сериал. Она уже не надеялась на интересную роль. Но на пробы пришла. Претендентов на главную роль было столько, что Настя опешила. При такой конкуренции она точно не пройдет! Интуиция подвела - в конце концов выбрали именно ее. Речь шла о сериале «Моя прекрасная няня».

### ТАСАМАЯ ВИКА

Провинциалка Вика Прутковская, которая сначала работала в бутике в Бирюлево, а потом устроилась няней в дом бизнесмена Максима Шаталина, дала Заворотнюк путевку в жизнь. Она же со своей стороны сделала героиню самобытной и запоминающейся. Знаменитый украинский говор Анастасия позаимствовала у своей коллеги по «Табакерке» - Ольге Блок-Миримской.

Простушка-няня с выражениями «Мама дорогая» или «Очуметь» зрителям понравилась. Рейтинги у сериала взлетели. Заворотнюк получила популярность, хорошие гонорары и... новую любовь.

Актриса отчаянно противилась своим чувствам к коллеге по съемочной площадке Сергею Жигуну. Но в кадре они так убедительно играли влюбленных, что сердце не устояло. Взаимностью ответил и мужчина, несмотря на то, что был женат.

Свои отношения они долгое время скрывали. А потом Сергей развелся с супругой и, казалось, был готов к новой свадьбе. Но она так и не состоялась. В паре возникли разногласия, из-за напряженного графика они виделись все реже.

Заворотнюк приглашали в телевизионные шоу, назначили ведущей сразу нескольких проектов. Она была нарасхват! В 2008 году на программе «Танцы на льду» Настя впервые встретилась с фигуристом Петром Чернышевым. Взгляд глаза в глаза — словно разряд тока... Оба сразу поняли, что знакомство будет судьбоносным.

Дружили артисты недолго, начался страстный роман. Жигун был окончательно оставлен, из-за чего сильно переживал. А актриса начала новую жизнь с третьим мужем. Бракосочетанием влюбленные решили не ограничиваться и вскоре обвенчались. Они были уверены, что предназначены друг другу судьбой.

### СЧАСТЬЮ КОНЕЦ

Дети Заворотнюк тепло приняли Петра в семью. Но сам он, несмотря на зрелый возраст, еще не мог похвастаться отцовством. Тогда-то у Насти и появилась мечта — подарить любимому ре-

бенка. Из-за возраста забеременеть сразу не получилось. По слухам, пришлось прибегнуть к ЭКО.

Когда попытка удалась, супруги не сразу поверили в свое счастье. Беременность Заворотнюк скрывала до последнего. Еще бы, ведь ей было уже 47 лет — солидный возраст для вынашивания и рождения ребенка.

На свет появилась прелестная дочь Мила. Семья поселилась в шикарном доме в подмосковном поселке Крекшино. Их счастливыми фотографиями пестрели обложки журналов, артисты охотно давали интервью и делились своим счастьем. Еще не зная, что оно будет недолгим.

В апреле 2019 года Анастасия последний раз появилась на публике. Это было в Ереване, на открытии ювелирного бутика. Актриса выглядела потерянной и уставшей. Позже любопытные присмотрелись и заметили у нее на шее след от биопсии. Тревожный знак...

Больше Заворотнюк не появлялась ни на сцене, ни в кино, ни на телевидении. Когда ее исчезновение заметили, сразу заговорили о возможной болезни, но семья все отрицала. Не сразу поверила в неизбежное и сама Настя. Решила, что нужно получить второе мнение. Но и другие доктора подтвердили: жить актрисе осталось не более двух лет.

Анастасия говорила: «Я не хочу загадывать наперед, не хочу предугадывать ход событий, я просто хочу жить...»

### ПРОИГРАННАЯ БИТВА

Заворотнюк начала интенсивное лечение. Ей было проведено несколько операций, в том числе трепанация черепа в Германии. В Москве, в Институте молекулярной биологии, актрисе предложили лечение вирусами, но семья оказалась против. Они искали терапию, которая точно поможет. Но была ли такая?

В Петербурге Заворотнюк уговорили попробовать персонализированную противоопухолевую вакцину. Она была создана на основе клеток ее собственной опухоли, полученной во время операции. Именно на этом инновационном препарате Анастасия и жила, то приходя к ремиссии, то мучаясь от обострения.

За это время актриса изменилась до неузнаваемости. Скакал вес, выпали волосы, плохо слушалось тело, речь стала невнятной. Изредка она пыталась выходить на связь с поклонниками, а в 2021 году даже пообещала вернуться в профессию. Хотя сама вряд ли верила в это.

Рядом находился муж Петр. Ему приходилось работать без устали, чтобы оплачивать дорогостоящие курсы лечения. Он выглядел усталым и измученным, но борьбу за жизнь жены не прекращал.

В Сети не утихали слухи о том, что причиной возникновения опухоли могла стать гормональная терапия при подготовке к ЭКО. Врачи объяснили: сама по себе вызвать онкологию она не могла, однако если у пациентки изначально



Гоголь. Ближайший (2009)



Код апокалипсиса (2007)



Любимый муж Петр Чернышев делал все, чтобы помочь Анастасии победить болезнь



Моя прекрасная няня (2004-2008)

имелась предрасположенность, гормоны могли ускорить образование раковых клеток.

Последние месяцы для Анастасии выдались особенно трудными. Головные боли стали невыносимым, пошли метастазы в костный мозг, она принимала сильные обезболивающие препараты. Когда родные поняли, что больше не могут помогать ей в домашних условиях, актрису отправили в хоспис. Спустя две недели она скончалась на руках у любимого мужа Петра Чернышева. На прощании с Заворотнюк звучало немало слов о том, как мужественно она боролась с болезнью. Боролась, но проиграла.



Проблема

## НАДОЕЛИ ГОСТИ НА ДАЧЕ!

**Год назад мы купили дачу. С тех пор поток гостей из друзей и родственников не иссякает. А нам с мужем так хочется отдохнуть в одиночестве!**

Конечно, лучше бы вы сразу дали понять окружающим, что дача для вас место отдыха, а не дружеских посиделок. Но, по-видимому, момент упущен. Близкие считают, что вам нравится принимать гостей, а вы не спешите их разубеждать.

Тем не менее следует четко определить границы. Для начала вместе с мужем решите, какое количество посещений дачи близкими для вас комфортно. Может, вы вообще не желаете видеть на своей территории посторонних? От этого будет зависеть дальнейшая тактика.

Устанавливая новые правила, не бойтесь никого обидеть. Это ваша территория и ваше время, так что вы имеете полное право распоряжаться этими ресурсами по своему усмотрению. Худшее, что можно сделать, - начать выдумывать для друзей оправдания, якобы вы

не на даче, а в отъезде. Другая крайность - продолжать ущемлять свои интересы.

В очередной раз, когда к вам на дачу будут проситься гости, честно и прямо скажите им, что у вас другие планы. Нет, вы не уезжаете, вы остаетесь на даче, но только вдвоем с мужем, потому что вам так захотелось. Настоящие друзья с пониманием отнесутся к желанию уединиться и не обидятся. А те, кто использовал ваш участок в качестве бесплатного места для загара и шашлыков, покажут свое истинное лицо. Возможно, пара-тройка «приятелей» покинут ваш круг общения.

А раз в месяц можно выделять выходные, когда к вам будут приезжать друзья и родные и устраивать отличную вечеринку. Так все останется довольны!

*Лана*

## НЕ МОГУ СПРАВИТЬСЯ С ГНЕВОМ

**Бывает, я так выхожу из себя, что никак не могу справиться с нахлынувшими эмоциями. Что поможет в такие моменты?**

Если говорить о том, что можно сделать в моменте, то это будут дыхательные практики. Попробуйте продышать свою эмоцию. Параллельно вы дадите себе время немного остыть. Не принимайте решений на эмоциях. Всегда берите отсрочку. С близкими отлично работает следующая формула: «Мне надо немного успокоиться, давай поговорим позже».

Сбросить накопившуюся негативную энергию легче всего физически. Попробуйте поменять позу, потрясти руками и ногами, сделать

легкую зарядку. Если есть возможность, отправляйтесь на пробежку, побейте боксерскую грушу или подушку.

В долгосрочной перспективе полезно вести дневник, где прописывать свои эмоции на бумаге. Это позволит избавиться от них, не хранить внутри себя. Также можно настроиться на позитивный лад с помощью ведения дневника благодарности. По вечерам выписывайте все хорошее, что произошло с вами за день, и наполняйте себя созидательной энергией.

*Карина*

## МУЖ ЗАГЛЯДЫВАЕТСЯ НА ДРУГИХ

**Нередко замечаю, как мой муж провожает взглядом молодых женщин. Нам по 45 лет, и я уже не так свежа, хотя и слежу за собой. И мне неприятно, что он делает это так откровенно.**

*Мария*

Ваше право - негативно относиться к фривольному поведению мужа. И не нужно оправдывать его действия тем, что вы уже не так свежи, хороши и привлекательны. Если бы все мужчины с женами-ровесницами вели себя так же, что бы творилось в мире?

Можно предположить, что ваш супруг сейчас проживает очередной возрастной кризис. Как раз в 40-45 лет мужчины проходят через осознание собственной зрелости. Возраст уже внушительный, а в душе они чувствуют себя все теми же юнцами, которые могут и на женскую юбку заглядеться, и пофлиртовать с незнакомкой. Такие моменты позволяют сильному полу чувствовать, что они все еще «огого!».

Но ответственность никто не отменял, и ваш муж достаточно взрослый, чтобы это понимать. Обсудите с ним происходящее, твердо обозначив свою позицию. Но затем задумайтесь о том, как инициировать его заинтересованное отношение к себе. Быть может, ваши отношения требуют перезагрузки, нотки страсти, совместного отдыха. Тогда муж станет заглядываться не на незнакомок, а на вас.

### К чему это снится?

#### ВОКРУГ МЕНЯ МНОГО ДЕНЕГ

Деньги в сновидениях можно рассматривать как аллегорию возможностей. Если их много, значит, вы чувствуете, что жизнь предоставила вам немало шансов на улучшение жизненных условий, и вы готовы ими воспользоваться.

В глубине души вы понимаете, что некоторые возможности уже могли упустить, и стремитесь их наверстать. Вам так и не удалось во сне собрать все деньги? Возможно, следует предположить, что попытки ухватить все и сразу - плохая стратегия. Лучше обдумать приоритеты, остановиться на чем-то одном и попытаться действовать в этом направлении.

## КОМУ МОЛИТЬСЯ О БЕЗ ВЕСТИ ПРОПАВШЕМ?

**Мой сын вот уже полгода считается пропавшим без вести. Я не могу ставить за него свечу ни как за живого, ни как за мертвого. Как молиться о нем?**

**Нона**

Прежде всего нельзя терять надежду. Молитва должна быть искренней, идущей от души, без тени сомнения. Лучше, если молиться будет вся семья и близкие человеку люди. Просить у Бога милости можно своими словами: они самые сильные.

Матерям можно творить молитвы Богородице: особенно сильные - перед иконой «Взыскание погибших». Если пропавший был на военной службе, молитвы следует читать Георгию Победоносцу. Покровителем тех, кто разлучен со своими близкими, также считается



великомученик Евстафий Плакида. Родители могут творить молитву праведным Марии и Ксенофону, которые при жизни разлучились с сыновьями после страшного кораблекрушения, но спустя время вновь обрели своих детей.

Если соберетесь писать записку в церкви, подавать ее нужно за живого человека, но в скобках указать «без вести пропавший».



## КАКОЙ КРЕСТИК ВЫБРАТЬ?

**Муж решил креститься в сознательном возрасте. Перед Таинством Крещения выбираем ему нательный крестик и находимся в растерянности. Столько вариантов! Какой лучше?**

**Елена**

Нательный крест - наглядный символ веры христианина. Так как выбирается он на всю жизнь (за исключением случаев утери или замены по объективным причинам), приглядеться во время его приобретения стоит внимательнее.

Православная церковь признает разные формы нательных крестиков, потому что сама по себе фигура креста - уже символ христианской веры. Оформление может быть любым, на ваше усмотрение. Так, на сегодняшний день распространены четырехконечные, шестиконечные со скошенной перекладиной и восьмиконечные с двумя перекладинами кресты.

На лицевой стороне обычно изображен распятый Иисус Христос. По православной традиции, его ладони раскрыты, а ноги прибиты к кресту двумя гвоздями. На обратной стороне, как правило, делают надпись «Спаси и сохрани».

Однако есть иные варианты - без распятого Спасителя и без надписей, хотя они и менее распространены. Также особняком стоят крестики с растительными узорами, которые символизируют Древо Жизни. Вариантов множество.

Что касается материала, нательный крест может быть изготовлен из любого металла и даже из дерева. Некоторые украшают крестик драгоценными камнями, выполняют по специальному заказу у ювелирных мастерских, продумывают индивидуальное исполнение - все по личному желанию. Также человек может выбрать, носить крестик на простом шнурке или на цепочке из любого материала.

Главное, чтобы нательный крест был освящен в церкви. Не столь важны его форма и исполнение, цепочка, как та вера и почитание, которые человек в него вкладывает, когда надевает на себя.

## МОЖНО ЛИ ПРАВОСЛАВНОМУ ПОСЕЩАТЬ ДРУГИЕ ЦЕРКВИ?

**Мы с семьей часто путешествуем. Возникает вопрос: можно ли православному заходить в другие христианские церкви и молиться там?**

**Мargarita**

Не стоит молиться, также как совершать причастие и другие таинства, христианским верующим в других церквях, относящихся к пра-

вославным, но исповедующим другие традиции и нормы.

При этом в такие церкви можно заходить с туристической и познавательной целью, изучать интерьер и убранство. Можно зажечь свечу около иконы того святого, которого вы особенно почитаете. Однако совершать молитву все же необходимо в той церкви, в которой человек был крещен.



Джин взгляделся в мое лицо.  
– Клэр, как ваши дела? – спросил он, его большие глаза светились добротой. – После несчастного случая, – запинаясь, продолжил швейцар, – вы сама не своя.

Я кивнула.  
– Вы правы, так и есть.  
Он обнял меня за плечи сильной рукой. Ему удивительным образом удалось освободить меня от брони, чтобы я почувствовала то, что копилось у меня внутри, чтобы ощутила все те чувства, которые я так отчаянно пыталась спрятать. – Сегодня ведь годовщина, верно?

– О, Джин, – всхлипнула я, – иногда я думаю, что мое сердце вот-вот разорвется.

– Дайте себе волю, – сказал он, поглаживая меня по волосам, – так говорил мне отец, когда я был маленьким. – Вы слишком долго носили эту тяжесть в себе. Выпустите ее наружу.

Я закрыла глаза, поддаваясь воспоминаниям, хлынувшим, словно грязевой поток, разрушающим тот маленький мир, который я создала для себя, срывая эмоциональные доспехи, которые защищали меня и не давали чувствовать боль прошлого. Я закрыла глаза и начала вспоминать.

### ГОДОМ РАНЬШЕ

– Розовый или голубой? – спросил Этан, утыкаясь носом в мою шею сзади.

Я повернулась к нему и увидела, что в каждой руке он держит крошечный комплект: голубой свитер со светло-голубыми ползунками в од-

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

ной руке, а в другой – розовое платье с оборочками и белые колготки. Мое сердце затрепетало.

– В любом случае этот ребенок будет хорошо одет.

Этан посмотрел на розовый набор и улыбнулся.

– Думаю, что это будет девочка.

Я покачала головой.

– Мальчик.

Он притянул меня ближе, любовно поглаживая мой огромный живот. Мы решили не узнавать заранее пол ребенка – пусть это будет сюрпризом – несмотря на протесты наших родственников, особенно родителей Этана.

– Ты знаешь, как сильно я люблю тебя? – прошептал Этан.

Я просияла, крепко поцеловала его в щеку и тут заметила свои кроссовки для бега, стоявшие у двери.

– Я собираюсь немного пробежаться перед ужином.

Этан нахмурился.

– Клэр, думаю, тебе не стоит этого делать. Ты даешь себе слишком большую нагрузку.

Не буду отрицать: женщина на восьмом месяце беременности, с огромным животом, которая бежит трусцой по улицам Сиэтла, не раз шокировала прохожих. Но я много читала о беге трусцой во время беременности, и все источники утверждали, что это, как правило, безопасно. И хотя мой врач не была в восторге от того, что я планировала продолжить мои пробежки по шесть километров в третьем триместре беременности, она их не запретила. Я останавливалась, если чувствовала, что действительно задыхаюсь, и поддерживала правильный водный баланс. Кроме того, я бегала всю свою жизнь, и перестать бегать трусцой для меня означало все равно что перестать дышать.

– Этан, – запротестовала я, – ты же знаешь, что доктор Дженсен говорит, что во время беременности можно бегать трусцой.

– Да, возможно, в самом начале беременности, но на восьмом месяце это уж слишком.

– Не волнуйся, ребенок не вывалится, – со смехом ответила я и погладила Этана по руке. – Милый, все будет в порядке.

Я потянулась за моим iPod, надевая наушники.

– Вернусь через полчаса, – пообещала я, прежде чем муж успел сказать хотя бы слово.

Выходя на тротуар, я помахала рукой Джину. Сияло майское солнце. Теплый воздух коснулся моих щек, я прибавила громкость и неспешно побежала. Когда я пробега-

ла мимо Джеймс-стрит, ребенок толкнулся у меня в животе, и я задумалась над тем, каково будет бегать трусцой и везти прогулочную коляску с малышом. Я знала, что привыкну к этому. Я представила себе, каким станет мое утро с ребенком на руках.

С ребенком.

С моим маленьким мальчиком. Или с маленькой девочкой, как предсказывал Этан. Мое сердце забилось быстрее, слишком быстро на этот раз, поэтому я замедлила бег и глубоко вдохнула морской воздух, соленый и свежий, прилетевший из бухты Эллиотт. Я громче включила музыку, затем вернулась к привычному темпу. И в эту минуту краем глаза я заметила машину. Красную машину. Она оказалась близко. Слишком близко. Я рванулась влево. Моя левая нога попала в широкую трещину на тротуаре. На мгновение мне показалось, что я лечу, скольжу по воздуху, став невесомой, пока крыло машины не врезалось в меня. Удара я не почувствовала, почти не почувствовала. Мое тело приглушило боль. Только глубоко внутри я ощутила какое-то давление, и как будто что-то лопнуло. А потом все погрузилось во мрак.

•••

Я открыла глаза и зажмурилась. Яркий свет над головой заставил меня прищуриться. Этан сгорбился на стуле справа от меня, мама – слева. Оба были в голубых хирургических халатах и шапочках. Комната расплывалась у меня перед глазами, и я на мгновение крепко зажмурилась, потом снова открыла глаза. Картина немного прояснилась. Почему я не чувствую ног?

– Этан, – прошептала я, – что случилось? Мои ноги... Они онемели. Что происходит? Я бегала трусцой...

Память возвращалась ко мне, сначала медленно, и вдруг я отчетливо вспомнила, как машина ударила меня.

– Ма... Машина, – запинаясь, проговорила я. – Меня ударила машина. Этан... Ребенок!

Я опустила глаза на живот. Он стал заметно меньше. Я запаниковала, положила на него ладони. Живот был мягким, каким-то вялым, пустым. Я застонала.

– Где мой ребенок? Где мой ребенок? Куда они унесли ребенка? Принесите его мне!

Я села и, хотя мои ноги оставались безжизненными и онемевшими, я метнулась к краю кровати, намереваясь встать и найти своего ребенка.

Этан бросился ко мне, осторож-

но прижал мои руки к кровати.

– Нет, Клэр, – нежно сказал он. Я услышала в его голосе горестные нотки. – Ребенок...

– Замолчи! – крикнула моя мать. Я повернулась к ней, но она смотрела только на Этана. – Она еще не готова. Дай ей время.

Мой муж покачал головой.

– Нет, она должна знать...

Он повернулся ко мне, и я, посмотрев на него, сразу все поняла. Ему незачем было что-то говорить. Все стало ясно. Пока слова, которыми было суждено навсегда изменить мою жизнь, срывались с его губ, я таращилась на белую стену.

– Ребенок этого не выдержал.

Комната поплыла перед моими глазами.

Он сел на стул рядом с кроватью.

– Я держал...

– Нет! – крикнула я. – Ничего не говори!

Этан посмотрел на меня глазами, полными слез.

– Почему? Или ты не хочешь узнать, кто у нас был, мальчик или девочка? Тебе не интересно, что я успел немного подержать наше дитя на руках, прежде чем...

– Прекрати. – Я зарыдала, утыкаясь лицом в подушку.

– Они принесли малыша тебе, – продолжал Этан, вытирая слезы со щеки. – Ты была без сознания, но ты...

– Замолчи, – выкрикнула я, – это невыносимо.

Я посмотрела вниз и заметила пятно крови на своей груди. Меня затрясло так сильно, что прибежала сестра и вонзила иглу в вену на руке. Прохладная жидкость из шприца побежала по сосудам. Когда мое тело обмякло, я будто бы провалилась в небытие, но разум подстроил мне ловушку: меня терзали мысли о ребенке, которого я никогда не узнаю, и о муже, который, как я боялась, винил меня в том, что мы потеряли малыша.

## Глава 9 ВЕРА

Прошло шесть дней, как исчез Дэниел. Шесть дней с тех пор, как небеса опустили на город белое покрывало и навсегда изменили мой мир. Днем я ходила по улицам в поисках сына, ночью несла вахту в крошечной квартире Кэролайн, молилась и надеялась на чудо.

– Ева! – рявкнула Кэролайн, стояло ей только переступить порог около семи часов утра. Она выглядела усталой, лицо стало серым. Во время двенадцатичасовых ночных смен на фабрике перерывы не предусматривались. – Иди и принеси маме кусочек сыра из холодильника, – сердито сказала она, ставя сумочку на пол у камина и опуска-

ясь рядом с ней. Я подвинула ноги, чтобы освободить ей место на кушетке, но Кэролайн этого не заметила. Или, возможно, она слишком устала, чтобы снова встать.

– Но, мама, – Ева испуганно посмотрела на меня, потом снова на мать.

– Ева, что я тебе сказала? Принеси мне сыр, – Кэролайн повернулась ко мне и вытянула правую руку. Она тряслась так сильно, что я вздрогнула. – Зарплата только завтра. Я ничего не ела со вчерашнего дня, – она указала на окно. – Хотя бы этот проклятый снег наконец прекратился.

– Но, мама, – снова подала голос Ева, – тетя Вера... съела сыр.

– Прости меня, пожалуйста, – быстро вмешалась я, пока Кэролайн не успела ответить, – там и правда ничего не осталось. Большую часть я дала Еве. Оставался всего лишь кусочек, и я...

Кэролайн подтянула колени к груди и закрыла лицо руками.

– Все в порядке, все в порядке, – пробормотала она, и сухой короткий всхлип прорвался через ее пальцы. – Я не знаю, сколько мы еще так протянем. Надо платить за квартиру, покупать еду. Придется мне снова идти к миссис Харрис. Видела бы ты, как она посмотрела на меня на прошлой неделе, когда я попросила ее одолжить мне несколько кусочков хлеба. Я уже который месяц не могу купить молока. А Еве оно необходимо. – Кэролайн внезапно подняла голову и вытерла слезы рукавом. – Нет, ты только посмотри на меня, реву тут из-за такой ерунды, когда ты потеряла...

Я опустилась на колени рядом со своей давней подругой. Она порядком исхудала, щеки ввалились, взгляд стал рассеянным. В ней ничего не осталось от той молодой женщины, которую я знала четыре года назад. Та девушка, казалась, держала весь мир на своей ладони. Нет, я больше не могу у нее оставаться. Лишний рот – это как раз то, что меньше всего нужно Кэролайн.

– Мне пора уходить, – сказала я, потянувшись за жакетом, висевшим на ржавом гвозде.

– Нет! – крикнула Кэролайн, быстро вскакивая на ноги. Она схватила меня за руку и заставила сесть обратно на кушетку. – Даже слышать об этом не хочу. Тебе некуда идти. Ты остаешься здесь.

Я покачала головой.

– Послушай, тебе едва удается прокормить Еву, а тут еще я. И потом, мне необходимо вернуться к себе.

– А как насчет твоего хозяина?

– Я что-нибудь придумаю, – неопределенно ответила я. – Я должна быть дома, когда Дэниел вернется.

У меня стало легче на сердце,

когда я произносила эти слова. Конечно же, он придет домой. Я поставила, как мой малыш входит в дверь, улыбается так, что на подбородке появляется крошечная ямочка. Он подбежит ко мне, я уткнусь носом в его лоб, слезы польются на мягкие завитки его белокурых волос. Он расскажет мне, что увидел снег и потерялся. Добрая семья приютила его, пока не кончился бурган. Они хорошо к нему отнеслись, уложили в теплую постель. И напоили горячим шоколадом. Я улыбнулась.

– Милая ты моя, – воскликнула Кэролайн, – мне хочется верить, что Дэниел вернется. Господь свидетель. Но в какой-то момент тебе придется...

– Нет! – отрезала я, крепко зажмуриваясь. Я глубоко вздохнула, пытаюсь успокоиться. – Он придет домой. Я это знаю.

Я подошла к двери, ухватилась за ручку, но не успела выйти за порог, потому что кто-то слегка потянул меня за платье.

– Тетя Вера? – прошептала Ева, глядя на меня огромными испуганными глазами.

Я опустилась на колени рядом с ней.

– Что ты, малышка?

Девчушка протянула мне листок бумаги.

– Я сделала это для вас.

По моей щеке покатились слеза и задержалась в складке у губ, соленая, горькая.

– Это... так красиво, дорогая, – сказала я, глядя на ее рисунок.

– Вот Дэниел, – девочка указала на тоненькую фигурку, которая держала пухлого мишку. – А вот это я, – добавила она.

Третья фигура нависала над примитивно нарисованными детьми. Женщина, кажется? Шляпка сложного фасона напоминает фазана.

– Кто это, Ева?

Малышка сморщила нос.

– Никто.

– Ну как же никто? – настаивала я. – Ты нарисовала ее позади тебя и Дэниела. Кто она такая, милая?

– Просто одна леди.

Я кивнула.

– Хорошо, – я встала. – Мне нравятся твой рисунок. Спасибо. Я буду хранить его.

– Ты знаешь, что всегда можешь вернуться, – произнесла Кэролайн, прежде чем я успела выйти. – Здесь тебе всегда рады.

Но я знала, что не вернусь, и ответила так, чтобы Кэролайн поняла: уговоры бесполезны.

– Спасибо тебе за все, дорогая моя подруга.

Сара Джо  
(Продолжение следует).



## О ЧЕМ МОЛЧАТ БАШМАКИ

Даже при одном взгляде на обувь человека обычно можно многое о нем узнать, а если использовать гадания на обуви, то и будущее можно увидеть.

### ЛИЧНАЯ ВЕЩЬ КАК ГОЛОГРАММА

В любых оккультных, магических и прочих эзотерических практиках огромное значение всегда придавалось личным вещам человека, тем, что постоянно соприкасались с его телом. В этом нет ничего удивительного - такие вещи впитывают энергетику человека и становятся как бы его голограммой. Так что, заполучив любую из таких вещей, можно воздействовать на человека так, словно он перед тобой сам — колдуны и маги могут по ней на вас порчу наслать или, наоборот, из беды вытащить.

Особенно в таких ситуациях ценится обувь. Она, как правило, носится дольше всего, впитывая энергетику владельца, и через нее легче всего открыть человеку все пути или закрыть их. Именно этим объясняется популярность обуви в гадательных и прочих оккультных практиках — башмаки могут довольно точно предсказать, что именно ждет человека впереди.

### ЧЕРЕЗ ЗАБОР ИЛИ ПОРОГ

Одним из самых известных гаданий на обуви стало гадание на суженого, описанное в балладе Жуковского «Светлана». Кто из нас не помнит это знаменитое про «раз в крещенский вечерок де-

вушки гадали — за ворота башмачок, сняв с ноги, бросали...»

В условиях современной жизни повторить такое гадание один в один довольно сложно. Хорошо если есть частный дом или дача, а в условиях мегаполиса пойдти-ка найди еще те самые ворота да не зашиби еще никого башмачком на всегда многолюдных городских улицах. Но несмотря ни на что, гадание это, трансформированное и адаптированное под новые условия, продолжает жить. И более того, теперь не надо ждать крещенских вечеров — можно гадать в любое полнолуние и получить ответ на волнующий всех девушек вопрос о будущем замужестве. Итак, если у вас есть частный дом или дача, гадание можно проводить максимально приближенно к оригиналу. В любое полнолуние вы выходите на улицу, прихватив с собой любой из своих башмачков - лучше, если он будет не новый, а уже хорошо вам послуживший, становитесь спиной к воротам в трех-четырех шагах от них, задаете вслух или мысленно вопрос, выйдете ли вы замуж в ближайшее время и бросаете подготовленный башмачок через ворота.

Если он их перелетел и оказался за пределами двора, то совсем скоро для

вас прозвучит марш Мендельсона. Если же башмачок упал на землю, не перелетев ворот, то придется еще подождать. В том случае, если у вас нет частного дома и ворот, через которые можно перекинуть башмачок, гадать можно и в собственной квартире.

Для этого вам нужно стать спиной к входной двери, отойдя шага на три-четыре от нее и, задав тот же вопрос, бросить башмачок через голову в сторону двери. Если он упадет подошвами к двери, то можете готовиться к замужеству в ближайшем будущем, если же в сторону двери будет смотреть голенище обуви, то ваш суженый еще не готов повести вас в ЗАГС.

### ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ «ШАГ» ПОСЛЕДНИЙ

Еще один способ узнать, выйдете ли вы замуж в ближайшее время, заключается в том, чтобы «пройти» выбранным башмаком от красного угла комнаты до выхода из квартиры/дома. Для этого нужно сначала определить в квартире тот самый красный угол, который наши предки называли так, потому что именно там вешали иконы и ставили стол. Обычно это угол комнаты, который ориентирован на восток или на юго-восток.

Определившись с углом, поставьте туда выбранные для гадания ботинки, определите траекторию, по которой будете двигаться оттуда к двери — менять ее будет нельзя, и задайте волнующий вас вопрос о скором или нескором замужестве. Временной промежуток вы вправе обозначить сами. То есть вопрос может звучать как «хочу знать, выйду ли я замуж в ближайшие полгода» или «хочу знать, выйду ли я замуж в ближайший год».

И дальше «идете» башмаками от угла к порогу по заранее выбранной траектории, переставляя башмаки максимально плотно один к другому - пяточка-носок, пяточка-носок, как будто измеряете расстояние.

Когда башмаки окажутся у порога, посмотрим, последний «шаг» остановился ровно перед порогом, то есть его носок уперся в порог или же на полстопы на порог «зашел». Считается, что если башмачок уперся в порог, то сидеть вам пока в девках, а если вышел на полстопы за порог, то можно ждать сватов.

### БАШМАЧНЫЕ ПРЕДСКАЗАНИЯ

Для следующего гадания нужна компания. По нему можно определить, что ждет впереди каждого из гадающих. Нужно взять по одному башмаку, принадлежащему каждому из гадающих, поставить их в центре круга, в котором сидят все гадающие. На их глазах ведущий достает из хрустальной вазочки по одной записке-предсказанию, заранее подготовленных и перемешанных. Потом все разбирают свои башмаки и достают из них записки с предсказаниями. Там пишутся, как правило, такие события, как рождение ребенка, замужество, богатство, покупка машины, болезнь, развод и т.д.

# ЛЕГКИЙ УЖИН

## ШНИЦЕЛЬ «МОРСКОЙ»

**Морской язык — 2 шт., лимонный сок 1 ст.л., чеснок - 2 зубчика, соль, черный перец, растительное масло для жарки, картофель фри, лимон, соус для подачи. Для кляра: яйца 3 шт., мука — 2 ст. л., манная крупа — 150 г, карри — 0,5 ч.л.**

Морской язык разморозьте, но не до конца, чтобы мякоть оставалась слегка подмороженной. Посолите, поперчите.

Чеснок очистите, пропустите через пресс, добавьте лимонный сок. Опустите в маринад рыбу. Уберите в холодильник на 15-20 мин. Выньте рыбу из маринада, обсушите бумажными салфетками. Яйцо взбейте венчиком со щепоткой соли. Отдельно

просейте муку, добавьте карри, перемешайте. В третью миску насыпьте манную крупу. Окуните морской язык сначала в яйцо, затем в муку, снова в яйцо, после в манку. Обжарьте с двух сторон до золотистой корочки или жарьте во фритюре до румяности.

Подавайте с картофелем фри или дольками картофеля со специями, лимоном и соусом.



## ЛОСОСЬ С САЛАТОМ

**Филе лосося — 500 г, сливки (10%) 100 мл, карри — 1 ч.л., растительное масло — 1 ст.л., соль, черный перец. Для салата: помидоры черри — 5 шт., огурец - 1 шт., лук — 1 шт., сыр фета — 100 г, маслины без косточек — 1 горсть, листовой салат — 1 пучок, оливковое масло — 2 ст.л.**



Рыбу нарежьте порционными кусочками. В сливки добавьте карри, перемешайте. Выложите рыбу. Оставьте на 10-15 мин. Лосось обсушите бумажными салфетками, посолите, поперчите, сбрызните маслом, оставьте на 10 мин. Заверните в фольгу, поставьте

в разогретую на 190° духовку на 10 мин. Фольгу разверните, запекайте еще 10 мин. до золотистого цвета.

Овощи и зелень вымойте. Помидоры черри нарежьте дольками, огурец - кружочками, лук — кольцами, сыр - кубиками. Листовой салат вымойте, крупно нарвите руками.

Ингредиенты соедините, посолите, поперчите. Полейте оливковым маслом. Выложите маслины и рыбу. По желанию в салат можно добавить болгарский перец, посыпать кунжутом.



## ЗАПЕКАНКА ПОД ШАПКОЙ

**Помидоры — 6-8 шт., цветная капуста — 1 вилок, петрушка — 1 пучок, моцарелла — 50 г, сыр — 100 г, сметана — 150 г, чеснок — 2 зубчика, соль, черный перец — по вкусу.**

Вскипятите 2 л воды. Добавьте 1 ч. л. соли и 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Цветную капусту разделите на соцветия и опустите в кипяток на 2 мин.

У помидоров срежьте верхушку «крышечкой». Аккуратно выньте мякоть ложкой, стараясь не повредить стенки. Выложите в форму для запекания вместе с цветной капустой. Посыпьте нарезанной петрушкой.

Моцареллу и сыр натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Ингредиенты соедините, добавьте сметану и мякоть помидоров. Перемешайте.

Выложите начинку в помидоры, остальное распределите в форме. Поставьте в разогретую на 190° духовку на 20-30 мин. Запекайте до расплавления сыра.

## МЯСО ПО-ТАЙСКИ

**Филе говядины — 200 г, болгарский перец — 2 шт., сельдерей — 1 стебель, лук — 1 шт., брокколи — 1/2 вилка, острый перец — 1/2 шт., соевый соус - 50 мл, мед - 1 ст.л., соль, черный перец, специи, растительное масло для жарки, рис — 100 г, кунжут зелень для подачи.**

Говядину тонко нарежьте. Жарьте, помешивая, 5 мин. Лук очистите, нарежьте полукольцами, добавьте к мясу, обжаривайте еще 5 мин.

Болгарский перец и сельдерей крупно нарежьте, добавьте в сковороду к уже готовящейся массе, жарьте 2-3 мин. Брокколи разделите на соцветия. Опустите в кипяток на 2 мин. Откиньте на дуршлаг и добавьте к мясу.

У острого перца удалите семена, мелко нарежьте, добавьте в сковороду. Влейте соевый соус и чуть-чуть воды. Добавьте мед, соль,



перец, специи, перемешайте. Накройте крышкой, тушите 5 мин.

Рис промойте до прозрачной воды, влейте новую (1:2). Посолите, варите до готовности 15-20 мин. Подавайте с мясом и овощами. Посыпьте кунжутом и зеленью.



# ЛЕТНЯЯ ЗАБОТА О КОЖЕ

**В жаркое время года наша кожа становится особенно уязвимой: пыль, смог, сухой воздух, высокая влажность и солнечные лучи могут ухудшить ее состояние. Справиться с неблагоприятными факторами поможет качественный поэтапный уход.**

Летний уход отличается от зимнего — в первую очередь кожу необходимо увлажнять и защищать от ультрафиолета, при этом не перегружать бьюти-средствами.

### НЕТ ЖЕСТКИМ СКРАБАМ И ПИЛИНГАМ

Агрессивное очищение «до скрипа» — не лучшая идея для лета. Выбирайте деликатный уход. Вместо скрабов используйте мягкие гоммажи или маски с белой глиной, но не чаще 1-2 раз в неделю. Летом не рекомендуются глубокие пилинги с кислотами: они могут спровоцировать пигментацию кожи. Сыворотки и кремы с АНА- (молочной, винной, миндальной) и ВНА- (салициловой) кислотами можно использовать на ночь, но не чаще 1-2 раз в неделю. После этого утром нанесите средство с высоким SPF.

### ОЧИЩЕНИЕ - В МЕРУ!

В жаркие дни кожное сало вырабатывается более интенсивно. Однако частое умывание с гелем или пенкой может нарушить гидролипидный слой, а с ним и естественную защиту нашей кожи. Поэтому прибегайте к водным процедурам не чаще двух раз в день, при этом вода должна быть не холодной и не горячей, а комнатной температуры. Чтобы избежать сухости и стянуто-

сти кожи, протирайте лицо тоником или тампоном, смоченном в травяном отваре. Классический вариант — отвар из ромашки.

✓ **Возьмите 100 г цветков, залейте 500 мл кипятка, оставьте настояться на 40 минут, остудите и процедите. Умывайтесь им вместо воды. Хранится такое средство в холодильнике не дольше трех дней.**

### ОСВЕЖИТЬ И ТОНИЗИРОВАТЬ

По утрам полезно протирать кожу кубиками льда из чистой воды или из травяного отвара. Можно использовать и охлаждающие гели с алоэ в составе. В качестве успокаивающего экспресс-средства достаточно пропитать тонкие ватные диски увлажняющим тономом без кислот в составе и приложить к коже на 5-10 минут. Если у вас нет склонности к куперозу, используйте домашнее средство.

✓ **Измельчите несколько листьев алоэ и залейте прохладной водой. Настаивайте не менее 2 часов, затем прокипятите 3-4 минуты, процедите, разлейте по формочкам и заморозьте. Протирайте лицо дважды в день.**

Чтобы кожа выглядела здоровой

и свежей, после умывания нужно использовать тоник. Еще один маст-хэв в теплую погоду — термальная вода. Она освежает, увлажняет, тонизирует, защищает от вредного воздействия ультрафиолета. Термальную воду можно наносить прямо на макияж, распыляя с расстояния 30 см от лица.

В жаркое время года полезно использовать натуральные средства, которые можно приготовить самостоятельно.

✓ **1/2 стакана лепестков роз залейте 1 стаканом минеральной воды. Настаивайте в течение суток в прохладном месте. Полученным тоником протирайте лицо и зону декольте утром и вечером.**

В домашних условиях можно приготовить и такой лосьон: вскипятите стакан воды, добавьте 100 мл цельного молока, остудите и оставьте на ночь. С утра отделите осадок, оставшуюся часть процедите через марлю и протирайте кожу дважды в день. Такое средство отлично увлажнит и успокоит дерму, сделает ее мягкой и бархатистой.

### УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Летом стоит отказаться от жирных кремов с плотной текстурой в пользу легкой и гелеобразной. В составе таких средств должны быть антиоксиданты, минералы и витамины (калий, кремний, цинк), пантенол и аллантоин, противостоящие негативному влиянию солнечных лучей, гиалуроновая кислота, необходимая для увлажнения, и обязательно SPF-фильтры.

Рекомендуется делать маски. Для сухой кожи подойдут средства с гиалуроновой кислотой, витаминами С и Е, натуральными маслами. Для жирной и нормальной кожи показаны альгинатные маски, средства с экстрактом ромашки, витаминами В5 и С.

Покупные средства чередуйте с народными рецептами. Быстро увлажнить кожу поможет маска из вишни (можно добавить 1 ст. л. сливок или миндального масла). Другой вариант — маска из мякоти дыни с небольшим количеством масла жожоба или жирной сметаны. Такие маски наносят на 20 минут и смывают прохладной водой.

✓ **Летом рекомендуется свести к минимуму использование декоративной косметики. При повышенной выработке кожного сала тональный крем и пудра могут закупорить поры, что провоцирует воспаление и появление акне.**

**Ж**ир на коже головы вырабатывается сальными железами и выполняет важную защитную функцию. Но когда его выделяется слишком много, волосы выглядят грязными, неухоженными.

Эта особенность может быть врожденной, а может быть следствием гормонального сбоя, неправильного питания, злоупотребления термоукладками. Но выход всегда один - изменить привычный подход к уходу за волосами.

### **1. МЫТЬЕ ГОЛОВЫ: РЕДКО, НО МЕТКО**

Частые гигиенические процедуры жирному типу кожи противопоказаны. Гораздо эффективнее в данном случае мыть голову 2-3 раза в неделю, через равный промежуток времени.

Не используйте большое количество шампуня. Возьмите немного средства и тщательно распределите порцию между ладонями, прежде чем наносить непосредственно на волосы. Не жалейте времени, чтобы промыть корни. В некоторых случаях можно повторять процедуру дважды, каждый раз основательно смывая средство.

Вода должна быть теплой, приятной по температуре, но ни в коем случае не горячей! Горячая вода иссушает кожу головы, что приводит к повышенной выработке кожного сала. Бальзам или кондиционер после мытья следует наносить на всю длину волос, но не на корни.

✓ **Дополнительно ополосните локоны после мытья травяными отварами - например, ромашкой или календулой. Яблочный уксус - также отличный вариант.**

### **2. ШАМПУНИ С ВЯЖУЩИМ ЭФФЕКТОМ**

Для жирных волос выпускают специальные линейки уходовых средств. Не пренебрегайте ими: как правило, в состав таких продуктов входят компоненты с вяжущим и подсушивающим эффектом. Среди них сок лимона, масло чайного дерева, экстракт календулы, хмель. Такая косметика тщательно промывает волосы, устраняя ощущение жирной пленки.

Откажитесь от средств с содержанием масел. Они могут попасть на кожу головы и усугубить проблему. Также под запретом косметика с пометками «для поврежденных волос» или «для тонких волос» на упаковке. Как правило, она создает на поверхности невидимую пленку, которая нежелательна для жирного типа.

Сухим шампунем пользоваться можно, но увлекаться этим не стоит. При частом применении он мо-



## **УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!**

**Обладательницы жирных волос предпочитают как можно чаще их мыть, тщательно укладывать, использовать сухой шампунь. И зря! Уход в этом случае должен быть совершенно другим.**

жет спровоцировать возникновение перхоти и ухудшение структуры волос.

### **3. РАСЧЕСКА — ОСОБЕННАЯ!**

Если выбрать расческу с редкими зубьями, они не смогут счесать все накопившиеся за день загрязнения. Идеальный вариант - частые зубья, которые не пропустят лишнее. Также можно попробовать специальные щетки с щетиной, напоминающие зубную щетку. Применяя их, вы сможете снять большую часть загрязнений, избавив от них волосы. Расческу следует мыть не реже двух раз в неделю.

### **4. НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА**

С помощью домашних масок можно дополнительно очистить кожу головы от загрязнений.

**Глиняная.** По 2 ст. л. голубой и красной глины разведите водой до консистенции сметаны. Нанесите на кожу головы, накройте целлофаном, оставьте на 30-40 минут.

**Лимонная.** Соедините 2 яйца, 2 ст. л. натурального йогурта и 1 ст. л. лимонного сока. Нанесите на кожу головы массажными движениями и оставьте на 15-20 минут.

**Кефирная.** Измельчите 3 ст. л. овсянки. Разбавьте смесь 2 ст. л. кефира. Нанесите на кожу головы, распределите по длине. Смойте через 20 минут.

### **5. МИНИМУМ ПРИКОСНОВЕНИЙ**

Часто ли вы трогаете руками волосы в течение дня? Поправляете прическу, приглаживаете локоны? В случае с жирными волосами делать этого не рекомендуется. Таким образом вы загрязняете их еще больше. Также есть риск распределить уже имеющееся у корней сало по всей длине. Отсюда правило — минимум прикосновений к волосам в течение дня.

✓ **Постарайтесь не сушить волосы феном с горячим воздухом. В крайнем случае не направляйте струю на кожу головы: это приводит к повышенной выработке кожного сала.**

### **ПРИЧЕСКА СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ!**

Если вы обладательница жирных волос, отдавайте предпочтение кудрям, укладкам с прикорневым объемом или эффектом мокрых волос.

Нужно собрать локоны? Сделайте стильную укладку в виде тугого пучка. В этом случае особенности жирного типа волос сыграют вам на руку: тяжелые пряди послушно лягут и не будут торчать. Также неплохо смотрятся косы и другие интересные плетения.

## Домашние любимцы



### ЧЕМ ЗАНЯТЬ СОБАКУ НА ДАЧЕ?

**Вы заняты в огороде, а собака носится вокруг, топчет саженцы и соседские клумбы, громко лает и охотится на кротов. Как сделать ее активность безопасной?**

Каждый дачник знает: собака на даче - дополнительные заботы. Ведь собачьи шалости - не единственный возможный источник неприятностей. Если питомец предоставлен самому себе, он может сбежать с участка, потеряться, подраться, съесть ядовитое растение и многое другое. Или же просто будет мешать вам и соседям. В любом случае не стоит надолго оставлять собаку без внимания.

#### РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА УЧАСТКЕ

Собаку можно увлечь самостоятельной игрой. Так она будет при деле и постоянно в поле вашего зрения.

**Автоматическая машина для метания мяча.** Замечательное изобретение для очень активных питомцев. Принцип ее действия состоит

в том, что катапульта автоматически «выстреливает» небольшим мячиком (дальность полета мяча можно настроить), а собака его находит и приносит обратно. Все то же самое, что в игре с хозяином, только без хозяина!

**Мяч-дразнилка.** Для некрупных собачек можно приобрести мячик-дразнилку на батарейках. Он будет кататься в разные стороны, его траектория непредсказуема, и попытки поймать игрушку надолго увлекут вашего питомца. А если выбрать модель со звуковыми эффектами, восторгу вашего любимца не будет предела!

**Игрушки-грызунки.** Различные веревочные или резиновые игрушки - хорошая идея на даче. Только убедитесь в том, что игрушка безопасна для вашего друга. В ней не должно быть искусственного наполни-

теля, а также деталей, которые легко отгрызть и проглотить или подавиться.

**Играем в прятки... с вкусняшкой.** Найди вкусняшку - пожалуй, самая воодушевляющая игра для собаки. Здесь может быть два варианта. Первый - вы сами прячете на участке любимые лакомства пушистого друга. Попросите собаку наблюдать, где вы их прячете, а затем предложите ему поискать. Когда питомец понял суть игры и выучил команду «Ищи угощение!», можно усложнить задачу — вы прячете лакомства заранее, а потом выпускаете собаку на поиски.

Другой вариант - приобрести специальную интерактивную игрушку (кормушку-лабиринт), внутрь которой прячется угощение. Это хорошая игра, которая стимулирует умственную деятельность и помогает собаке реализовать охотничий инстинкт. Чтобы получить любимую вкусняшку, придется постараться!

**Тренажеры.** Если размеры вашего дачного участка позволяют, установите для друга спортивные снаряды - лесенку, горку, бревно. Словом, все то, что можно найти на оборудованных площадках для собак. Но будьте внимательны и избегайте травмоопасных снарядов.

#### ДАЛЬНИЕ ПРОГУЛКИ

Проводить целые дни на участке собаке недостаточно. Да, с одной стороны, она на свежем воздухе. Но с другой стороны, ваш питомец исследует родной участок вдоль и поперек уже в первую неделю, а потом заскучает. Дачная жизнь слишком размеренна для энергичного животного.

Уделяйте питомцу время. Общайтесь, уводите его с участка в дальние «походы». Ведь питомцу нужно размяться и получить свежие впечатления.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*желтый и зеленый журналы*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Сулова  
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 №31

##### СКАНВОРД НА СТР. 15

Т	Г	С	У	С	А	Г	Г	П								
КА	КА	Д	У	ЗА	П	О	Н	КА	Б	Е	Л	О	К			
Б	Е	М	А	Е	Т	А	Г	Р	У	А	Н	П				
С	У	Г	Р	О	В	Л	А	С	С	О	А	Р	Е	З	У	С
Р	У	М	П	Л	Я	Ж	С	Т	А	Р	Т					
П	А	П	И	Р	О	С	А	И	Х	А	И	Г	Р	А		
Е	Д	О	К	Б	А	Н	К	Р	О	Т	Т	К	А	И	Н	
Р	Д	Р	О	З	Д	О	Т	В	А	Г	А	Д	И			
М	Е	С	С	А	О	Л	Ц	И	С	Т	У	К	А	Н		
Д	В	Т	Р	А	П	Е	З	А	Р	А	Т	А	К	А		
Т	Е	Л	Е	Г	А	Г	О	Р	Е	К	Л	Е	Р	К	В	
Л	У	Ч	Т	Р	А	Л	З	А	Р	Я	Р	А	Н	Е	Т	
К	А	Н	В	А	Т	О	Р	И	А	Н	О	А	Е	Д	А	
П	А	Р	И	М	А	И	С	Р	Е	Й	Д	С	А	Б	У	Р
А	К	Р	И	С	А	Н	И	Т	А	Р	А	О	К	О		

##### СКАНВОРД НА СТР. 23

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



## ОЛАДЫ ИЗ ВЕШЕНОК

**1 кг вешенок, 2 яйца, 120 мл молока или сливок 10%-ной жирности, 170 г муки, 1 ст. л. сметаны, растительное масло для жаренья, соль, молотый черный перец.**

Для отбивных отобрать самые крупные мясистые грибы. Тщательно вымыть их, сложить в небольшую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и варить на маленьком огне около 10 мин. Затем воду слить, грибы откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Яйца разделить на белки и желтки и взбить. Затем добавить молоко или сливки, муку, соль, молотый черный перец и сметану. Маслу хорошо перемешать. Получившееся тесто должно иметь консистенцию густой сметаны. Оставить на 10 мин. Оставшие вешенки выложить в приготовленное тесто. В сковороде нагреть растительное масло и небольшими порциями выкладывать тесто с грибами. Обжарить с одной стороны, перевернуть и подрумянить с другой. **Летом также же оладьи можно приготовить из свежесобранных лисичек, маслят или белых грибов.**



## ПАСТА С ОВОЩАМИ

**1 цуккини, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, 4 веточки базилика, 3 помидора, 200 г пасты, 4 ст. л. оливкового масла, 150 мл сливок 33%-ной жирности, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.**

Цуккини нарезать кубиками, лук порубить. Сладкий перец вымыть, разрезать на половинки, вырезать сердцевину с семенами, мякоть нарезать кубиками. Базилик вымыть, обсушить и оборвать листочки. Помидоры нарезать крест-накрест, опустить на 30 секунд в кипящую воду и выложить на сито. Очистить и измельчить в блендере. Пасту отварить и откинуть на дуршлаг. В сотейнике оливкового масла и перемешать. В сотейнике обжарить лук на оставшемся масле, добавить цуккини и сладкий перец. Жарить еще 7 мин. Добавить помидоры, тушить 5 мин. Влить сливки, посолить, поперчить и тушить 15 мин. В сотейник к овощам добавить пасту, базилик и все вместе прогреть. Перед подачей посыпать сыром. **Для приготовления этого блюда лучше использовать такие виды пасты, как «перья», «бабочки» или «рожки».**



## ШОКОЛАДНЫЕ КАПКЕЙКИ

**90 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 100 г горького шоколада, 50 мл молока, 160 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 300 мл сливок 33%-ной жирности, 1 пакетик ванильного сахара. Посыпка: шоколадная стружка, цукаты или ягоды для украшения.**

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром. Добавить по одному яйца, после каждого вымешивая массу. Половину шоколада растопить и подмешать к получившейся смеси. Влить молоко, перемешать. Духовку нагреть до 180 градусов. Муку просеять с разрыхлителем на получившуюся массу и перемешать. Оставшийся шоколад нарезать небольшими кубиками. Тесто разложить по формочкам (примерно на 1/2 высоты), в каждую поместить кусочек шоколада и выпекать около 25 мин. Капкейкам дать остыть и осторожно извлечь их из формочек. Сливки взбить с ванильным сахаром, затем из кондитерского мешочка выпустить их на каждый. Украсить и сразу подать на стол. **Капкейки не стоит выпекать слишком долго: они должны быть внутри слегка влажными и нежными.**



## ПАНАКОТА С КИВИ И МЯТОЙ

**10 г желатина, 250 мл сливок 33%-ной жирности, 4 ст. л. сахара, 3 крупных плода киви, 2 веточки мяты для украшения.**

Желатин замочить в небольшом количестве воды (примерно 3 ст. л.) и оставить на 30 мин. Сливки перелить в небольшой сотейник, поставить на огонь и, помешивая, нагреть почти до кипения. Добавить сахар и перемешать. Затем положить набухший желатин и хорошо перемешать, чтобы он полностью разошелся. Получившуюся сливочную массу разлить по формочкам, дать ей остыть и убрать в холодильник на 2 ч. Киви очистить, мякоть двух плодов измельчить в блендере вместе с листочками мяты (с 1 веточки). Панакоту осторожно выложить из формочек на десертные тарелки, полить приготовленным соусом и убрать в холодильник на 10-15 мин. Перед подачей десерт украсить нарезанным кружочками киви и листочками мяты с оставшейся веточки. **По желанию в соус из киви можно добавить немного сахара (лучше коричневого) или жидкого меда.**

9 17 7272 018 050051

