

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОУСМЕРТА

№41

октябрь 2024

ПЛЮС

цена:

2,5 лари

**Какого
цвета осень?**

стр.2

**Возраст любви
не помеха?**

стр.26

**Какая косметика
работает?**

стр.31

**Сбросить вес
после 40**

стр.21

**Что приготовить
из кабачков?**

стр. 32

Адель:

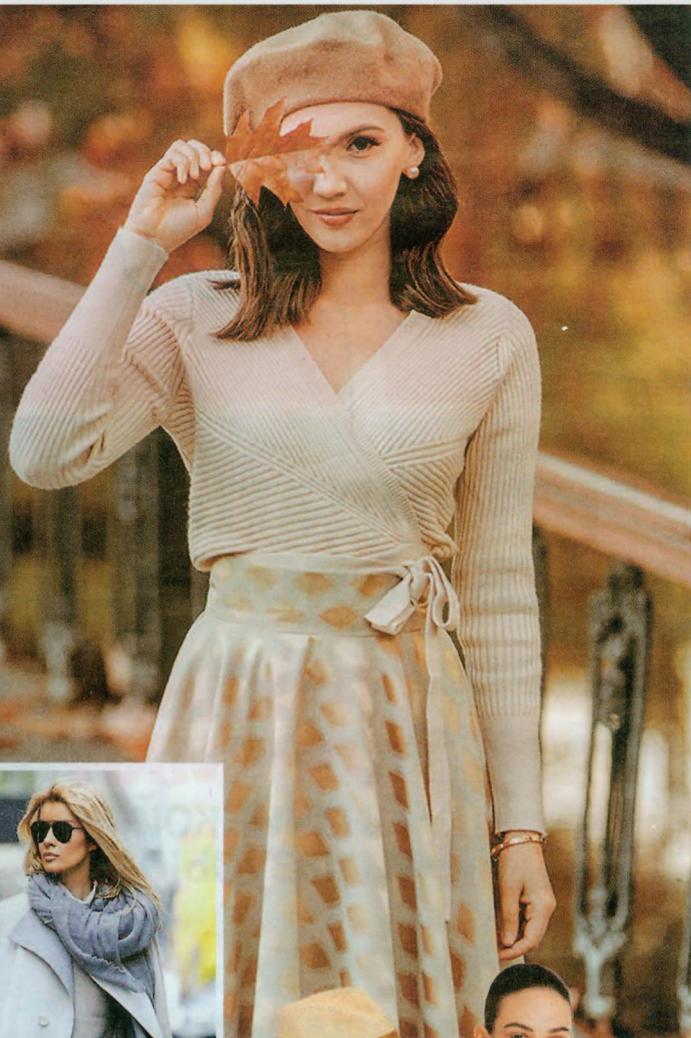
стр.16, 17

«Я впервые так безумно влюблена»

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

Какого цвета осень?

Осень – отличная возможность разнообразить цветовую палитру своего гардероба. Этот сезон вдохновляет на эксперименты с насыщенными, глубокими оттенками и интересными фактурами.



Уют и тепло

Серые и черные оттенки – самые популярные в осенне-зимнем гардеробе. Они лаконичны и просты в сочетании. А если заменить их на кремовые, бежевые и коричневые тона, благородные и уместные как в повседневном гардеробе, так и в офисном дресс-коде? Эти цвета рождают ассоциации с уютом, от них веет ароматом какао, ванили и корицы... Соответствующие оттенки помогут создать гармоничный гардероб, который будет радовать глаз даже в ненастные дни. А чтобы образ выглядел интереснее, сочетайте в одном луке разные фактуры.





Краски осени

Осень – пора ярких красок. Природа сама подсказывает, какие цвета выбрать для одежды. В этом сезоне особенно актуальны бордовые, оранжевые и желтые оттенки. Однако не стоит забывать и о модных тенденциях. В осенне-зимнем сезоне одним из самых популярных цветов стал огненно-красный. Он присутствует практически во всех элементах гардероба, начиная от сумок и заканчивая пальто.

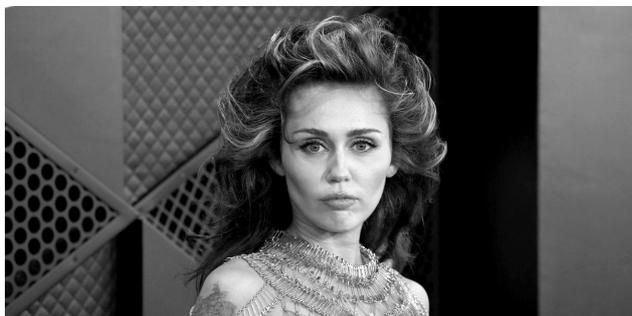


Хвойный лес

Студеное утро, сосновый лес, ягоды черники – все это создает прекрасную картину, которая может стать источником вдохновения для вашего гардероба. Если вы предпочитаете более спокойные и глубокие оттенки, обратите внимание на морскую волну, темно-синий и изумрудный. Эти цвета можно носить в монохромных комплектах или сочетать с базовыми оттенками для создания элегантного образа.



МАЙЛИ САЙРУС ОБВИНЯЮТ В ПЛАГИАТЕ — РЕЧЬ ИДЕТ О ХИТЕ FLOWERS



Американская певица Майли Сайрус оказалась в центре скандала из-за обвинений в плагиате при создании песни Flowers. Истцы утверждают, что хит, отмеченный премией «Грэмми», содержит заимствование из композиции When I was your man исполнителя Бруно Марса. Об этом сообщает журнал People.

Согласно документу, поданному в суд Лос-Анджелеса 16 сентября, иск поступил от компании Tempo Music Investments, которой принадлежат права на песню Марса. В заявлении утверждается, что количество совпадений в композициях «не оставляет сомнений»: Flowers не могла быть создана без использования элементов уже названного музыкального произведения. В частности, истцы указывают на мело-

дичные, гармонические и лирические совпадения.

Среди ответчиков, кроме Сайруса также фигурируют соавторы песни — Грегори Гейн и Майкл Поллак. К слову, самого Бруно Марса среди заявителей нет. Tempo Music Investments требует запретить дальнейшее воспроизведение, распространение и исполнение Flowers, а также возмещение ущерба, сумма которого пока не определена.

Напомним, в феврале 2024 года 31-летняя Майли Сайрус получила свою первую премию «Грэмми» за песню Flowers в категории «Запись года». Ранее она прославилась благодаря главной роли в сериале «Ханна Монтана», сосредоточившись впоследствии на музыкальной карьере, записав ряд хитов.

УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ЗВЕЗДА «ГАРРИ ПОТТЕРА» МЭГГИ СМИТ



На 90-м году жизни скончалась популярная британская актриса Мэгги Смит, известная ролями Минервы Макгонагалл в киносаге о Гарри Поттере и Вайолет Кроули из «Аббатства Даунтон».

«С прискорбием мы должны объявить о смерти Мэгги Смит. Она мирно скончалась в больнице рано утром, в пятницу, 27 сентября. Она оставляет двух сыновей и пятерых любящих внуков, которые опустошены потерей своей необыкновенной матери и бабушки», — сообщили сыновья актрисы Тоби Стивенс и Крис Ларкин, передает BBC.

За свою карьеру Мэгги Смит была удостоена множества наград: стала 2-кратной обладательницей премии «Оскар», 7-кратной лауреаткой премии BAFTA, имела 4 статуэтки «Эмми». А также актриса носила титулы «Кавалер Ордена кавалеров почета» и «Дама-Командор Ордена Британской империи».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ В ПЕРВОМ ТРЕЙЛЕРЕ ФИЛЬМА О МАРИИ КАЛЛАС



Netflix опубликовал дебютный трейлер байопика «Мария», где главную роль сыграла лауреат «Оскара» Анджелина Джоли.

Биографическая драма рассказывает о последних годах жизни легендарной оперной дивы Марии Каллас в Париже, которая в финале карьеры переосмысливает свой путь.

Режиссером картины стал Пабло Ларраин, известный кинокартинами о принцессе Диане («Спенсер») и Жаклин Кеннеди («Джеки»).

Сценарий к фильму написал Стивен Найт, который работал над сериалом «Острые козырьки».

Для Джоли роль Каллас стала первой актерской работой за три года. Кроме Анджелины в ленте также появятся Валерия Голино, Коди Смит-Макфи, Халук Бильгинер, Альба Рорвахер, Пьер-франческо Фавино, Джереми Уилер и Ребекка Штейнберг. Фильм выйдет на большие экраны уже 27 ноября, а премьера на Netflix состоится 11 декабря.



79-ЛЕТНИЙ СОЛИСТ ГРУППЫ АВВА ЖЕНИЛСЯ В ТРЕТИЙ РАЗ

Соллист легендарной шведской группы АВВА, 79-летний Бьерн Ульвеус женился. Это уже третий брак для музыканта, его избранницей стала 51-летняя датчанка Кристина Сас.

Известием о радостном событии артист поделился на своей странице в Instagram, опубликовав фотографии со свадьбы.

Брачная церемония состоялась в скромном формате небольшого круга самых близких друзей в столице Дании Копенгагене.

Невеста выбрала нетипичный

свадебный образ – Кристина надела аскетичное вечернее платье с накидкой на одно плечо цвета хаки от Soeren Le Schmidt.

Новоиспеченные супруги познакомились в Нюрнберге в 2021-м. Встречаться начали в следующем году, после того как музыкант развелся со своей второй женой, 75-летней журналисткой Леной Каллерсо. Напомним, первой женой артиста была его коллега, солистка АВВА Агнета Фальтског. У Бьерна четверо взрослых детей, по двое от каждого брака.

ЙЕН СОМЕРХОЛДЕР РАССКАЗАЛ, ПОЧЕМУ ОТКАЗАЛСЯ ОТ АКТЕРСТВА

Американский актер, звезда «Дневников вампира» Йен Сомерхолдер уже более 5 лет не появляется на экранах и отказывается от ролей. Поклонники привыкли видеть 45-летнего Йена в соцсети, где он показывает свою тихую жизнь за пределами голливудской суеты. Однако Сомерхолдер нарушил молчание и в интервью изданию People признался, что сознательно решил отойти от актерской карьеры.

По словам Йена, его приоритетом стала работа за кадром. Мужчина углубился в производство лент об окружающей среде.

«Исполняется пять лет с тех пор, как я начал работу как продюсер. Я отошел от актерства, чтобы основать собственные компании, выпустить в прокат такие докфильмы, как Kiss the Ground, Common Ground and Ground Swell», — рассказал актер.

Но самой большой ценностью



остается его семья: жена Никки Рид и двое общих детей, ради которых Сомерхолдер не жалея променял популярность кинозвезды на домашний уют.

«Я помню, как мы с моим менеджером обсуждали это, и я сказал: «Эй, это единственное, в чем я был когда-либо настолько уверен: я буду поддерживать свою семью и оставлю актерство». Я говорю это со всей скромностью, со всем уважением, но я бы предпочел заняться семьей, чем провести несколько месяцев в каком-то городе, снимаясь в телешоу вдали от родных или, того хуже, таская их за собой туда-обратно», — пояснил Йен.

Он также отметил, что ему не нужно гнаться за наградами и другими вещами, которые тешат самолюбие, а самое большое его желание: сосредоточиться на семье и будущем сельского хозяйства, энергетики и других важных вещах.

ЛЕДИ ГАГА ВЫПУСТИЛА АЛЬБОМ HARLEYQUIN, ВДОХНОВЛЕННЫЙ «ДЖОКЕРОМ»

Леди Гага представила новый альбом под названием Harleyquin — он послужит сопровождением к фильму «Джокер: Безумие на двоих», в котором певица исполнила одну из главных ролей. В него вошли 13 композиций, среди которых Good Morning, World on a String и The Joker и другие.

В альбоме можно услышать и каверы известных хитов, включая Get Happy Джуди Гарленд и That's Life Фрэнка Синатры.

На трек The Joker певица сняла клип, в котором блуждает по ночному Лувру.

По словам Леди Гаги, музыка к фильму отличается от той, что она делала раньше. Отдельного внимания заслуживает обложка альбома. На снимке актриса предстала в образе Харли Квинн, стоящей с растекшимся макияжем в душевой под струей воды.

Помимо того, певица презентует осенью еще один студийный альбом, получивший название LG7.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Если офтальмолог обнаружил у вас такое нарушение зрения, это означает развитие близорукости - миопии.

Зрение минус один

Стоит ли носить очки?

Такая степень нарушения небольшая и все же может вызывать дискомфорт - быстро устают глаза, появляются головные боли, а к концу дня изображения становятся более нечеткими. В этом случае могут понадобиться очки или контактные линзы.

Зрение с диоптриями -1, -1,25, -1,5 и -1,75 считается небольшой степенью близорукости. Всего существует три вида:

- до 3 диоптрий - легкая степень;
- от 3 до 6 диоптрий - средняя;
- от 6 диоптрий - сильная.

Стоит ли при зрении минус один носить очки? Специалисты рекомендуют не игнорировать даже небольшую степень близорукости. Хотя вы и не замечаете явного ухудшения зрения, ваши глаза сильно перенапрягаются, чтобы рассмотреть удаленные объекты, - названия улиц или номер автобуса. Поэтому стоит подобрать подходящий вариант коррекции даже при небольшом снижении зрения.

Близорукость эта коварна...

При минус один человек может долго не замечать, что видит все хуже. Отсутствие четкости изображений часто принимает за усталость глаз. Проблема со зрением, как правило, выясняется на приеме у офтальмолога. Как видит человек со зрением минус один? Во время диагностики пациент жалуется, что

символы ниже 4-5-й строки проверочной таблицы размываются. При сильной усталости глаз ему затруднительно различить буквы и в рядах повыше. А при наличии небольшого астигматизма (искажения) некоторые похожие символы, например К и Н, сложно отличимы. Именно проверка зрения помогает выявить, что вы стали хуже видеть и требуется профилактика или лечение.

Зрение можно улучшить...

Результат во многом зависит от причины развития близорукости. При больших зрительных нагрузках сначала развивается ложная близорукость. Причиной становится спазм цилиарной (ресничной) мышцы. В норме она слегка напрягается при переводе взгляда с дальних на ближние предметы - экран смартфона или монитор компьютера. И сильно перенапрягается, когда долго и непрерывно листаете тексты в мобильнике.

Если глазам давать отдохнуть - делать перерывы при многочасовой зрительной работе, выполнять упражнения, - то спазма можно избежать. Также стоит обратиться к специалисту. Он порекомендует капли для глаз, гимнастику или аппаратную профилактику для восстановления зрения. Если проблему оставить без внимания, есть риск приобрести истинную близорукость. В этом случае лекарства, упражне-



ния и отдых уже не помогут восстановить зрение.

Кому нужны очки

Их рекомендуют носить, если вы много работаете за компьютером или с мелкими деталями (например, занимаетесь ремонтом). Очки для дали вам понадобятся к концу дня для лучшей фокусировки.

• Если есть родственники с прогрессирующей близорукостью, значит, вы тоже склонны к этому. При таком нарушении без коррекции глазное яблоко становится длиннее, что способствует быстрому ухудшению зрения. Очки необходимы, чтобы контролировать рост глаза и избежать дальнейшего снижения зрения.

• Вы водите автомобиль? Очки нужны, чтобы вы хорошо видели дорогу и знаки. При истинной миопии детям с диоптрией минус один обязательно назначают очки. Они помогают контролировать рост глаза, чтобы не допускать прогрессирования близорукости. А еще очки обеспечат четкость изображений и уменьшат зрительную нагрузку во время обучения в школе.

P.S. Очки при зрении минус один можно носить регулярно. Они не причиняют вреда, и вы будете постоянно видеть хорошо. А вот отсутствие коррекции при такой близорукости бесполезно.

Какие вопросы нужно задать этому специалисту после того, как прошли обследование? Офтальмолог (чего греха таить) может сделать запись в вашей медицинской карте и не прокомментировать, что он написал. Вы уж проявите инициативу.

✓ Есть ли изменения, связанные с гипертонией?

ГИПЕРТОНИК НА ПРИЕМЕ У ОФТАЛЬМОЛОГА

Насколько они выражены?

✓ Пострадала ли в результате гипертонической болезни сетчатка?

✓ Нужно ли сделать фототографию глазного дна?

✓ Что с внутриглазным давлением? Нужно ли про-

верить внутриглазное давление еще раз?

✓ Есть ли смысл сделать ангиографию без контраста, томографию сетчатки или флуоресцентную ангиографию?

✓ Как часто вам нужно наблюдаться у офтальмолога?

✓ Что должно заставить вас обратиться к офтальмологу немедленно?

P.S. Чтобы узнать, как отразилась гипертоническая болезнь на сосудах глазного дна, достаточно обычного офтальмологического обследования с осмотром глазного дна.



Мы с детства часто слышим: «Потерпи, скоро пройдет», - и, кажется, привыкаем терпеть боль в надежде на улучшение. Но это не всегда верно. Боль - важный симптом, на который следует обращать внимание.

Резь в глазах

Если вы долго работали за компьютером, читали или иным образом напрягали глаза, появляется боль перенапряжения. Дайте глазам небольшую разгрузку, и она пройдет. Но патологию устранить простым отдыхом не получится. Если боль возвращается снова и снова, она резкая и появляется неожиданно, нельзя откладывать поход к врачу. Острый приступ глаукомы способен ослепить за несколько часов, если вовремя не снизить глазное давление. Особенно опасной считается боль, которая появляется в одном глазу и быстро распространяется на всю голову. Глаза при этом могут слезиться, а зрачок перестает сужаться и расширяться, появляется тошнота и светобоязнь. Обезболивающие здесь не помогут, нужно срочно вызывать скорую.

Головная боль

Эпизодическая головная боль может иметь временную причину, на-

Если заноза остается в верхних слоях кожи, высока вероятность, что тело отторгнет ее без посторонней помощи. Но если она прошла глубоко, нужно извлечь инородное тело как можно скорее. Почему важна срочность?

Заноза нарушает баланс, заносит чуждую микрофлору. Если оставить ее

Болезненные ощущения – это сигнал организма о нарушении в его работе.

Боль не всегда говорит об опасных состояниях, но игнорировать ее не стоит.

Какую боль терпеть нельзя?

пример усталость. В этом случае она проходит чаще всего сама. Но повторяющиеся приступы, которые не проходят без приема анальгетиков, могут быть симптомом различных заболеваний - гипертонии, инсульта, онкологии, воспалительных процессов (синуситов), а также гормональных изменений (во время беременности, менопаузы, менструального цикла). Также длительная головная боль может привести к необратимым изменениям в мозге, когда начинают разрушаться нейронные связи. Чтобы этого не допустить, рекомендуется снимать болевой синдром анальгетиками и обратиться к неврологу, если эпизоды боли повторяются регулярно (чаще 5 раз в месяц).

Зубная боль

Если зуб болит, это означает, что инфекция затронула пульпу - мягкую ткань внутри зуба, которая содержит в себе нервные окончания и крове-

Комментарий специалиста

Хроническая боль опасна!

Хроническая боль способна влиять на разные системы организма, ухудшать психологическое состояние, приводить к сбоям в работе органов. Поэтому при повторяющихся приступах важно пройти обследование, выявить ее причину и начать лечение. Терпеть боль может быть опасно для жизни, особенно если она стремительно развивается, носит резкий интенсивный характер. В этом случае следует вызвать скорую помощь.

носные сосуды. Откладывать лечение в этом случае нельзя, само не пройдет. Если пустить ситуацию на самотек, возможны осложнения в виде флюса, остеомиелита (когда процесс воспаления переходит на костную ткань).

Дискомфорт в грудной клетке

Самая частая причина болей за грудиной - остеохондроз грудного отдела позвоночника, или невралгия. Часто эти состояния корректируются без врачебной помощи, но с применением обезболивающих.

При пневмонии боль в грудной клетке сопровождается кашлем, затрудненным дыханием, повышенной температурой. При кардиологических заболеваниях ощущается жжение и давление в груди, нехватка воздуха. Может неметь левая рука. Если такая боль не проходит в спокойном состоянии, а после физических нагрузок усиливается, следует незамедлительно обратиться к врачу: она может быть предвестником инфаркта.

Острый живот

Если при сильных болях в животе вы приняли спазмолитики и они вам не помогли, нужно срочно вызывать врача. Это может быть признаком холецистита, аппендицита и других опасных состояний. Но даже если боль не сильная, игнорировать ее нельзя. Боль в зоне эпигастрия может говорить о язве или панкреатите. В правом подреберье болит при проблемах с желчным пузырем. Низ живота тянет при проблемах с мочеполовой сферой.

Что будет, если...

НЕ ВЫТАЩИТЬ ЗАНОЗУ!

в ране, довольно быстро начнется процесс воспаления. Длительное воспаление приводит к разрушению мягких тканей вокруг раны, перейти на кость. В дальнейшем это может стать причиной артрита, синовита.

Органическая заноза (например, древесина) в конце концов начнет разлагаться прямо под кожей, что может привести к сепсису. Шипы растений и древесина покрыты бактериями и грибами. Так, на шипах розы может ока-

заться грибок *Sporothrix*, на древесине - бактерии золотистого стафилококка или бактерии столбняка. Столбнячный токсин способен поражать нервную систему, вплоть до летального исхода. Через занозы из стекла и металла заражение тоже вероятно, но все же наиболее опасными считаются органические занозы.

ЖИРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Считается, что в жирной пище больше вреда, чем пользы. Но не все так однозначно! Врачи убеждены: ежедневное употребление достаточного количества жиров необходимо для поддержания здоровья.

Времена низкожировых диет и повального увлечения обезжиренными продуктами прошли. Жиры стали неотъемлемой частью здорового рациона.

Энергия и иммунитет

Жиры обеспечивают организм необходимой энергией, участвуют в усвоении жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К) и теплообмене. Они необходимы для выработки половых гормонов.

Жир входит в состав клеточных оболочек. Жирные кислоты благотворно влияют на головной мозг, ускоряют развитие умственных способностей у детей и снижают риск возникновения деменции у пожилых.

Если организму длительное время не хватает жиров (например, на белковой или низкокалорийной диете), снижается иммунитет, ухудшается состояние кожи и волос и даже меняется расположение внутренних органов.

Так, почкам для нормального функционирования нужна «жировая подушка», а если ее нет, они опускаются, а мочеточники меняют форму, что приводит к хроническому пиелонефриту.

Вредные и полезные

Жиры бывают двух видов - ненасыщенные и насыщенные. Насыщенные жиры условно считаются вредными, так как их избыточное потребление провоцирует повышение «плохого» холестерина - липопротеинов низкой плотности, а также развитие диабета и атеросклероза. К насыщенным жирам относятся жиры животного происхождения (сливочное масло, сало, жирное мясо и молоко), кокосовое и пальмовое масла.

Однако совсем отказываться от них нельзя, так как витамины А и D содержатся преимущественно в животной пище, в то время как витамином Е богата растительная. Животные жиры должны присутствовать в рационе человека в небольшом количестве.

К ненасыщенным (условно полезным) жирам относятся продукты растительного происхождения - например, нерафинированные растительные масла, авокадо, орехи, семечки, а также жирная морская рыба.

Отдельно выделяют трансжиры - вредные соединения, которые образуются при нагреве ненасыщенных жирных кислот при температуре более 130°. Их следует полностью исключить из рациона.

✓ *На долю растительных жиров должно приходиться около 25-35% суточной нормы калорий, на животные жиры - не более 10%.*

Как они влияют на сердце?

Большое количество насыщенных жиров в рационе негативно влияет на сердце. «Плохой» холестерин оседает на стенках сосудов, повышает их ломкость и сужает просвет. Это провоцирует возникновение артериальной гипертензии, что в перспективе чревато развитием инфаркта и инсульта.

Однако нехватка ненасыщенных жиров не менее фатальна для сердца, чем их избыток. Например, жирная кислота омега-3, которая содержится в рыбьем жире, снижает уровень липопротеинов низкой плотности и не дает бляшкам оседать на сосудах.

Если у вас уже имеются некоторые проблемы с сердцем, с жирной пищей стоит быть осторожнее. Лучше максимально сократить животные продукты в ежедневном рационе, а ненасыщенные жиры употреблять в



объеме 8-10% от суточного калоража. Диету следует согласовать с врачом.

Простые правила

Как сократить в рационе вредные и увеличить полезные жиры? Вот несколько полезных советов.

✿ Откажитесь от рафинированных масел для жарки: при нагревании они превращаются в трансжиры. Жарить лучше на кокосовом масле или масле гхи.

✿ Срезайте с мяса кожу и жир перед приготовлением. Лишний жир легко удалить с продукта, если его охладить.

✿ Скажите нет покупной выпечке, сладостям, жареным в масле продуктам (пончики, картофель фри). Все это - источники вредных трансжиров.

✿ Отдавайте предпочтение овощным бульонам вместо мясных.

✿ Откажитесь от жарки на постоянной основе. Лучше варить, запекать или готовить на пару. Если выбираете жарку, используйте сковороду с антипригарным покрытием.

✿ В салаты добавляйте нерафинированное оливковое, конопляное или льняное масла. Также обогатите рацион орехами и семечками.

✓ *Употребляйте жирную рыбу хотя бы дважды в неделю. Лучше сочетать ее в одном приеме с овощами и листовыми салатами.*

Полезно ли сливочное масло?

Сливочное масло является продуктом с высоким содержанием молочных жиров - от 50 до 82%. Оно богато витаминами А, D, Е и В4, бета-каротином.

Сливочное масло необходимо для укрепления сердечно-сосудистой системы, для выработки женских и мужских половых гормонов. Его употребление улучшает ферментный состав в ЖКТ, стимулирует процессы метаболизма, улучшает состояние кожи и волос.

Однако в большом количестве насыщенные жирные кислоты способны повышать холестерин, а значит, есть масло следует умеренно. Нормой является 10-15 г в сутки, максимум - 25-30 г.



**КАК БОРЬСЯ СО СТРАХОМ И ПАНИКОЙ,
ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ТАКОЙ ДИАГНОЗ? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА.**

ПОДОЗРЕВАЮТ РАК? ТЫ С ЭТИМ СПРАВИШЬСЯ!

У вас обнаружили новообразование. Подозревают рак? Направили на обследование, чтобы исключить онкологию? Стоит ли рассказывать об этом родственникам? Как бороться со страхом и паникой?

1. Не торопитесь, ведь пока диагноз точно не известен.

Что вы точно знаете сегодня? Спросите себя вслух. Сейчас нет фактов, 100% подтверждающих, что у вас рак. Даже если есть опухоль, это пока только «а вдруг». Даже самые страшные мысли - это всего лишь мысли. Спросите себя: «Моей жизни что-то угрожает прямо сейчас?» Нет. Поэтому вручную возвращаем себя к фактам и не спешим с выводами.

2. Не суетитесь, действуйте последовательно.

На этом этапе хочется успокоиться. Хочется гарантий, и человек борется с неопределенностью - ищет информацию о прогнозах заболевания. Но некачественная информация нас еще больше тревожит. Искать ее нужно у своего доктора. Поэтому пишем список вопросов к нему. И запомните: у пациента нет глупых вопросов - задавайте любые, они помогут вам сориентироваться. Планируйте дальнейшие действия. Пишем план, что и в какой последовательности нужно выполнить, например, пойти на прием к врачу, провести такое-то исследование. В момент ожидания это позволяет отсрочить переживания и переключает внимание на конкретные действия - и таким образом немного упорядочивает поток мыслей, которые доводят до паники, помогает взять ситуацию под контроль. Метод Скарлетт О'Хары - «я подумаю об этом завтра» - экономит эмоциональный ресурс. «Я попереживаю об этом, когда получу на руки исследования». А на прием к врачу можете взять с собой близкого человека - он тоже

будет слышать, что говорит доктор, и поддержит вас.

3. Определитесь, что для вас сейчас важно, и не требуйте того, к чему вы не готовы.

Для кого-то сложно сообщать окружающим даже подтвержденный диагноз. И человек держит информацию внутри себя и своей семьи - так спокойнее, проще... А некоторым важно опираться на близких. Здесь нельзя дать универсального совета. Правильно то, что помогает конкретному больному. Разумеется, сложно не думать о белом медведе, если он есть. Поэтому нереально требовать от себя не переживать, не думать о плохом. Это надо принять как факт. И это нормально.

4. Не запрещайте себе эмоции.

Часто пациенты мужественно, как натянутая струна, проходят лечение, а когда заканчивают его, их вдруг накрывает посттравматическое стрессовое расстройство, постоянно возникают воспоминания из про-

Советы близким

Часто близкие говорят: «Соберись, все будет хорошо» - с желанием подбодрить. А что сказать еще? Самим ведь непросто, а сказать близкому «Слушай, я тоже боюсь, как и ты» кажется нереальным. На самом деле можно просто присутствовать рядом, спрашивать: «Что я могу для тебя сделать?» Предлагать простые вещи: «Давай погуляем, сходим туда-то?», «Хочешь, я с тобой посижу?», «Сходим вместе на обследование?», «Пойдем поужинаем». Даже если вы просто сидите, слушаете и позволяете человеку говорить и реагировать на ситуацию - уже много. Вместо слов «Держись», «Все будет хорошо» говорите: «Мы справимся». В этой фразе больше понимания, чувств и поддержки.

шлого, тревога. Хотя вроде бы болезнь позади - живи и радуйся. И все потому, что во время лечения не позволял себе плакать. Работал-работал... Мол, если проявлять эмоции, это означает готовность сдать. Нет уж!.. И напрасно. Плакать не зазорно, это не слабость. Это значит, что человек утилизирует накопленное напряжение. Иногда очень важно свои эмоции проговорить, проплакать, чтобы начать адаптироваться к ситуации. Поэтому, если стало невыносимо трудно - плачьте. Неважно, мужчина вы или женщина.

5. Занимайте себя делами.

Часто говорят: «Когда я на работе, то перестаю думать о возможной болезни, но, когда прихожу домой, накатывает». Поэтому важно находить дела, которые помогут переключать голову и не концентрироваться только на переживаниях. И опять же - да, вы волнуетесь, потому что не знаете, чего ждать. С другой стороны, дайте отсрочку себе: пойдете к врачу - тогда попереживаю. Чем заняться? Можно читать или рисовать. Очень полезно гулять - прогулки освобождают голову от тяжелых мыслей и компенсируют силы.

6. Будьте к себе внимательны.

Даже самые сильные переживания не продолжаются вечно - это волнообразная история. Но в самый тревожный момент важно себя поддержать: поиграть с ребенком, подумать о работе, позвонить близкому и поговорить с ним об этом.

7. Скажите себе: «Я со всем справлюсь».

Какой бы ситуация ни казалась катастрофичной, в вашей жизни уже были сложности, и вы с ними справились. Справитесь и с этими. Каждый по-своему справляется со стрессом. Кого-то может поддерживать мысль, что и до вас люди болели, и им тоже было страшно. А кто-то, как и вы, проходит этот нелегкий путь сейчас. И за вами будут такие.

Кашель сердечный

Кашель может указывать на возникновение многих недугов, в том числе и на проблемы с сердцем. Каким может быть кашель при сердечной недостаточности?

Это самый ранний симптом

При сердечной недостаточности его можно долго не замечать. Кашель - один из таких симптомов. Сердечная недостаточность - опасное заболевание, особенно для людей старше 65 лет. Оно даже более грозное, чем рак. По статистике, 5-летняя выживаемость больных с сердечной недостаточностью ниже, чем у пациентов с раком предстательной железы, мочевого пузыря и молочной железы.

Другие признаки сердечной недостаточности: одышка, отеки лодыжек, затрудненное дыхание в положении лежа, постоянная усталость...

Почему возникает кашель? Есть два основных типа сердечной недостаточности: левожелудочковая и правожелудочковая. Когда возникает левосторонняя сердечная недостаточность, кровь и содержащаяся в ней жидкость забрасываются в легкие. Это приводит к одышке и кашлю. Каким бывает кашель, если начались проблемы с сердцем?

Влажный кашель

Причиной кашля при сердечной недостаточности может быть лишняя жидкость в легких. Организм

Бабушкины рецепты

✓ **После инфаркта.** Залейте в термос 3 стакана кипятка и насыпьте 1 ст. ложку сушеных цветков и листьев боярышника. Закройте крышку и настаивайте 1 час. Пейте по стакану процеженного напитка 3 раза в день до еды. Курс - 3-4 недели.

✓ **Стало прыгать давление?** Залейте 1 ст. ложку измельченных створок фасоли обыкновенной 1 стаканом кипятка. Держите на маленьком огне 10 минут, настаивайте час. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Курс - 3 недели.

пытается ее вытеснить, чувствуя, что легкие не справляются, и естественной реакцией становится кашель. Поскольку этот кашель - результат скопления жидкости в легких, он обычно звучит как влажный - в нем есть немного воды или мокроты.

Сухой кашель

Сухой кашель с хрипами тоже может быть симптомом развивающейся сердечной недостаточности. Легкие не могут выработать достаточно жидкости, поэтому кашель становится более сухим. Его часто называют сердечной астмой. Для нее характерны прерывистое свистящее дыхание, кашель и одышка - из-за того, что сердце не может эффективно качать кровь. Как следствие, накапливается жидкость в легких и вокруг них (легочный застой), нарушается способность легких насыщать кровь кислородом.

Розовая слизь

При кашле выделяется розовая слизь - из-за того, что в ней содержится небольшое количество крови. Это тоже может быть симптомом сердечной недостаточности. Почему это происходит? Потому, что сердце не может перекачивать достаточное количество крови, и она скапливается в сосудах, несущих ее от легких к сердцу. Слизь при откашливании также может казаться пенистой или быть беловатой.

Кашель во сне

Когда в легких скапливается жидкость, вызванный этим кашель заставляет просыпаться ночью. Это пароксизмальная ночная одышка. Человек не просто кашляет во сне, он не может лежать. Появляется желание встать или открыть окно. Не хватает воздуха - этот симптом очень пугающий. Снять такой приступ мож-



но, если сесть на кровати и свесить ноги. Но с такими проблемами надо срочно к врачу.

Кашель, который никак не проходит

Пациенты с сердечной недостаточностью часто жалуются на проблемы с дыханием и непроходящий кашель. Они идут лечить его к терапевту, но ничего не помогает. Не спасают никакие сиропы, полоскания и ингаляции. Опытный врач отправляет таких пациентов к кардиологу, и этот специалист часто ставит диагноз сердечная недостаточность.

Кстати, кашель, который не проходит за две недели, может быть вызван астмой и хронической обструктивной болезнью легких. Если эти заболевания исключены, но кашель остается, поспешите на прием к кардиологу.

Будто в груди пузыри

Скопление жидкости в легких может вызвать ощущение, которое многие пациенты с сердечной недостаточностью описывают как хлопки, бульканье или лопающиеся пузыри в груди. При появлении таких необычных симптомов расскажите об этом своему лечащему врачу. Для облегчения состояния надо любым способом насытить кислородом легкие и не перегружать свой организм большими физическими нагрузками.



6 ВОПРОСОВ ОБ ЭКО ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Искусственное оплодотворение практикуется уже почти 50 лет. За это время появилось более 8 миллионов детей, зачатых «в пробирке». Но споры вокруг этой процедуры не затихают до сих пор.

ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение) - это метод лечения бесплодия, при котором у женщины берут яйцеклетку, у мужчины - сперму и производят искусственное «соединение» сперматозоида и яйцеклетки в пробирке. Далее оплодотворенную яйцеклетку «подсают» в матку, где она развивается также, как при естественном зачатии. Со стороны процесс кажется сложным, а потому он окутан множеством мифов.

1. Всегда рождается двойня!

Раньше действительно врачи подсаживали сразу два или три эмбриона в надежде, что приживется хотя бы один. В итоге нередко рождалось сразу два или три малыша. Сейчас ситуация изменилась, и большинство клиник подсаживает только один, самый жизнеспособный эмбрион. Исключение - пожелание самой клиентки. Если женщина хочет стать матерью двойни или тройни и противопоказаний к этому нет, врач может перенести в матку несколько эмбрионов.

2. ЭКО вредно для здоровья!

Во время подготовки к забору яйцеклетки женщине необходимо пройти гормональную стимуляцию. Это необходимо, чтобы вызывать суперовуляцию - состояние, когда вместо одного созревает сразу 10-15 фолликулов. Врач забирает их все и часть оставляет на тот случай, если первая попытка окажется неудачной. Сказать, что стимуляция яичников - совсем безобидная процедура, нельзя. В редких случаях происходит «синдром гиперстимуляции яичников». (СГЯ), который тяжело переносится организмом. Од-

ним из осложнений является тромбообразование, возрастает риск ишемического инсульта. Иногда возможны реакции со стороны почек, печени, ЖКТ.

Что касается онкологии, которую часто связывают с ЭКО, сложно сказать, стимуляция вызывает болезнь или предпосылки к ней, если были и до процедуры. Например, если у женщины есть предрасположенность к гормонозависимым формам рака, ей лучше отказаться от ЭКО - гормональная терапия в этом случае способна стимулировать развитие онкологии.

3. Дети из пробирки - «другие»?

Дети, зачатые с помощью ЭКО, ничем не отличаются от детей, зачатых естественным путем. Имеются наблюдения, что они на 1-2% чаще страдают пороками развития и наследственными заболеваниями. Но это обусловлено скорее здоровьем родителей, ведь чаще всего к ЭКО прибегают женщины, которые не могут зачать ребенка самостоятельно, в том числе в силу генетических отклонений или преклонного возраста.

4. Процедура дает гарантированный результат!

К сожалению, гарантировать успех процедуры не может никто. Главным фактором риска является возраст пациентки. Чем старше женщина, тем меньше у нее фолликулов и больше генетических нарушений, способных вызвать выкидыш.

✓ *Самые высокие показатели эффективности эко у 20-25-летних женщин. С 30 до 35 лет процент успешного оплодотворения около 40%,*

после 35 - около 30%, а после 40 - всего 10%.

Однако ЭКО действительно повышает вероятность зачатия в тех случаях, когда забеременеть естественным путем невозможно. Например, если у женщины отсутствуют маточные трубы.

5. Можно выбрать пол ребенка? А внешность?

Наука шагнула далеко вперед за последние годы, но не настолько, чтобы делать детей «на заказ». Выбрать пол и правда можно, но во многих странах эта практика запрещена. Выбор пола возможен только по медицинским показаниям - например, если у родителей имеются генетические заболевания, передающиеся только по мужской или только по женской линии. Цвет глаз и волос, рост и другие параметры тем более не сможет «запрограммировать» ни один репродуктолог.

6. Естественное зачатие после ЭКО возможно!

ЭКО никак не влияет на фертильность в будущем и уж тем более не лишает женщину возможности зачать детей естественным путем. Даже наоборот, часто, выносив и родив «малыша из пробирки», женщина начинает больше доверять своему телу и второй раз беременеет естественным путем. Это случается примерно у 20% пациенток, прошедших через ЭКО.

Есть похожее заблуждение, что процедура влияет на фертильность ребенка в будущем. Но и это тоже миф. Доказательством тому может стать Луиз Браун - первый ребенок «из пробирки». У нее двое собственных детей, зачатых естественным путем.

Ваша щитовидка в порядке?

Частая усталость, увеличение веса, перепады настроения, ломкие волосы и ногти... Кажется, все эти признаки никак не могут указывать на проблемы с щитовидной железой.

И, тем не менее, указывают!



Все от нервов или нервы от щитовидки?

Часто люди списывают тревожность и раздражительность на психологические проблемы, тогда как дело оказывается в проблемах со щитовидкой. Причина ошибочной самодиагностики заключается в схожести симптомов - усталость, подавленное настроение, проблемы с концентрацией внимания и памятью. Симптомы гипотиреоза развиваются медленно, и человек может не заметить, как его состояние ухудшается, списывая это на стресс или усталость.

Важно отметить, что между функцией щитовидной железы и психическим здоровьем существует тесная связь. Нарушения работы органа могут вызывать симптомы, похожие на депрессию или тревожное расстройство, а стресс, в свою очередь, может влиять на функцию щитовидной железы. Одно напрямую зависит от другого.

Для оценки работы щитовидной железы рекомендуется ежегодно сдавать анализ крови на ТТГ (тиреотропный гормон). При отклонениях врач может назначить дополнительные исследования, включая УЗИ щитовидной железы. При наличии узловых образований возможно назначение тонкоигольной аспирационной биопсии.

Как понять, что со щитовидкой есть проблемы? Она не болит, не чешется, не краснеет, то есть не дает о себе знать локальными симптомами. Щитовидка «действует» иначе: проблемы с ней маскируются под другие заболевания.

Чем «болеет» этот орган?

При гипотиреозе наблюдается постоянная усталость, набор веса, сухость кожи, особенно в области локтей, выпадение волос, запоры, проявления депрессии, повышенная чувствительность к холоду. Дополнительные симптомы гипотиреоза могут включать мышечные боли и слабость, отечность лица, особенно в области век, нарушения менструального цикла у женщин, снижение фертильности.

При гипертиреозе у пациентов часто бывает потеря веса (без соблюдения диет), выражена нервозность, наблюдаются чувство тревожности без объективных причин, учащенное сердцебиение, повышенная потливость, нарушения сна.

✓ *Женщинам старше 35 лет рекомендуется проходить профилактический осмотр у специалиста раз в год, даже при отсутствии жалоб.*

Йод - главный элемент

Серьезным фактором риска является наследственность. По статистике, 25% людей, у родителей которых были проблемы со щитовидкой, во взрослом возрасте также сталкивались с болезнями этого органа. Поэтому не помешает поинтересоваться анамнезом старших родственников.

Не менее важен недостаток или избыток йода в регулярном питании. Йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы - тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3).

При недостатке йода возможно развитие зоба. Он может быть диффузным (в этом случае железа увеличивается и нагрузка на нее возрастает) или узловым (характеризуется одним или несколькими узелками внутри органа). С его помощью щитовидная железа пытается компенсировать дефицит йода и произвести больше гормонов.

Избыток йода также вреден. Он может подавлять синтез гормонов щитовидной железы, а в некоторых случаях, наоборот, приводить к их чрезмерной выработке.

Источниками йода для человеческого организма являются: йодированная соль, морепродукты, молочные продукты, продукты, богатые селеном (бразильские орехи, рыба, яйца).

Суточная потребность в йоде для взрослых составляет около 150 мкг. Для беременных и кормящих женщин - 200-250 мкг. Важно не превышать допустимый уровень потребления, который составляет около 1100 мкг в сутки.

МИФЫ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

1. Проблемы со щитовидкой всегда вызывают заметное увеличение шеи. На самом деле многие заболевания щитовидной железы протекают

без видимого увеличения органа.

2. Заболевания щитовидной железы встречаются только у пожилых людей. Увы, они могут возникнуть

в любом возрасте, даже у детей.

3. Если у женщины проблемы со щитовидной железой, она никогда не сможет забеременеть. Нет, при правильном лечении многие женщины успешно рожают здоровых детей.

✿ **При задержке менструации 2 ст. ложки порошка имбиря смешайте с 1 л меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.**

✿ **Менструальные боли уступят, если в течение 10-15 минут энергично и часто массировать мизинцы обеих рук и растереть левую ладонь от запястья к центру и обратно.**





Эта диета - эффективная программа похудения. Длится 6 дней, в течение которых худеющий соблюдает 6 специальных монодиет, последовательно идущих друг за другом.

ДИЕТА "ШЕСТЬ ЛЕПЕСТКОВ"

В чем секрет диеты

«Цветочная» диета эффективна, во-первых, потому, что в ней соблюдаются правила раздельного питания. Не смешиваются несовместимые друг с другом продукты, губительные для фигуры. Во-вторых, суточные монодиеты провоцируют быстрое снижение веса из-за однообразного питания в течение целого дня. Секрет в том, что человеческий организм способен сутки напролет переваривать и вытягивать полезные вещества исключительно из одного продукта питания. То есть из творога, съеденного на завтрак, организм усваивает все необходимые ему полезные элементы и дальше ждет другие продукты. Если же на протяжении суток будет поступать все тот же творог, пищеварительная система начнет переваривать его практически впустую. Создается необходимый для похудения эффект: чувства голода нет, есть можно сколько угодно, а организм все равно не переваривает калории в жир. Наоборот, начинает искать необходимую для жизнедеятельности энергию в запасах - запасах на животе, бедрах... Но этот трюк действенен только 24 часа, после продукт стоит поменять.

Еще одна важная особенность диеты, позволяющей эффективно худеть, - белково-углеводное чередование. На 50% успех зависит именно от него. Посудите сами. Первый день - рыбный - чистый белковый рацион. Второй - овощной - чистые углеводы. Третий - куриный - чистый белок. Четвертый - злаковый - углеводный. Пятый - творожный - белок. Шестой - фруктовый - углеводы. Такая тактика позволяет обманывать организм, заставляя его расходовать жир и одновременно не чувствовать энер-

гетического голодания. Что касается жиров в диете, они представлены только полезными (рыба, творог, куриное мясо), которые относятся к диетическим.

Последовательность не нарушать!

Следовать диете нужно в той последовательности, в которой она указана. Дело в том, что каждая монодиета выполняет свою собственную роль в процессе снижения веса. Каждое предыдущее меню подготавливает организм к меню следующего дня.

Как питаться

В первый день разрешено употреблять любые сорта рыбы в вареном, запеченном или тушеном виде. Можно использовать соль и неострые приправы, зелень. Допускается уха (без картофеля и других ингредиентов, кроме зелени), рыбный бульон.

Во второй день смело ешьте любые овощи в сыром, вареном, запеченном или тушеном виде. Опять же с солью, неострыми приправами, зеленью. Разрешены овощные соки.

В третий день на столе должно быть куриное филе (грудка) в вареном, запеченном или тушеном виде (также с солью, неострыми приправами, зеленью). Допускается куриный бульон.

На четвертый день ешьте любые каши и злаки, пророщенные семена, семечки, зерновые хлебцы, отруби, клетчатку. Можно использовать соль, зелень. Допускается квас.

Пятый день - творожный. Творог должен быть обезжиренный или с невысоким процентом жирности. Допускается молоко.

В шестой день разрешено употреблять любые фрукты в сыром

или запеченном виде. Можно использовать корицу, ванилин, лимонную цедру. Допускаются фруктовые соки без сахара.

В диете сахар и сахаросодержащие продукты под запретом. Пить можно воду (до 2 л), зеленый или черный чай. Вес рыбы, творога, курицы не должен превышать 0,5 кг в день, фруктов и овощей - 1,5 кг, злаков - 200 г сухого продукта.

Выход из диеты

Выход из диеты зависит от ваших дальнейших планов. Если вы и дальше планируете худеть, начните заново, но не увлекайтесь, следите за самочувствием. После одного или двух 6-дневных курсов сделайте перерыв минимум на месяц. Если хотите только закрепить результат, питайтесь в основном теми же продуктами, что и на диете, без ограничений по дням, постепенно увеличивая калорийность рациона до 1400-1800 ккал.

Минусы диеты

- ✓ Если не заниматься спортом во время диеты, по ее окончании можно обнаружить у себя дряблые мышцы и обвисшую кожу.
- ✓ Белковые дни могут сопровождаться чувством слабости, вызванным недостатком углеводов.
- ✓ По мнению врачей, похудение без ущерба для здоровья - это не больше 150 г в сутки. Эта диета предусматривает более быструю потерю веса, в сутки - 500-800 грамм.
- ✓ Диета запрещена при заболеваниях сердечно-сосудистой, пищеварительной и эндокринной систем, болезнях почек, диабете. Нельзя садиться на диету при ослабленном иммунитете, ОРЗ, после операций, во время беременности и лактации.

Осень - время яблок. Они богаты витаминами и микроэлементами, а самое главное, содержат большое количество пектина, обладающего мощным очищающим действием, причем в яблоках он один из самых лучших.

Вместо таблеток - яблочко

✓ Началась изжога? Медленно съешьте одно яблоко среднего размера, очищенное от кожуры.

✓ От запоров 2 яблока мелко порежьте и проварите в смеси молока (1 стакан) и воды (1/2 стакана) до мягкости. Отвар выпейте, яблоки съешьте натощак за полчаса до завтрака.

✓ При гастрите с пониженной кислотностью съедайте 2-3 кисло-сладких яблока утром натощак, после чего 3-4 часа нельзя ничего есть и пить, часов в 11 можно будет позавтракать. Чтобы добиться результата, лечение следует проводить не менее 3-4 недель подряд.

✓ При колите съедайте по 2/3 стакана натертых

на терке сладких яблока 3-4 раза в день за полчаса до еды.

✓ При гипертонии, атеросклерозе, ожирении, атонии желчного пузыря, дискинезии желчных путей принимайте по 1/2 стакана яблочного сока 4-5 раз в день за полчаса до еды.

✓ При дисбактериозе кишечника съедайте по 2/3 яблочного пюре или 2 печеных яблока 2-3 раза в день до еды. Пищевые волокна печеных яблок выводят патогенную микрофлору, соли тяжелых металлов, холестерин и благоприятны для жизнедеятель-

ности полезных бактерий кишечника. Также полезны при гепатите и хроническом панкреатите (по 1/2 стакана 2-3 раза в день).

✓ При простуде, а также для ее профилактики принимайте по 1/2 стакана свежевыжатого яблочного сока 2-3 раза в день за полчаса до еды. К тому же сок предупреждает развитие старческого слабоумия. Сырые яблоки не рекомендуется есть при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при обострении гастрита. После яблок обязательно прополощите рот водой или слабым раствором пищевой соды.



Вяло работает кишечник? Съедайте по 1-2 яблока (вместе с кожурой) 2-3 раза в день между приемами пищи.

Горячая картошка и магии немножко

Мой метод, возможно, не очень научный, но многократно проверен на знакомых. Поэтому можно верить в такое или не верить, но если есть результат – делать однозначно стоит! Итак, если у вас заболело колено, плечо, шея, спина... Обострились по осени хронические болячки вроде хондроза, артроза, артрита, люмбаго... Сварите картофелину в кожуре, положите в пакет и раздавите в лепешку. Если сначала очень горячо – можно дополнительно в ткань обернуть. Приложите к больному суставу и держите (привяжите) до остывания. Исползованную в качестве прогревающего компресса картошку достаньте из пакета и выбросьте в окно со словами: «Как улетела эта картошка, так с ней пускай и боль моя от меня уйдет!». И пусть эту «больную» кар-

тошку склюют птицы или съедят собаки бездомные. Такое лечение помогает надолго забыть о болезни.

Анна

И голова стала ясней, и зрение улучшилось

Для чистки и укрепления сосудов я принимала снадобье из чеснока и красного вина. На литр красного вина взяла 3 головки чеснока, зубчики порезала на 4 части. Поставила в темное место на 2 недели. Пила настойку 2 раза в день по 30 мл (натощак и перед сном). После сделала перерыв, пока не приготовилась следующая порция. Первое время по телу разливался жар, а после вечерней дозы я засыпала, как младенец. Дней через 10 голова стала ясней и почему-то я стала лучше видеть.

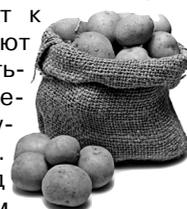


Татьяна

Знаете ли вы, что...

Картошка наносит зубам тройной удар

Стоматологи назвали картофель убийцей зубов. Все из-за большого количества крахмала. Последний взаимодействует со слюной. В результате вырабатывается молочная кислота, которая способствует размягчению и разрушению зубной эмали. Через несколько минут кислотность снижается почти в половину, а это приводит к тому, что начинают бурно размножаться опасные бактерии, тоже разрушающие эмаль. Кроме того, под воздействием слюны во рту образуется глюкоза. А сахар повреждает эмаль. Поэтому стоматологи рекомендуют почистить зубы или тщательно полоскать рот после того, как вы поели картофель или другие крахмалистые продукты.



Полезные продукты вредят гипертоникам

Многие продукты, которые являются полезными, могут нанести вред людям с повышенным артериальным давлением из-за большого количества соли. К таким, например, относится сыр. Он богат кальцием и витаминами группы В, но из-за высокого содержания соли и жиров может вредить сердечно-сосудистой системе. Еще к этому перечню можно отнести покупную томатную пасту. Конечно, помидоры, из которых ее делают, очень полезны. Но в пасту, увы, на производстве добавляют слишком много соли. Наконец, весьма неоднозначным напитком можно считать кофе. С одной стороны, он снижает риск инфарктов и инсультов и в долгосрочной перспективе укрепляет сосуды. С другой – кофеин способствует повышению давления.





ХОДЬБА ЗАДОМ НАПЕРЕД ЧЕМ ПОЛЕЗНА?

В Интернете появился новый тренд - ходьба задом наперед по беговой дорожке. Говорят, это упражнение помогает укрепить суставы, улучшить осанку и развить координацию. Но так ли это на самом деле?

В прошлом году известный в фитнес-среде хиропрактик Алан Манделл заявил, что всего 50 минут хождения спиной вперед позволят укрепить ноги, устранив неприятные ощущения в коленных суставах и сжечь на треть больше калорий, чем при обычной ходьбе. Однако Манделл был не первым, кто заявил о пользе движения задом наперед. Китайцы испокон веков использовали это упражнение для укрепления мышц и психического расслабления.

Что происходит с телом?

В повседневной жизни человек выполняет в основном одинаковые движения, к которым тело быстро привыкает. Нагрузка при этом ложится на одни и те же мышцы, в то время как другие почти не участвуют в повседневной работе. В результате они начинают слабеть, «рабочие» мышцы зажимаются, а суставы быстрее изнашиваются.

Чем больше непривычных движений человек использует в обычной жизни, тем более гармонично ему удается распределять нагрузку. Ходьба задом наперед включает в работу другие мышцы, нежели обычная ходьба - например, мышцы, поддерживающие позвоночный отдел. Нагрузка на суставы снижается, меняется диапазон шагов. Параллельно в мозге выстраиваются новые нейронные связи, что полезно для профилактики возрастных изменений.

Кому полезно?

Было проведено исследование, в ходе которого люди с диагнозом остеоартроз ходили задом наперед в течение 10 минут три раза в неделю. Через несколько недель состояние их коленных суставов значи-

тельно улучшилось. Правда, нельзя упускать тот факт, что помимо ходьбы они выполняли специальный комплекс упражнений.

То, что на улучшение координации такое движение влияет положительно, доказано давно. В Китае было проведено несколько исследований, которые показали: ходьба спиной вперед помогает быстрее восстановиться после инсульта.

Подобное упражнение полезно и тем, кто страдает от фасциита - воспалительного заболевания в мышцах и связках стопы. Во время хождения спиной вперед нагрузка на проблемную зону снижается, что помогает уменьшить боль.

Доказано: при движении наоборот учащается пульс (становится около 132 уд/мин), а значит, калории сжигаются быстрее. Двигаясь таким образом, человек тратит 5,6 ккал/мин, в то время как при обычной ходьбе всего 1,6 ккал.

✓ *Противопоказания - проблемы с координацией, пожилой возраст, заболевания опорно-двигательного аппарата.*

Современные футболисты часто применяют ходьбу задом наперед - в качестве разминки, а врачи - как тест на координацию.

Выполняем правильно

Для начала проведите проверку: попробуйте сделать несколько шагов спиной вперед. Если проблем не возникло, можно выходить на улицу, чтобы потренироваться в парке или сквере.

Убедитесь, что на вашем пути нет препятствий - камней, веток, ям. Лучше заниматься в местах,

где не ездят велосипеды, самокаты и мало прохожих. Выделите на медленную прогулку наперед 5 минут. Идите медленно, когда тело привыкнет к новому движению, темп можно увеличить. Голову следует держать прямо, взгляд направлен

вперед.

Если вы выполняете упражнение на беговой дорожке, включите тренажер на самую низкую скорость, встаньте спиной к дисплею, возьмитесь за поручни и начните движение. Если трудностей не возникнет, можно увеличить скорость до 3-4 км/час. Начинать лучше с 3-5 минут, постепенно увеличивая продолжительность тренировки.

Упражнения на координацию движений

Определить, как у вас обстоят дела с координацией, поможет простой тест. Закройте глаза, перенесите вес тела на одну ногу, вторую согните в колене и поднимите. Если удержаться в этом положении вам не удалось, нужно развивать координацию. Начните с простых упражнений.

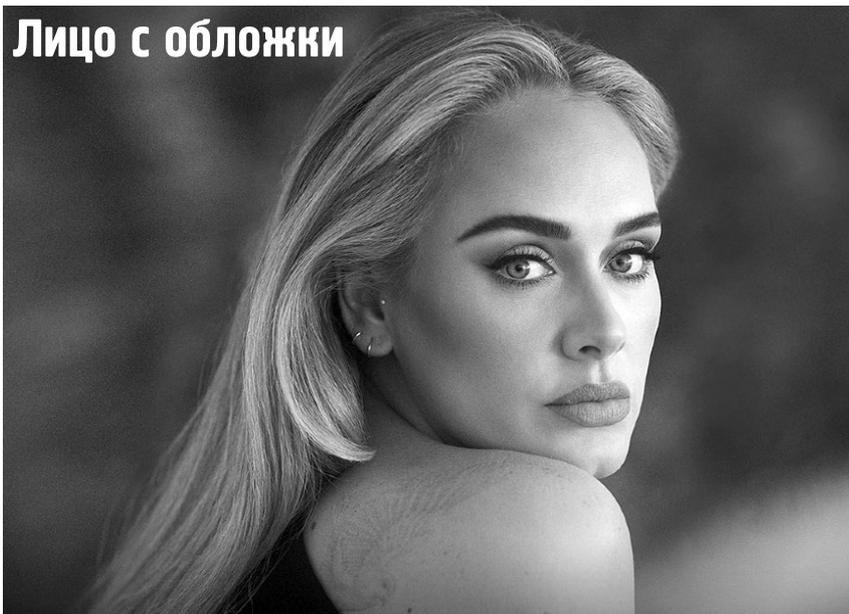
1. Сделайте выпад: левая нога впереди, правая - сзади. Прыжком поменяйте положение ног, сделав еще один выпад. Далее переднюю ногу отведите назад и присядьте, коснувшись пальцами рук пола. Продолжайте выполнять упражнение в динамике: два выпада с прыжком, нога назад, коснуться руками пола.

2. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, опора на обе ноги.

Перенесите вес тела на левую ногу, правую - немного поднимите. Задержитесь в этом положении на 10-20 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую сторону.

3. Встаньте прямо, закройте глаза. Встаньте на носочки, руки поднимите над головой. Задержитесь в этом положении столько, сколько получится. Повторите 5-10 раз.

							Игра на заданные рифмы		Подпись на шифровках Штирлица			
Моногамный мужик		На неё садятся толстушки		Забота о юной сиротке	Сорт яблок							
					Сдевав ..., не жди добра		"Кухонная" шляпа		Сказочный персонаж ... - Лукойе			
Подрезатель земли в плуге		Райские заросли					Смазка для кашимаша					
					Дока в области сыска					Персонаж октябрьского значка	Высокомерная красotka	
"Лицо" здания	Брошенный призыв		Букет стеблей с колосьями				Четыре пяди					
			Гимнастка ... Корбут	Отец деда или бабушки		Хашимитское королевство	Старинный плащ	Удивление (междометие)		Казахский "менестрель"	Его подводят в конце	
Его побеждает добро						Дикая собака						
Напиток из сока агавы		Бездонный ящик литейщика		Тяжёлые сапоги новобранца					Рыба, морской дьявол	Промач в игре, недогляд (разг.)	Печь с видом на огонь	
						Спортивная «обувь»	Недоеденное яблоко					
Хищник семейства кошачьих		Мифическая змея						Катод (ант.)	Неземное блаженство			
				Портянки другим словом						Манера произношения	Комплекс памяти павших	
Леди детектива по имени	Тропическая змея		Валюта из Бангладеш						Валюта из Нуакшота			
					Гарантия возврата долга					Темнокожая дива ... Кэмпбелл		
Форма ядерного облака					Аллегро (ант.)	Диагноз от Достоевского		Короче гольфа и чулка		Спутник Барби	Приспособление для катания с гор	Продукт для шоколада
Руки у него загребушие		Шерстяной безворсовый ковёр					Электрички под землёй	Замначальника у мусульман				
				Двери в рай		Танец Летка...				Крупный пёстрый попугай		
									Наглый бесстыжий человек			
				Треть меры вранья		Божественный мудрец в индуизме				Пресмыкающийся друг Маугли		
									Славянский бог солнца			



АДЕЛЬ: «Я ВПЕРВЫЕ ТАК БЕЗУМНО ВЛЮБЛЕНА»

«Я не могу выйти за тебя, потому что у меня уже есть жених», — ответила 36-летняя Адель со сцены одному фанату, предложившему ей руку и сердце прямо во время концерта, и продемонстрировала кольцо с бриллиантом. Поклонники одной из самых знаменитых певиц в мире поздравляют «королеву сердец» и ее будущего мужа Рича Пола, известного спортивного агента.

«Я еще никогда не была так безумно влюблена. Я просто помешана на нем», — признается звезда. Но поклонников беспокоит, сможет ли Адель и дальше радовать их песнями. Ведь по ее же признаниям, все свои баллады и хиты, печальные и грустные, берущие за душу, — о любви, боли и потерях, — она сочиняла исключительно на основе столь же печальных событий в собственной жизни. Последний альбом «30» вышел в 2021 году и был вдохновлен разводом с Саймоном Конекки — первым мужем и отцом ее сына. Правда, одна из песен в нем была посвящена уже встрече с новым возлюбленным.

«Я, безусловно, хочу еще детей. Я домашний человек и матриарх по своему характеру. Стабильная жизнь помогает мне писать музыку», — успокаивает поклонников певица. Но в интервью немецкому изданию перед грандиозной серией концертов в Мюнхене Адель несколько остудила пыл фанатов, сообщив, что собирается сделать перерыв в карьере. «Мои баки полностью опустошены. Два года каждый уик-энд я выхожу на сцену в Лас-Вегасе. И у меня нет ни малейших музыкальных планов после того, как в ноябре закончатся мои обязательства». Что ж, кто-то не может творить без любовного благополучия, а для Адель музыка — лучшая терапия, спасающая именно в самые трудные моменты. «Когда моя жизнь выходит из-под контроля, я хочу быть в студии, прятаться там, закрыться от всех. Здесь никто не заставит меня

решать проблемы. Мой мир раскололся, и я должна уйти, чтобы об этом написать и спеть».

ШКОЛА ЖИЗНИ

Адель Лори Блю Эдкинс родилась в Тоттенеме, рабочем районе Лондона с самым высоким уровнем безработицы. Ее мать Пенни Эдкинс познакомилась еще подростком с парнем из Уэльса Марком Эвансом и в 18 лет родила Адель. Через два года Пенни выгнала Марка из-за беспобудного пьянства. Они с дочкой часто переезжали из одного социального жилья в другое, мать кем только не работала — массажисткой, офисным клерком, даже научилась изготавливать мебель. Она была молодой, веселая, улыбка и очень креативная. Позволяла 5-летней девочке вставать на стол во время вечеринок и распевать во все горло. Адель ни в коем случае не считает свое детство несчастным. Она научилась играть на гитаре, кларнете и флейте. Учиться не любила, пока в 14 лет не прошла конкурс в знаменитую лондонскую Школу исполнительских искусств и технологий в Кройдоне, тоже довольно бедном и непрестижном районе Лондона. Школы именно в таких местах были созданы по инициативе Маргарет Тэтчер для одаренных детей из бедных семей. Студенты обучались за счет государства и получали неплохие навыки в драматических, театральных, музыкальных и прочих творческих сферах. Адель почувствовала себя как рыба в воде.

В последний год учебы друзья записали запись трех ее песен на музыкальном сайте. И сразу же ее стали одолевать звукозаписывающие лейблы — и крупные, и поменьше. Но Адель думала, что ее разыгрывают, и не обращала внимания на звонки агентов, пока мать не уговорила назначить встречу хотя бы с одним из них. И ее сразу же «подписали». В 2008 году 19-летняя Адель выпустила свой первый альбом под названием «19». Вдохновение, как и музыкальный огонь, вызвал разрыв с бойфрендом и муки несчастной любви. Ну а остальное, как говорится, уже история...

«Я ВСЕГДА БУДУ СТОЯТЬ НА СВОЕМ»

Награды, церемонии, фанаты, слава свалилась на нее почти мгновенно. Все только и говорили о молодой британской певице с мощным хрипловатым меццо-сопрано. Но Адель, несмотря на некоторую растерянность, собрала в те дни, месяцы и годы суперпрофессиональную команду, которая до сих пор верна ей.

К характеристике Адель как забавной, говорливой, шумной, громкоголосой строптивой упрямыцы добавилось уважительное — личность, не терпящая дураков. Серьезные люди из музыкальной индустрии просили журналистов не разглашать их слова о ней. Беспokoились, не расстроит ли это Адель и, как следствие, перечеркнет ли совместные планы. Она стала влиятельной персоной, заставляющей людей нервничать. Влияние и силу Адель Эдкинс нужно было учитывать и ценить. Как и ее голос. Потому что она относится к тем артистам, кто точно знает, чего хочет добиться. Умеет быстро фокусироваться и без сомнений прямо в лицо отвергнуть любую идею, если она кажется ей непригодной ерундой. В 2022 году Адель в очередной раз всех поразила, отказавшись выступать в Лас-Вегасе за 24 часа до начала концерта. «В созданной там обстановке не чувствовалось души, интимности. Все было не так, как должно было быть. И я, и мои музыканты — мы не вписывались в это сценическое пространство». Несмотря на выраженное сожаление и извинения перед разочарованными фанатами, певица собой гордилась. «Да, первые месяцы было непросто. Но моя самооценка только выросла. Потому что это был смелый поступок. Попробуйте найти артиста, способного сделать то, что я сделала. Меня нельзя купить ни за какие деньги. Я не стану выходить на сцену только потому, что обязана, или из-за страха подвести кого-то или потерять кучу денег. Нет, я всегда буду стоять на своем, когда дело касается моего художественного вкуса как артистки».

МОЖНО ОСТАВАТЬСЯ ОДНОЙ...

Новый альбом «21» появился благодаря очередной любовной неудаче. Адель познакомилась с мужчиной старше на 10 лет, и он, по словам певицы, превратил ее во взрослого человека,

научив любить поэзию, книжки и путешествия. «Он меня направил, вывел на нужную дорогу. Большую часть своей жизни я занималась карьерой, а теперь у меня появился маленький «левый» проект — мы. И я снова почувствовала себя нормальной. Это как раз то, что мне нужно». Пара прожила меньше года в квартире Адель в Лондоне, когда что-то пошло не так. Перестало казаться ей правильным и приносить удовольствие. Друзья Адель были счастливы, когда та выставила бойфренда. Они были убеждены, что она меняется не в лучшую сторону рядом с ним. На следующий день певица явилась в студию и, всхлипывая, записала первую песню для нового альбома «21». Где-то в середине работы над ним она узнала, что ее бывший обручился с другой девушкой, моложе не только его, но и Адель. Вышедший в 2011 году альбом стал самым продаваемым в Великобритании музыкальным альбомом XXI века. И получил — рекордное количество — шесть «Грэмми», самых престижных премий в мире музыки.

Но сама она была раздавлена и долго никуда, кроме студии, не выходила. Отказывалась от любых предложений и встреч, тем более от свиданий. Пока не влюбилась в Саймона Конекки, старше ее на 14 лет, президента благотворительного фонда, занимающегося проблемами питьевой воды. Выпускник Итона, престижной частной школы-интерната для мальчиков, Саймон не только казался, но и был для Адель опорой и поддержкой. Его не слишком занимала ее популярность и слава, и поэтому он спокойно держался в тени. Рождение сына Анджело укрепило Адель в мысли, что она сделала правильный выбор. В 2012 году певица записала знаменитую «бондовскую» песню для фильма о Джеймсе Бонде с Дэниелом Крэйгом «Скайфолл». И получила за нее «Оскар». А также удостоилась чести в 2013 году принять из рук принца Чарльза почетный орден Британской империи в Букингемском дворце.

В 2016 году она переехала из Англии в Калифорнию, купила дом в английском стиле за 10 миллионов долларов и радовалась, что прошли ее сезонные аллергии из-за сырого и дождливого климата.

РАЗВОД БЕЗ БРАЧНОГО ДОГОВОРА

Все шло хорошо, кроме сочинения новых песен. Ее преданные менеджеры не советовали пускать в дело материнскую тему — слишком заезженно. Но о чем писать? Ни потрясений, ни разбитого сердца, разве что стенать о том, как тяжело быть богатой и знаменитой? Она стала всемирно известной звездой, рядом надежный партнер, обожаемый сын и команда профессиональных помощников. Где та девчонка, любившая после паба и караоке гулять в парке с приятелями и пить прямо из бутылки дешевой сидр?

И словно в ответ на эти мысли постепенно все стало разлаживаться. Не помог и официально заключенный в 2018 году брак. Ни Адель, ни Саймон

не делали ничего плохого, не унижали, не обижали, не старались намеренно причинить друг другу боль. Но она перестала чувствовать себя счастливой. Какое-то время ради сына, который не понимал, почему родители больше не могут жить вместе, они продолжали притворяться парой. Но в 2019 году Адель подала на развод. Он проходил вполне мирно и по-дружески, было лишь одно «но». Певица в свое время не посчитала нужным заключить с Саймоном брачный договор, уверенная, что денежный вопрос может плохо повлиять на их отношения. И напрасно. По закону мужу полагаются ровно половина ее состояния. Точных цифр никто не знает, так как по просьбе Адель суд закрыл доступ к документам. Известно лишь, что, поскольку бывшие супруги получили совместную опеку над ребенком, Адель не пришлось выплачивать Саймону еще и супружеские алименты. К тому же она купила ему дом в Беверли-Хиллз — напротив того, где жила с сыном. В определенном смысле Адель действительно не ошиблась в выборе. Они с Саймоном по-прежнему очень близкие люди, и она не раздумывая «доверила бы ему свою жизнь». Может быть, и поэтому впала после разрыва в жуткую депрессию. Панические атаки и мрачное настроение начались еще раньше — после рождения сына.

Адель пыталась бороться с депрессией, шатаясь по ночным клубам Лос-Анджелеса. Бездумно, изображая беззаботность, вскоре перешедшую в неосмотрительность. Благо ее верные телохранители были всегда начеку. Но все равно кадры, как она буквально падает им на руки, вываливаясь с черного хода бара, попали в прессу, а утренние похмелья сводили певицу с ума.

ПОД МУХОЙ

Адель никогда не скрывала своего пристрастия к алкоголю и сожаления, когда решила себя ограничить «в этом удовольствии». Она буквально была на грани того, что называют алкоголизмом, в молодости. Более того, не стеснялась признаваться, что это увлечение способствовало ее творческому подъему. «Я знаю, что больше не в силах сочинить такие классные песни, как для альбома «21», просто не могу себе позволить так сильно, как в то время, распуститься».

Особенно пристрастилась она к спиртному во время локдауна, начиная пить все раньше и раньше. «У меня всегда были очень близкие отношения с алкоголем. Я хотела понять, что же в нем такого притягательного, хоть он и отнял у меня отца». Бросила певица пить после его смерти в 2021 году. Адель смогла найти в себе силы встретиться с отцом незадолго до этого, проиграть ему песни из будущего альбома и даже простить за то, что тот решил подзаработать денег, продав британскому таблоиду свою версию отношений с ее матерью и ухода от нее и маленькой дочки.

Адель всегда любила подчеркнуть, что ее совсем не заботит проблема лишнего веса, который неизменно уве-

личивался с каждым новым потрясением. «Моя жизнь и так полна драмы, и нет времени переживать из-за такого ничтожного повода, как внешность. Я сочиняю музыку для ушей, а не для глаз». Но расставшись с мужем, Адель пришла к выводу, что помимо психотерапии избавиться от панических атак должны помочь занятия физкультурой и спортом. Адель начала усиленно работать над своим телом не ради красивой фигуры, а для обретения ментального спокойствия.

МИНУС 50 КИЛОГРАММОВ

«Если мое тело однажды станет сильным, то, возможно, я смогу управлять своими эмоциями. И мои чувства, и мой мозг тоже обретут недостающую им силу». Занималась с тренерами три раза в день в течение двух лет. Утром — тяжести, днем — велосипед, бег, поздно вечером — кардио. И не только сбросила около 50 килограммов, но и стала получать от этого удовольствие. «Я делала это только для себя. И ни для кого больше. Это мое тело. Знаю, многие на моем месте не только задокументировали бы каждое свое движение в социальных сетях, но и заработали бы кучу денег на каком-нибудь диетном бренде. Но я не нахожу это привлекательным».

Хотя, если верить Адель и ее сподвижникам, она и не сидела ни на каких диетах. «Раньше я плакала, а теперь потею» — вот, мол, и весь секрет, спасший ее от безумия и бесконечных приступов паники. И заодно от лишнего веса. Она даже решила снова попытаться счастья в поиске любви. Но так же быстро и сдалась. Не было ни одного ухаера, кто не терял бы в ее присутствии чувства собственного достоинства, становился из-за стресса каким-то выхолощенным, лишненным энергии и мужества. Адель возненавидела эти свидания, пока не познакомилась с Ричем Полом. Уверенным в себе, умным, спокойным и не суетливым. Впервые она появилась с ним на баскетбольной игре в Лос-Анджелесе, вызвав невиданный переполох. «Скажешь журналистам, что подписал меня в качестве спортсменки», — сказала она тогда Полу в ответ на его вопрос, не смущает ли ее такой шаг. Не без помощи и влияния своего нового партнера Адель вновь решила выйти из тени, в публичное пространство. «Если хочешь пойти в какой-то ресторан, так иди, и все. Или на день рождения к кому-то, на вечеринку — почему нет? Зачем лишать себя таких вещей из-за парочки фотографий? А что, собственно говоря, плохого может еще случиться?»

Действительно, что плохого? Тем более что с Полом (у него самого немаленький счет в банке — 120 миллионов долларов) она твердо намерена подписать железобетонный брачный договор. Несмотря на его, как говорят, недовольство. А поклонникам звезды остается надеяться, что в этот раз она сумеет найти вдохновение в счастливом союзе с любимым мужчиной, а не наоборот...



РОДИЛА - ОБЯЗАНА БЫТЬ СЧАСТЛИВА?

«Дети - это счастье», — уверено большинство и недоумевающе переглядывается, услышав про послеродовую депрессию. Тем не менее она очень опасна, если не придавать ей значения.

Недавно в социальных сетях я наткнулась на новость о женщине, которая чуть не расправилась с собственным трехмесячным ребенком. Малыша спасли, несчастную отправили на принудительное лечение. Диагноз — послеродовая депрессия.

Новость шокировала, но еще больше меня удивили комментарии. «А все потому, что о ребенке надо думать, а не о себе любимой» или «В наши времена такого не было, а теперь придумали какую-то депрессию!» Или вот еще: «Какая может быть депрессия, когда речь идет о ребенке? Это же счастье!»

Да, дети — это цветы жизни. Но в процессе ухода за ними, ежедневного полива, прополки, удобрения, можно с ума сойти. Потому что это труд, который нередко обесценивается окружающими.

Среди бесчисленного множества комментариев к той записи было лишь несколько более-менее здравомыслящих. Например, одна женщина писала, что к материнству нужно готовиться, иначе это будет как прыжок в воду для не умеющего плавать. Абсолютно согласна.

Вспоминаю себя... Дочку я родила, когда мне было двадцать два. Может, отчасти из-за возраста я проще относилась к уходу и воспитанию. Дочь кормила грудью до двух лет, проблем не знала и стрессов не испытывала. Когда уставала, могла отдать Наташу свекрови. Та работала сутки через двое и согла-

шалась ненадолго меня подменять. Одним словом, вспоминаю я детство дочери и перед глазами мелькают только позитивные картинки.

Совсем другой была вторая беременность. Сын родился, когда мне было уже 33 года. Мучилась с токсокозом, дважды лежала на сохранении. Так что устала еще на стадии вынашивания. Все думала: когда же уже наконец рожу.

Но оказалось, с рождением Гоши проблемы только начинались. Вроде странно, ведь ребенок был вторым, я уже все знала и умела. Да, прошло десять лет, но подобное, как говорят, не забывается. На удивление, когда я впервые взяла на руки сына, мне показалось, будто я держу своего первенца.

Дома легче не стало. Дочь была подростком и тоже требовала внимания. А у меня еле оставались силы на то, чтобы вечером принять душ. Бывало, я неделю не мыла голову, предпочитая завязывать волосы в пучок. Счастье, что муж как-то это все терпел, за что ему большое спасибо.

Та самая свекровь, которая помогала мне с первенцем, в этот раз встала в позу. «Твой ребенок - ты им и занимайся! К тому же ты в декрете», — говорила она. Кстати, декрет давил на меня ужасно. Я с грустью вспоминала о том, какой насыщенной жизнью жила раньше. А теперь практически отодвинула всех друзей. Изредка они звали меня на мероприятия, но почти всегда при-

ходило отвечать отказом. Сын, будто назло, начинал истерики в самый неподходящий момент.

«Он чувствует твоё настроение и копирует его», - уверяла меня мама по телефону. Родители жили далеко, папа часто болел, так что приехать и помочь мне у них не было возможности. А я все глубже погружалась в пучину депрессии.

То, что это именно она, я поняла в тот момент, когда у меня возникла ужасающая мысль. Глядя на спящего Гошу, я подумала: «Если бы можно было отмотать время назад, я бы не заводила второго ребенка». Я почувствовала, что источник всех моих проблем - это он, этот маленький человечек. Сейчас вспоминаю и злюсь на себя.

Я торопила время: мечтала, чтобы сын быстрее сел, потом пошел, заговорил. Мне казалось: вот сейчас точно будет легче! Но легче не становилось. Что меня спасло? Я сама. Когда наконец поняла, что никто больше не протянет руку помощи. А все потому, что окружающие не верили в мои «сказки о депрессии». Даже муж сказал: «Моя мама воспитала троих и ни с одним никакой депрессии у нее не было. Не выдумывай!» Я даже не знала, что на это ответить...

Однажды во дворе познакомилась с другой мамочкой. Она рассказала мне про клуб, в котором мамы занимались хобби, пока с детьми играла няня. «Я ничем не увлекаюсь...» — грустно ответила я. Но это оказалось не так! В первый же день я обнаружила, что люблю рисовать и немного умею вышивать.

Подружившись с такими же мамочками, я нашла для себя понимающую аудиторию. Каждая из моих новых подруг в свое время пережила непростые времена. Риту спас спорт: она вернулась в зал, а потом увлеклась танцами. Лена открыла свое дело и стала продавать собственноручно сшитые сумочки. Галя обратилась к психологу, и уже спустя три месяца ее было не узнать.

Теперь же мы помогали друг другу, занимались творчеством, успевали читать. Даже встречались по вечерам в кафе, чтобы поболтать о своем, о женском.

Когда муж заметил во мне изменения, сам предложил сидеть с детьми, пока я буду на своих «женских сборищах» - так он их в шутку прозвал. Вот так понимающее окружение, творчество и помощь со стороны помогли мне. Жалею лишь об одном - что не позаботилась о себе раньше. Когда я забыла о слове «депрессия», сыну было уже два года.

Лилия

Мы часто откладываем счастье «на потом». Говорим себе: «Вот когда я выйду замуж/куплю квартиру/рожу ребенка/найду хорошую работу, тогда стану по-настоящему счастливой». На самом деле ухватить птицу счастья за хвост можно прямо здесь и сейчас. Весь секрет - в установках.

НИКТО НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН

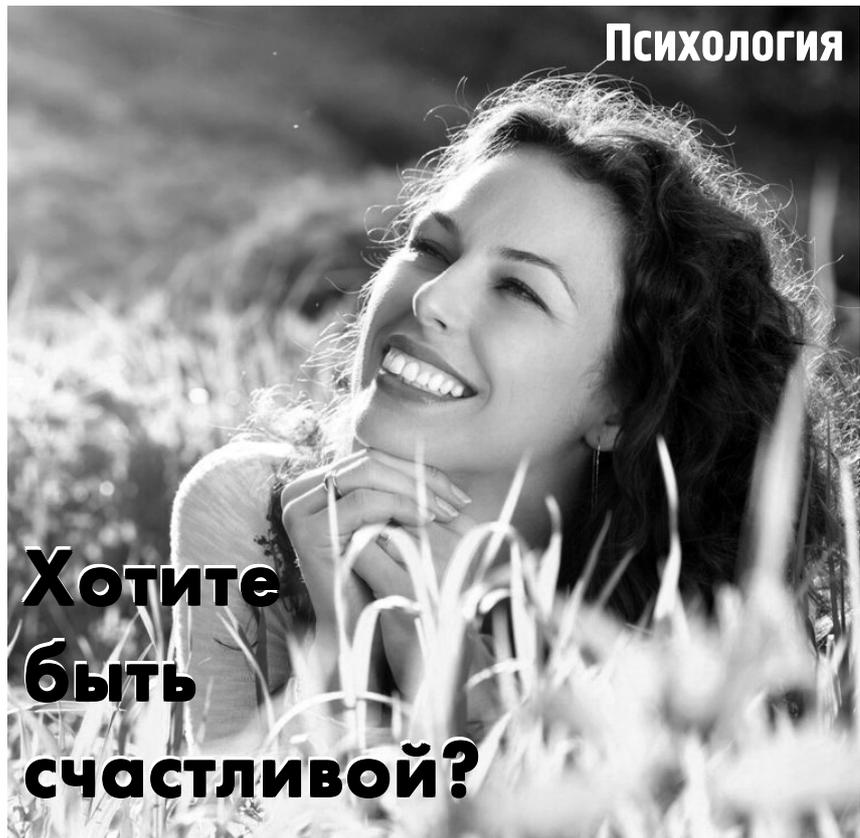
Никто не обязан вас любить, хвалить, ценить и уважать просто так. Это жесткая истина, но она спасает от завышенных ожиданий и многих разочарований в жизни. Даже родные люди не обязаны ставить ваши интересы, желания и привычки выше своих. Скажем, если вы помешаны на чистоте, а мужа несколько не раздражают грязные тарелки в раковине или бардак в спальне, то вы не вправе пилить его из-за невымытой кружки. Вам нужен порядок, вам его и наводить. Можно просить о помощи, можно договариваться, можно искать компромиссы, но нельзя ожидать, что другой человек будет беспрекословно делать то, что вам хочется.

ВСЕ ЛЮДИ ХОРОШИЕ, ПОКА НЕ ДОКАЗАНО ОБРАТНОЕ

Презумпция невиновности - отличное изобретение правовой системы, которое пригодится и в обычной жизни. Не думайте плохо о людях, пока не узнаете их. Скажем, в вашем отделе скоро появится новый начальник. Молодой, неопытный и, вообще, племянник генерального директора. Сразу хочется сделать соответствующие выводы о способностях и характере будущего шефа. Стоп! Не слишком ли вы торопитесь? Не судите, пока не увидите человека в деле. Эта установка поможет вам выстраивать дружеские отношения с окружающими. Если вы доброжелательны и непредвзяты, то люди, «считав» ваше отношение, тоже отнесутся к вам с симпатией.

ДОБРО ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЛАКАМИ

Другими словами поступайте с людьми так же, как они поступают с вами. Подруга поддержала в трудную минуту? И вы подставьте ей свое плечо, когда у нее будут проблемы. Отмахнулась от ваших жалоб и просьб о помощи? Ну тогда пусть пеняет на себя и не рассчитывает на вашу поддержку. Давайте будем честны сами с собой - все эти благородные порывы в духе «я не буду опускаться до их уровня» или «я не буду помнить зла и всех прощу» на самом деле не приносят удовлетворения. Гораздо при-



Хотите быть счастливой?

5 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПОВ

Психологи и философы утверждают, что счастье живет внутри нас. Чтобы обнаружить этот внутренний источник, достаточно пересмотреть жизненные принципы и отношение к окружающему миру.

ятнее воплотить в жизнь формулу «око за око, зуб за зуб». Да и окружающие станут вести себя более прилично, если будут знать, что вы им спуска не дадите.

ОКРУЖАЮЩИМ НЕТ ДО ВАС НИКАКОГО ДЕЛА

Как часто мы треплем себе нервы и портим жизнь размышлениями из серии «Что скажет Мария Алексеевна?» Например, одна девушка не придумала ничего лучше, чем уволиться после того, как перебрала шампанского на корпоративе, станцевала канкан, села на шпагат и порвала брюки. Ей было стыдно появиться после праздников в офисе. Казалось, что все вокруг будут показывать на нее пальцем и обсуждать ее позор. На самом деле все уже и думать забыли, что произошло на новогоднем празднике. Есть, конечно, отдельные личности, у которых нет своей жизни, поэтому они любят обсуждать чужую.

Но большинству совершенно не интересно, что вы делаете. У них полно своих проблем в жизни. Поэтому нет смысла волноваться о том, что думают о вас другие люди. Они о вас просто не думают!

НЕ СТОИТ ДОДУМЫВАТЬ ЧУЖИЕ МЫСЛИ

«Любимая» свекровь пришла в гости и впервые увидела ремонт в гостиной. Поцупав занавески, она спрашивает: «А что, другой расцветки в магазине не было?» Что подумают 9 женщин из 10? «Ах, ей не нравится цвет гардин, она думает, что они сюда не подойдут, она считает, что у меня плохой вкус!» Кто знает, возможно, у свекрови действительно было намерение задеть невестку, но, даже если так, зачем тратить свои нервы и вестись на провокацию? Лучшим ответом ей будет: «Конечно, были, но я считаю, что этот оттенок отлично подходит к обоям». Шах и мат! Вы продемонстрировали уверенность в себе и своем выборе и не позволили «шпильке» (реальной или мнимой) уколоть вас. И вообще, не стоит додумывать чужие слова, слишком велик риск ошибиться. Поменьше размышляйте над тем, что человек хотел сказать. Лучше сосредоточьтесь на том, что он действительно сказал, и реагируйте соответственно, тогда в ваших отношениях с окружающим миром будет больше спокойствия и гармонии.



КОГДА НЕТ СИЛ

Простые средства от усталости

Если уже в первой половине дня вы начинаете завидовать медведям и бурндукам, которые впадают в спячку до весны, то вам нужна помощь. Несколько простых советов позволят сохранить энергию до конца рабочего дня.

После отпуска мы должны выйти на работу бодрыми и отдохнувшими. Это в теории. На практике получается, что заряд энергии заканчивается еще до обеда. А теперь давайте пойдем простым логическим путем. Работоспособность зависит от самочувствия. Самочувствие во многом зависит от того, насколько хорошо вы отдохнули. Поэтому, если вы хотите качественно работать, научитесь качественно отдыхать. Отдохнуть впрок за время каникул не получится, нужно попробовать расслабиться каждый день прямо на рабочем месте.

ДЕЛУ ВРЕМЯ

Вам знаком термин «прокрастинация»? Он означает привычку откладывать дела на потом. В народе это метко называется «пока жареный петух не клюнет», а на языке современных офисных работников звучит примерно так: «Сейчас я еще десять минуточек почитаю ленту новостей в соцсетях, а потом сразу начну работать». Самые неприятные, сложные и энергозатратные задачи многие привыкли делать во второй половине дня. И это серьезная ошибка! «Сова» ты или «жаворонок», но самое продуктивное рабочее время - до 15:00. Поэтому, за сложные задачи лучше браться с утра.

ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ

Лучший отдых - это смена вида деятельности. Но, если вы на пят-

надцать минут отвлеклись от составления отчета, чтобы посидеть в Интернете, это не значит, что вы отдохнули. Да, ваш мозг переключился, но ваши глаза, шея, спина по-прежнему мечтают о передышке. Раз в час найдите повод, чтобы встать из-за стола и размяться. Полейте цветы, заварите чай, дойдите до туалетной комнаты и проверьте, все ли в порядке с вашими прической и макияжем, собственноручно отнесите документы секретарше в приемную. А еще лучше - сделайте небольшую зарядку, разомните спину и шею.

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ

Главное правило: тратить обеденный перерыв на работу стоит только в том случае, если речь идет о жизни и смерти. Скажем, если вы не подготовите нужные до-



Обеденный перерыв - это возможность не только перекусить, но и отдохнуть, беседуя с коллегами

кументы к двум часам дня, то ваша фирма разорится, директор застрелится, а министр финансов подаст в отставку. Во всех остальных случаях используйте обеденный перерыв строго по назначению - чтобы поесть и расслабиться. Вы отдохнете гораздо лучше, если на это время вообще уйдете из своего кабинета. Пообедайте в офисной кухне или столовой, пройдите до ближайшего магазина, пообщайтесь с коллегами, поболтайте по телефону с подругой или мужем.

ДЫШИТЕ

Во-первых, несколько раз в день сделайте простую дыхательную гимнастику: закройте глаза и в течение 2-4 минут медленно вдыхайте воздух через нос и выдыхайте через рот. Во-вторых, можно купить на работу аромалампу и, выяснив, нет ли у коллег аллергии на запахи, устраивать «сеансы бодрости» с эфирными маслами мяты, лимона, бергамота, розмарина или сандалового дерева.

ЧАЙНАЯ ПАУЗА

Минимум два раза в течение рабочего дня делайте перерывы на чай. Конечно, кофе взбодрит вас сильнее, но вы уже наверняка выпили его с утра, а в этом деле лучше не перебарщивать. Неплохой альтернативой может стать зеленый чай. Только - внимание! - пить его нужно без сахара и сладких булочек. Простые углеводы (конфеты, пирожные, белый хлеб, печенье) - это пустые калории, которые «дарят» вам ощущение усталости. Если непременно нужно подсластить «пилюлю», то лучше возьмите кусочек шоколадки или ложку меда. Иногда усталость является следствием обезвоживания организма, поэтому не забывайте пить как можно больше воды в течение дня.

УЛЫБАЙТЕСЬ

Проверено на практике: бороться с усталостью гораздо проще, если вам удается поддерживать позитивный эмоциональный фон в течение дня. Старайтесь избегать тех людей, общение с которыми неизменно портит вам настроение. Зато, если вы увидели как главный офисный балагур, вооружившись кружкой для чая, направился в офисную кухню, то и вам пора сделать паузу и послушать очередную смешную историю из серии «Однажды мы с приятелем решили выяснить, можно ли скатиться по лестнице на лыжах». И когда вы делаете небольшие паузы, чтобы посидеть в Интернете, то старайтесь читать не новости о терактах или криминальную хронику, а, например, подборку анекдотов.

СБРОСИТЬ ВЕС ПОСЛЕ 40 И ОСТАТЬСЯ В ФОРМЕ

По статистике медиков, каждые 10 лет человек в среднем набирает 3-5 килограммов. С возрастом некоторые женщины оставляют попытки сбросить лишний вес, считая это невозможным. Сказывается и снижение физической активности, и замедление обмена веществ. Но так ли все безнадежно?

ОТГОВОРКИ - В СТОРОНУ!

У кого-то отговорки всегда наготове: «нужно любить себя такой, какая я есть», «хорошего человека должно быть много». Но все это бравада, за которой скрывается нежелание приложить усилия для достижения цели. А реалии неутешительны: ведь дело не только в красоте, но и в здоровье. Гипертония, атеросклероз, сахарный диабет, больные суставы - вот неполный набор болячек, которые грозят людям с лишним весом.

Ученые установили, что с возрастом сокращается расход энергии. Если вы съедаете тот же объем пищи, что и 10 лет назад, то прибавка в весе вам гарантирована. Ведь, как правило, в зрелом возрасте мы двигаемся меньше, чем в молодости. А пищевые пристрастия остаются все те же. То есть мы трачим меньше калорий, чем получаем. Но вернуть былую стройность - задача вполне посильная. Главное - худеть с удовольствием и ощущением полноты жизни. А еще с осознанием, что вы получите не только красивую фигуру, но и долголетие, причем здоровое.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

1. Вернуть интерес к жизни.

Снижение эмоциональности, потеря любопытства к новому, интереса к жизни - все это может спровоцировать набор лишнего веса. «Все знали, все видели, все пробовали» - опасное ощущение. Из-за него вы сидите вечерами дома. Диван-холодильник-дача - так проводят свободное время большинство людей среднего возраста. Удовольствие от движения (фитнес, танцы, плавание) заменяется удовольствием от еды.

Делайте что угодно - займитесь йогой, купите велосипед - лишь бы подальше быть от уютного дивана. У вас появятся новые знакомые, которые не дадут вам засиживаться дома. Чем шире круг знакомств, тем насыщеннее жизнь. Поверьте,



Специалисты утверждают, к стройности реально вернуться в любом возрасте. После 40 тоже можно похвастаться прекрасной фигурой, только вот худеть надо немного иначе, чем в 20 и 30 лет.

вокруг еще много такого, что вас может и удивить, и восхитить, и порадовать. Хорошее настроение активизирует симпатическую нервную систему, как следствие - в крови растёт концентрация адреналина, а это не только повышает мышечный тонус, но и расщепляет жир. Поэтому, положительные эмоции - путь к стройности.

2. Активизировать обмен веществ.

Снижение обмена веществ, гормональная перестройка организма - эти «прелести» среднего возраста приводят к накоплению жира. Но в ваших силах активизировать обмен веществ. Как это сделать? Измените свой рацион на более здоровый. Например, вместо жирного мяса на ужин ешьте куриную грудку, приготовленную на пару. Ограничьте употребление сладкого. Шоколад и пряники можно заменить фруктами, сухофруктами, молочными продуктами с минимальным добавлением сахара.

Чтобы похудеть, нужно есть часто и понемногу - 5-6 раз в день и лучше всего в одно время. Пейте



чистую воду в перерывах между приемами пищи. Это очистит организм и подавит желание перехватить жареный пирожок по пути с работы домой.

Обратите внимание на детокс-продукты. Они избавят от токсинов и обогатят организм комплексом витаминов. Это лимон, морковь, артишок, ананас, свекла, киви, яблоко, чеснок, грейпфрут.

3. Отказаться от диет.

С возрастом эффективность диет снижается. По мнению ученых, циклы «диета-срыв-переедание» лишь стимулируют набор веса. Поэтому диетологи рекомендуют не диеты, а плановые изменения питания и образа жизни на длительную перспективу. Здесь есть несколько общих правил.

- Ешьте медленно, без телевизора и чтения, концентрируясь на вкусе пищи;

- ни в коем случае не голодайте. Можно устраивать разгрузочный день раз в две недели и употреблять в этот день какой-то один продукт (кефир, греча, яблоки и т.д.);

- освоите щадящие для организма рецепты. А из привычных для семейства калорийных разносолов позволяйте себе разве что кусочек, а не полноценную порцию;

- обязательны легкие физические нагрузки: ходьба, велосипед, плавание и т.д. Без одышки и сердцебиения. Цель - ощутить бодрость после занятий, а не усталость;

- массаж и контрастный душ должны войти в привычку;

- высыпайтесь. Исследования показали, что те, у кого проблемы со сном, легко набирают вес, особенно после 40.

ОТДЫХ



Армения богата на красивые места. Но еще больше здесь душевных людей.

АРМЕНИЯ В ОТПУСК ПО-СОСЕДСКИ

Отдохнуть душой и телом в Армении - отличная идея! Что можно посмотреть в стране, перед величием которой не могут устоять даже самые искушенные туристы?

Эта страна славится своим гостеприимством. Заблудишься в переулочках Еревана — и тебе сразу подскажут дорогу, спросишь, где можно вкусно перекусить - тут же назовут с десяток мест. Говорят, именно люди — главное украшение Армении. Но есть и другие! Что непременно стоит посмотреть и сделать, если вы впервые оказались в этой стране?

ИСПЕЧЬ ЛАВАШ

Армяне не представляют свою жизнь без хлеба. И туристы, и местные жители особенно любят лаваш. Недалеко от древнего языческого храма Гарни (Котайская обл., 28 км от Еревана) есть специальная пекарня, в которой проводят мастер-классы по выпечке лаваша. Раскатать самостоятельно тесто, поместить его в тандыр, своими руками достать оттуда и насладиться горячим лавашем собственного приготовления — удовольствие невероятное. Ну, а если готовить — не ваша стезя, то просто зайдите в один из аутентичных ресторанчиков в Ереване и закажите настоящий армянский лаваш.

УСТРОИТЬ ФОТОСЕССИЮ... В КОВРАХ

Фотографии на фоне советского бабушкиного ковра считаются моветоном. Но только не в Армении! Здесь слоган прост: чем больше ковров, тем лучше! Отправляйтесь на рынок «Вернисаж» (центр Еревана, недалеко от площади Республики) в первой половине дня. Вас встретят целые ряды продавцов с шикарными коврами ручной работы. Как правило, никто из них не отказывает в небольшой фотосес-

сии среди творений. Покупать не обязательно!

Кстати, «Вернисаж» - еще и рынок мастеров ручной работы. Украшения, сумки, домашняя утварь, одежда, сувениры — все здесь пропитано душой Армении. Надо брать!

ИСКУПАТЬСЯ В МОРЕ

«Что значит, в Армении нет моря? Врут твои карты!» - скажет вам любой местный житель. Если не верите, поезжайте к озеру Севан (60 км от Еревана) и убедитесь, что слово «озеро» прикипело к нему по недогадливости. Чтобы объехать его вокруг, вам понадобится не менее пяти часов. А противоположного берега и вовсе не видно!

Одна у Севана «беда» — холодный очень. Горные источники делают все, чтобы насладиться плаванием успела только небольшая группа везунчиков, посещающих Армению в середине августа. Но оно определенно того стоит!

НАСЫТИТЬСЯ ВИТАМИНАМИ

Триста дней солнца в году делают Армению невероятно богатой на урожай. С мая по ноябрь здесь буйство красок, вкусов и полезных витаминов. Прогуливаясь по столице, можно без зазрения совести срывать с деревьев шелковицу, черешню, сливы, абрикосы и все, до чего дотянется ваша рука. И нет, за это не ругают. Этому местные жители только радуются!

ПОЛИТЬ ВОДУ ИЗ КРАНА

По всей Армении люди пьют воду прямо из водопроводного крана. Никаких фильтров и кипячения. Вода здесь вкусная, холодная и абсолютно безопасная. Армяне реши-

ли, что это должны заметить даже случайные гости республики. Поэтому на каждой улочке Еревана расположены питьевые фонтанчики (пулпулаки), круглый год собирающие вокруг себя шумную ребятню и усталых прохожих.

ПОДНЯТЬСЯ НА «КАСКАД» И... ДУХ ЗАХВАТЫВАЕТ!

Архитектурный комплекс «Каскад» (ул. Таманяна) - визитная карточка Еревана. Пять открытых террас, 572 ступеньки, поднимаясь по которым, вы встретите десятки арт-объектов местных и зарубежных скульпторов. Но самый главный приз ждет тех, кто дойдет до конца — потрясающий вид на город и библейскую гору Арарат. Равнодушным не останется никто!

В самом комплексе вы найдете цветники, удивительные скульптуры, фонтаны. А если обойдете «Каскад», то встретите по пути немало кафе и ресторанов, где радушные хозяева ждут посетителей. Летом здесь проводятся концерты джазовой музыки.

ПРОКАТИТЬСЯ ПО КАНАТНОЙ ДОРОГЕ

К монастырю Татев (20 км от г. Горис) можно подъехать на машине, а можно долететь на крыльях. На «Крыльях Татева», конечно. Это название самой длинной в мире канатной дороги, зарегистрированной в Книге рекордов Гиннесса. Ее длина составляет почти 6 км! За 7 минут полета над огромной пропастью вы не успеете испугаться, потому что будет некогда. Вы будете восторгаться видами из окна кабинки. Кстати, каждая вмещает до 30 пассажиров, так что за время пути вы запросто сможете познакомиться и подружиться с интересными собеседниками.

НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ В НАРДЫ

Нарды - популярная в Армении игра. Но чтобы увидеть настоящее состязание, необязательно покупать билет. Достаточно забрести в любой армянский дворик. В каждом - беседка, а в ней сидят местные дедушки, с жаром обсуждающие ход игры. Со стороны может показаться, что они бурно ругаются. Но это не так! Попросите их объяснить правила, и вскоре вы тоже будете шуметь и активно размахивать руками.

• **В Армении обязательно попробуйте кебаб из раков, гату, гапалу (сладкий плов в тыкве), виноградную толму, абрикосовое вино, чурчхелу и суджух, армянский абрикос и вкуснейшую лепешку с ароматной зеленью (женгялов хац) — в начинку доводят до 20 видов трав!**

Ваш любимый сканворд

Дипломатическая попойка	Кружевная ткань					"Таможня дает ..."				
Диктатор	Мужчина №1	"Святой" источник света	"Три товарища"			Ед-ца исчисл-ния времени	Датский астроном		Дерево, березовые	
				Государство в Океании						
Налог монгольских ханов	Взрывчатый снаряд					Южный орех	Свиное сало		Чечетка	
		Бравурная музыка					Автопокрышка			
	И долговая, и оркестровая	Снимается в кино					Сооруж. для ремонта зданий	"... мастера боится"	"Оружие" Смерти	
			Буква кириллицы	Физиономия						
	Машина	Город, самовар, оружие					Арбузный мед			
Крымчанин	Шекспировский провокатор	Масса водорослей	...полоскун			Рыбки до рождения	Здание для пожарных машин		Древний народ	
						Мелкая частица				
	Квintет без дуды	Древнее название Грузии				Бляха, но не муха	Микки из Голливуда	1/100 шекеля	... Хачатурян	
			Грузинский Ваня	Инфекция по др.-русски						
"... наш, иже еси"	Ткань						От дыма			
				0, 4047 га	Богиня утренней зари					
Выпивохас фонтанки	Товарная бирка						Курортный полуостров			



ЛЕРА КУДРЯВЦЕВА

Ее секреты на миллион

Леру Кудрявцеву на телевидении знает каждый. В своей профессии ведущая достигла небывалых высот. Вот только в личной жизни ее постоянно преследуют неудачи.

Лазить по деревьям, прыгать по крышам зданий, драться с мальчишками - любимые занятия Леры в детстве. Характер у девочки был бойким. Родители беспокоились: во что же все это выльется?

ГАДКИЙ УТЕНОК

Лев Николаевич и Александра Ивановна трудились научными сотрудниками. Маленькая Лера со старшей сестрой Оксаной часто бывали в лаборатории у родителей. Будущая звезда даже всерьез задумывалась о том, чтобы стать врачом. Правда, ее мечты менялись с завидной регулярностью, и вскоре она грезила уже о самолетах.

Ни стюардессой, ни доктором Лера не стала, зато увлеклась искусством. Записалась в драмкружок, стала участвовать в постановках. Беспокойно только одно: самой себе она казалась «гадким утенком». Но комплексы не помешали ей поступить в культпросветучилище в родном Усть-Каменогорске. Окончив его, Лера переехала в Москву, где к тому времени обосновалась ее сестра, и поступила в ГИТИС на актерское отделение факультета эстрады.

Учеба была интересной, насыщенной... Но Лере хотелось большего! Она понимала: для того, чтобы попасть на экраны, нужен счастливый случай.

МУЖ И СЫН ВПРИДАЧУ

На календаре - 1990-е годы. Группа «Ласковый май» гремит на

весь Союз, а женская половина населения сходит с ума по участникам бойзбенда. Лера исключением не была. Однажды они с подружкой купили билеты на концерт и сумели пройти к музыкантам за автографами после выступления.

Девчонки зашли в гримерку, и взгляд Кудрявцевой упал на барабанщика Сергея Ленюка... Тот тоже не устоял перед чарами юной поклонницы. Те несколько минут, что им были даны на общение, они то и дело переглядывались. Вероятно, тогда же обменялись контактами. Общение завязалось уже на следующий день.

Ленюк жил в Сергиевом Посаде, Лера - в Москве. Чтобы увидеться с ней, молодой человек каждый день ездил в столицу. Он был не на шутку влюблен. Правда, никаких серьезных действий Сергей не предпринимал. Оба были еще так молоды!

19-летняя Лера о браке тоже не задумывалась - по крайней мере, до тех пор, пока не поняла, что беременна. Ее мать, узнав об этом, бросилась отговаривать непутевую дочь от ребенка.

Однако Кудрявцева на аборт не решилась. Возлюбленный вскоре сделал ей предложение. Но этому браку не суждено было стать крепким. Из-за постоянной занятости Ленюка девушку воспитывала маленького Жана вместе с бабушками. Заперла себя в четырех стенах, растеряла подруг, ушла в депрессию.

ПУТЕВКА НА ТЕЛЕВИДЕНИЕ

О неверности мужа Кудрявцева

узнала не сразу. Хотя вокруг все твердили: смотри, сколько у него искушений, вряд ли устоит. И Сергей не устоял... Лера уходила от него без гроша в кармане, с маленьким ребенком на руках, зато свободная и счастливая.

В свое время Ленюк свел супругу с нужными людьми. Для начала устроил на бэк-вокал к певцу Евгению Осину. Позже она стала работать у Богдана Титомира, Игоря Саруханова, Светланы Владимировичской. Зарабатывала неплохо - по 50\$ за концерт. Ездил на гастроли, получила возможность снять хорошую квартиру для себя и сына. Но все это было не той жизнью, о которой Лера мечтала.

Все изменилось, когда девушка познакомилась с Игорем Верником. Как раз в то время запускался музыкальный проект «Партийная зона». Искали ведущую. Верник подсказал Лере прийти на кастинг. Чтобы отличаться перед жюри, девушка заплела в салоне афрокусы и действительно выделилась на фоне остальных кандидатов. В итоге взяли именно ее.

В рамках программы Кудрявцева посещала модные ночные клубы, общалась со звездами, входила в их круг. Вскоре ее стали узнавать на улицах. Позже Леру взяли ведущей в программу «МузОбоз» вместе с Отаром Кушанашвили и Оскаром Кучерой. Музыканты приглашали ее сниматься в своих клипах, ни одно громкое мероприятие не проходило без ее участия.

Жан рос, карьера шла в гору. Но в личной жизни, как и прежде, была пустота.

УРОК НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Поклонников у Кудрявцевой было достаточно, впрочем, как и недоброжелателей. Однажды неизвестные сняли боковые зеркала у ее машины, и она в спешке искала, где заказать новые. В одной из автомастерских ей предложили приехать и решить вопрос на месте.

Леру встретил лично директор станции обслуживания, бизнесмен Матвей Морозов. Он узнал звезду и обслужил по высшему разряду. А заодно пригласил на чашечку кофе. Это не была сильная любовь или страсть, но Кудрявцеву покорили напор мужчины и поступки, на которые он был готов ради нее. Матвей осыпал девушку дорогими подарками, устраивал грандиозные сюрпризы. А через три месяца знакомства неожиданно сделал предложение. И Лера согласилась.

Позже ведущая поняла: они слишком разные. Поддерживать чувства становилось все сложнее. Девушка начала работу в сериале «Улицы разбитых фонарей» в Пе-

тербурге. Муж работал в Москве. Виделись редко, но почти три года они поддерживали связь. А затем последовал громкий разрыв: Матвея арестовали по обвинению в мошенничестве.

Ведущая до последнего была уверена в невинности мужа и наняла хорошего адвоката. Позже из материалов дела узнала, что в жизни Матвея это не первая «осечка». Ранее он уже был судим за изнасилование и грабеж...

Лера развелась с Морозовым спустя полгода, когда он уже сидел за решеткой. Отдала его родным все дорогие подарки - хотела поскорее освободиться от этой грязной истории.

ДОЛГОЖДАННОЕ СЧАСТЬЕ

Звезда снова с головой погрузилась в работу. Леру стали приглашать ведущей на музыкальные фестивали «Новая волна», «Юрмала», «Песня года». В качестве участницы она появилась на шоу «Звездный лед» и «Танцы со звездами».

Долгое время ходили разные слухи о ее дружбе с Сергеем Лазаревым. Отношения между ними до поры до времени были приятельскими, но позже загорелась искра... Этот роман пресса называла пиаром. Но Кудрявцева и Лазарев комментариев не давали. Известно, что Лера была беременна от певца, но ребенка потеряла. Спустя четыре года молодые люди решили расстаться. Кудрявцева мечтала о семье и детях, а Лазарев был «женат на работе». Найти компромисс не удалось.



Кудрявцева родила дочь в 47 лет и считает, что Маша подарила ей вторую молодость

Через год Лера познакомилась с хоккеистом Игорем Макаровым и сразу поняла: это любовь. «До первой близости я продержалась восемь часов», - откровенничала она позже. После знакомства они с Игорем уже не расставались, а вскоре сыграли пышную свадьбу.

Спортсмен не скрывал: он мечтает о детях. Лере было уже за сорок, и откладывать этот вопрос было нельзя. Только вот желанная беременность никак не наступала... Звезда решилась на ЭКО. Забеременеть получилось только с третьей попытки.

В 2018 году на свет появилась Маша. Буквально за несколько месяцев до этого Лера стала бабушкой - у ее сына Жана родился сын Лев. Вот только назвать бабушкой эту молодую женщину ни у кого язык не поворачивался. Кудрявцева буквально светилась от счастья, а рядом все время находился молодой муж: Макаров младше изобранныцы на 16 лет.

СВЕТ В КОНЦЕ ТОННЕЛЯ

Любимый муж, маленькая дочка, идиллия... Жаль, продолжалось это недолго. Спустя время ведущая призналась: «В нашей паре он - старик, а я — молодая. К сожалению, так получилось. Потому что он дома сидит».

В 2020 году Игорь Макаров завершил спортивную карьеру и оказался не у дел. В то время, когда Кудрявцева продолжала работать и приносить деньги в семью, Игорь «находился в поиске». За этим пос-



Несмотря на трудности, с Игорем Макаровым Леру связывает настоящая любовь

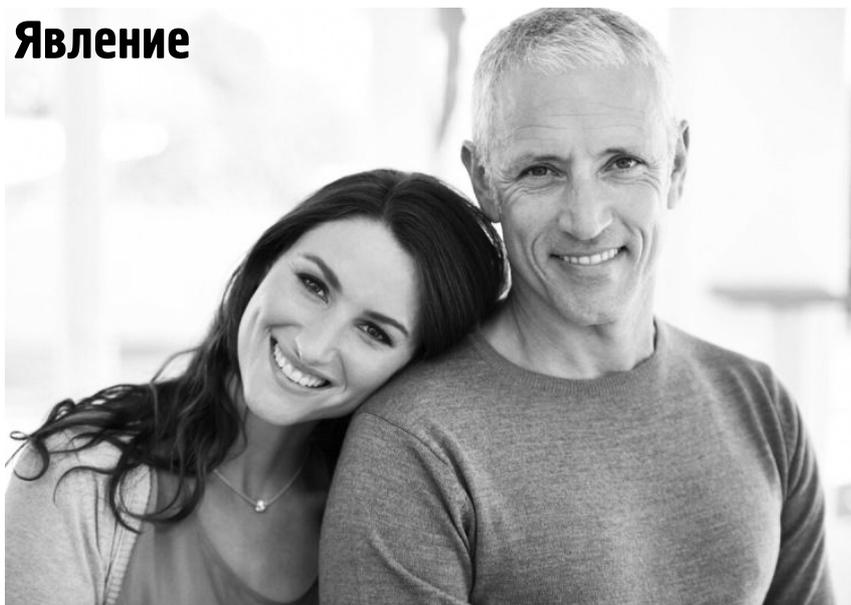
ледовали скандалы. Жизнь перестала быть спокойной и умиротворенной.

Сначала продюсер «Ласкового мая» Андрей Разин оклеветал Леру в Интернете: заявлял, что она познакомилась с Сергеем Лениоком, будучи «ночной бабочкой». Кудрявцева подала на него в суд, дело выиграла.

Позже начались проблемы со здоровьем: она сделала маммопластику, но позже возникло воспаление, и понадобилась операция. За этим последовали коронавирус, серьезная бытовая травма с переломом крестца, переутомление и госпитализация. Завершилась череда неудач лаконичным заявлением Леры: «Я ушла от мужа. Алкоголь - зло».

Женщина не просто так вынесла личные проблемы в публичное пространство. Она хотела сподвигнуть супруга на действия. И у нее это получилось - вскоре Макаров отправился на реабилитацию. Еще через несколько месяцев они вновь стали появляться на публике вместе. Лера ситуацию не комментировала, но Игорь подтвердил: «У нас с женой все хорошо». Этим летом они отпраздновали одиннадцать лет со дня свадьбы.

Вот уже восемь лет звезда ведет популярную программу «Секрет на миллион». Но признается: у нее самой секретов уже не осталось. Со своей публикой она откровенна: рассказывает и о падениях, и о взлетах. И надеется, что в будущем этих последних станет еще больше.



ВОЗРАСТ ЛЮБВИ НЕ ПОМЕХА?

Говорят, любви все возрасты покорны. Может, именно поэтому сегодня можно встретить пары с большой разницей в возрасте, полностью довольных жизнью и друг другом?

Разницей в возрасте между влюбленными уже давно никого не удивишь. Голливудские актеры тому пример: Хью Джекман и Деборра-Ли Фернесс (12 лет), Джордж Клуни и Амаль Аламуддин (17 лет), Харрисон Форд и Калиста Флокхарт (23 года). Но до сих пор находятся и противники подобных мезальянсов.

«ЛУЧШЕ РОВЕСНИЦА»

«Я не понимаю мужчин, которые женятся на женщинах старше себя, — признается 28-летний Максим. — Когда я только пришел работать в компанию, меня пыталась охмурить руководительница отдела. Несмотря на то, что начальница хорошо выглядела, была интересной, умной, она мне в матери годилась!

Конечно, я от такой перспективы отказался и женился практически на ровеснице: Маша младше меня на год. Мне кажется, даже физиологически мужчина должен искать себе более молодую партнершу. Они привлекательнее, с ними можно выстроить отношения с нуля, они могут родить здоровых детей. К тому же общность интересов никто не отменял. О чем я буду разговаривать с той, которая даже не знает, кто такой Джастин Тимберлейк?

Да и детям проще, когда их родители примерно одного возраста. Не придется отвечать на неудобные вопросы одноклассников и терпеть косые взгляды. Тем более, женщины объективно стареют рань-

ше. Пока мужчины еще держатся на плаву, слабый пол уже бежит к косметологам. Так что жена твоего возраста или чуть младше - лучший выбор».

«МОЛОДОСТЬ КАК ГЛОТОК СВЕЖЕГО ВОЗДУХА»

42-летний Михаил 15 лет состоял в браке. Его первая жена была ровесницей, вместе учились в школе. В семье подрастало двое детей. Но все это однажды Михаил променял на новую любовь. «Что ни говори, а в какой-то момент мужчина начинает искать себе помоложе. Я тоже не стал исключением. Яне всего 23 года, выпускница юридического факультета. С хорошей фигуркой, умненькая, интересные мысли - поговорить есть о чем. С ней я будто сделал глоток свежего воздуха! Даже бизнес в гору пошел, который раньше еле держался на плаву. О детях и браке мы пока не думаем. Хотим пожить для себя, насладиться временем, проведенным друг с другом. А какая горячая и страстная она в постели! Уверен, с ровесницей я бы ничего подобного не испытал».

«Я ВЫБИРАЮ ЛИЧНОСТЬ!»

35-летний Евгений рассказывает: «Два года назад я зарегистрировался на популярном сайте зна-

Разница в возрасте — ничто по сравнению с разницей в уме.

По мнению психологов, самыми гармоничными являются пары, в которых разница в возрасте составляет 5-7 лет, причем старше должен быть именно мужчина.

комств. Женщин там - множество, молоденьких в том числе. Но у меня уже был за плечами печальный опыт. Обе бывшие жены были моложе меня - одна на пять лет, другая на семь. С обеими не сложилось. Так что моей целью была женщина взрослая, самодостаточная, с жизненным опытом. Такая и поймет, и совет даст, и ценить будет.

Я встретил Надежду. Ей тогда было 42 года, но на свой возраст она не выглядела. Надя умело ухаживала за собой, была разносторонней, интересной личностью. Я не мог от нее оторваться! Да, она сразу предупредила, что уже не родит мне детей. Но у меня подрастал сын от второго брака, так что снова становиться отцом я не планировал. В приоритете была жизнь с интересным человеком, с которым мы окажемся на одной волне».

«О ЧЕМ РАЗГОВАРИВАТЬ С МАЛОЛЕТКОЙ?»

Максиму 30 лет. Его приятелю Даниилу столько же, но взгляды у этих мужчин на отношения с противоположным полом разные.

«Даня не может оторваться от молоденьких девиц. Взрослый, умный парень таскается по молодежным клубам, надеясь найти себе очередную смазливую глупышку. Говорит, ничего не может поделать - интересны только молодые да ранние.

Мне такое не понять. О чем вообще можно разговаривать с той, которая еще институт не окончила? Я не хочу сказать, что они все поголовно глупые, но цели в 20 и в 30 лет у людей разные. Нам с другом уже пора думать о семье и о детях, а 20-летние девушки хотят еще погулять.

Не представляю такую в роли примерной жены и хозяйки. Разве что она будет из восточной или кавказской семьи. Только такой жене для своего мужа придется быть и за маму, и за папу, а это все же нездоровые отношения.

Я, например, уже полгода состою в отношениях с женщиной старше меня на два года. Наденька приехала из провинции, а потому не имеет высоких запросов. Она непритязательная, семейная, очень домашняя. Опять же, хорошо готовит и любит порядок в доме. Вот такая жена любому мужчине будет в радость!»

Как убедить сына постричься?

Сын-подросток носит длинные волосы и упорно отказывается стричься. Выглядит это неопрятно, его даже стали дразнить девчонкой. Как уговорить ребенка?

Алла

В подростковом возрасте дети проходят непростой период самоидентификации. Они ищут ответы на вопросы: кто я, какое место занимаю в обществе? И внешность часто становится способом выразить себя. Татуировки, пирсинг, необычные прически могут быть способом познания мира и себя в этом мире.

Не стоит быть столь категоричной в этом вопросе. Сын может этого и не показывать, но сейчас ему крайне важно родительское принятие. Внешний мир кажется сложным и враждебным, а присутствие рядом мамы, которая любит его безусловной любовью, может сгладить острые углы.

Ребенок не всегда будет ходить с длинными волосами. Пройдет время, и он подстрижется, а может быть, отпустит бороду или усы или сделает татуировку. От этого он не перестанет быть вашим сыном. Мнение окружающих тем более не должно вас волновать. Не становитесь в один ряд с критиками, которые осуждают вашего ребенка. Вы должны быть на его стороне!

Интересный вопрос

ЗАПИСЫВАТЬ ПЛАНЫ НА ДЕНЬ ПОЛЕЗНО?

Заметки в телефоне или блокнот с планами, где можно фиксировать текущие задачи, в самом деле помогают структурировать мысли и дела — причем не только рабочие, но и домашние.

Однако чрезмерно увлекаться планированием не стоит. Если записывать на бумаге каждый свой шаг, вы рискуете попросту перенести обилие мыслей на бумагу. Ежедневник распухнет, потеряет свою ценность и перестанет быть помощником. Так что помните главное правило - фиксировать нужно только самое важное!



ЖЕНАТ, НО С ЖЕНОЙ НЕ ЖИВЕТ

Встречаюсь с мужчиной. Официально он женат, но говорит, что с супругой давно не живет. Получить развод мешают бюрократические проволочки. Верить такому избраннику?

Наталья

Женщины так устроены, что им до последнего хочется верить в лучшее. Состояние влюбленности застилает разум. Но если взглянуть на ситуацию критично, вырисовывается не самая радужная картина.

Конечно, никто не отменял сложных обстоятельств и неблагоприятных условий, однако с положением, в котором оказался ваш избранник, вполне можно разобраться. Какие бы препоны супруга и государство ему ни ставили, развод все же возможен. Вопрос в том, почему он еще не состоялся.

Чем дольше вы пребываете в состоянии неопределенности рядом с любимым, тем больше погружаетесь в болото. Закрутит вихрь чувств, и даже если мужчина не разведется ни через месяц, ни через

полгода, вы все равно его будете принимать. И получите статус любовницы.

Подумайте о собственной ценности. Вам бы хотелось состоять в отношениях с тем, кто еще не сделал окончательный выбор? Никто не предлагает вам бросить мужчину без права на воссоединение. Однако вы можете поставить условие: «Ты мне важен, но продолжать отношения я буду только после того, как увижу штамп о разводе». Поверьте, если вы нужны этому мужчине, он горы свернет, чтобы это произошло как можно быстрее. Кстати, это станет дополнительной проверкой его чувств. Если они сильные, то вы обязательно воссоединитесь после того, как все важные вопросы будут улажены.

Уволилась сгоряча, теперь жалею

После выговора от начальника на эмоциях написала заявление об увольнении. Теперь страдаю. Деньги заканчиваются... Да и жалко пяти лет, проведенных на прошлом месте работы. Может, вернуться?

Инга

Такая ситуация встречается достаточно часто. Решение, принятое на эмоциях, спустя время начинает казаться неверным. Но задайте себе вопрос, по какой причине вы хотите вернуться на прежнее место работы. Если это связано только с материальными трудностями, которые вы сейчас испытываете, то идея не самая лучшая. Выгоднее будет найти другое место службы с аналогичной зарплатой, чем возвращаться в коллектив, где у вас прежде были проблемы.

Если вы искренне привязаны к

прошлой работе, связывали с ней свои мечты и цели, прекрасно ладили с коллективом, можно попробовать вернуться. Но если сомневаетесь, лучше все же после небольшой паузы отправиться на поиски другой работы. Просто на новом месте учтите прошлые ошибки. Не будьте категоричны в суждениях, не принимайте решений сгоряча и научитесь критически относиться к проделанной работе и замечаниям руководства. Это поможет вам в дальнейшей карьере.



– Печально это слышать. Наверное, очень тяжело наблюдать, что ей становится все хуже?

– Да, это так, – ответила Эмили. – Звучит странно, но дом стал другим. Что-то изменилось. Я это чувствую. Может ли такое быть?

– Я понимаю, о чем ты говоришь. Когда много лет назад заболела моя бабушка, старый дом тоже стал совсем другим, – сказала я. – Как будто душа покинула старые стены.

– Да, так и есть, – согласилась Эмили. – Мы с Джеком переехали к ней сразу после нашей свадьбы. Би настояла на этом. Сначала я беспокоилась, что мы не уживемся вместе, но нам понравилось. Забавно, но я думаю, что мы нуждались в Би ничуть не меньше, чем она нуждалась в нас. Она быстро сдала, и перемены действительно меня пугают. Би больше не встает в шесть утра, не смотрит на море и не комментирует, что там происходит. Газеты она тоже больше не читает. Даже «Нью-Йоркер». Я на днях расплакалась, когда достала из холодильника последнюю банку сваренного ею домашнего джема. Разумеется, Би пока жива, но я уже скучаю по ней прежней.

– Я сочувствовала Эмили, потому что мне была знакома та печаль, о которой она говорила.

– Я не знаю, что тяжелее, потерять кого-то внезапно или постепенно, со временем, – вздохнула я.

– Эмили смахнула со щеки слезу.

– Би будет рада тебя видеть. Она любит гостей.

– Машина замедлила ход, мы подъехали к дому. Я смотрела в окно на цветущие рододендроны по обеим сторонам дороги, темно-крас-

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

ные, светло-пурпурные, белые и коралловые. Дорога приблизилась к берегу, где старый белый дом в колониальном стиле смотрел окнами фасада на залив Пьюджет-Саунд. Черные ставни, внушительные колонны – дом казался мудрецом, прожившим долгую жизнь, он излучал печаль.

– Мы приехали, – объявила Эмили, открывая дверцу. Я вышла из машины и пошла следом за ней по дорожке к парадной двери, где стояла двойная прогулочная коляска. – Мамочка дома, – пропела она, переступив порог.

– Я услышала детский смех, донесшийся откуда-то из комнаты, и спустя мгновение появился Джек с двумя ангелочками в розовых платьях на руках.

– Привет, Джек, – улыбнулась я. – Ты просто прирожденный отец.

– Эмили ласково погладила его по спине.

– Он каждое утро встает пораньше и занимается детьми, чтобы я могла писать.

– Она тебе сказала? – спросил Джек, поворачиваясь ко мне.

– О чем?

– Эмили написала второй роман. Его зимой опубликуют.

– Я улыбнулась.

– Это фантастика, Эм!

– Ну, – подруга посмотрела на залив, – этим я обязана этому месту. Оно просто волшебное. Никогда я не чувствовала такого творческого подъема. Что же мы здесь стоим, входи! Я знаю, что у тебя не слишком много времени, так что давай наслаждаться каждой секундой.

– Мы прошли в гостиную, и Джек усадил близняшек на ковер с игрушками.

– Какие они красивые! – заметила я.

– Нора у нас просто фейерверк, – заметила Эмили, указывая на малышку покрупнее, которая как раз вырывала погремушку из рук сестры. – Она уже спорит со мной.

– Я рассмеялась.

– Твоя уменьшенная копия?

– Эмили кивнула.

– Точно. Но Эвелин – мы зовем ее Эви – это наш маленький миротворец. Девочки до сих пор спят в одной кровати, и когда Нора просыпается и начинает плакать, Эви гладит ее по голове. Очень нежная девочка.

– Очаровательная, – я протянула Эви другую игрушку.

– Джек кивнул в сторону коридора.

– Почему бы тебе не отвести Клэр к Би? – обратился он к жене. – В это время она как раз просыпается пос-

ле дневного сна.

– Да, Би будет рада тебя видеть, – Эмили встала.

– Я последовала за подругой к закрытой двери в конце коридора. Эмили негромко постучала, и через некоторое время мы услышали слабое, но приветливое «Входите!».

– Би, в белой ночной рубашке, лежала в постели, опираясь на высокие подушки. На прикроватном столике скопились непрочитанные книги и журналы. Старая женщина безучастно смотрела в открытое окно, где волны тихонько накатывались на берег.

– Здравствуй, дорогая, – обратилась Би к Эмили, садясь в постели.

– Подруга заметила, как бриз колышет занавески, и побежала закрывать окно.

– Би, ты наверняка замерзла. – Она укоризненно покачала головой, беря еще одно одеяло с кресла и укутывая старушку.

– Я скучаю по морскому воздуху, – призналась Би. – Лучше замерзну до смерти, чем откажусь от него.

– Ладно, – откликнулась Эмили, возвышаясь с термостатом, – тебя можно понять. Но давай хотя бы сделаем батарею погорячее.

– Би потянулась за очками, лежавшими на тумбочке.

– О, у нас гости!

– Да, Би, ты же помнишь мою старую подругу Клэр?

– Разумеется, – Би жестом подозвала меня к себе. – Как поживаешь, дорогая?

– Неплохо, насколько это возможно, – ответила я. – А вы?

– Хорошо, – в голосе Би явно слышался сарказм, – насколько хорошо может быть человеку, который не вылезает из этой проклятой постели весь день.

– Голос у нее был слабый, но я обрадовалась тому, что дух ее по-прежнему силен.

– Ты ведь пиешь, дорогая, как и наша Эмили?

– Я кивнула.

– Да, пишу. Мы с Эмили познакомились в колледже. Она выбрала более славный путь прозаика, а я предпочла журналистику.

– Би улыбнулась.

– Я помню, ты пиешь для газеты.

– Для «Сизл Геральд», – подтвердила я.

– И над чем ты сейчас работаешь, дорогая? Я читаю газету от корки до корки.

– Я посмотрела на стопку газет, лежавшую на ее прикроватной тумбочке.

– Как раз сейчас я работаю над

очень интересной историей, – начала рассказывать я. – О маленьком мальчике, который пропал в 1933 году во время майской снежной бури.

– Би явно была удивлена.

– Я так давно не вспоминала о том буране, – тихо произнесла она.

– А вы его помните?

– Она улыбнулась, погрузившись в воспоминания.

– Я была еще девочкой. Тогда мы жили в Западном Сиэтле. Мама позволила нам играть в снегу все утро. Это было исполнение мечты для школьницы, надеявшейся пропустить урок арифметики. И такой шок для всех нас. Снег в мае! Эта холодная неделя напомнила мне о том времени. Как, ты сказала, звали этого маленького мальчика?

– Дэниел, Дэниел Рэй. Вы вряд ли что-то знаете о нем...

– Прости, – вздохнула Би. – Мне бы хотелось знать его и помнить о нем, – она задумчиво сложила руки на груди. – Но ты можешь попробовать поговорить с моей старинной подругой Лилиан Шарп. Мы вместе учились в школе в Сиэтле. Наши семьи дружили долгое время. В 1930-х годах ее отец был одним из самых известных адвокатов в городе. Он вел несколько резонансных дел. Я помню, что Лилиан считала его работу очень скучной, когда мы были молодыми, но, повзрослев, она смогла оценить его труд. После его смерти Лилиан собрала все его папки с делами и передала почти весь архив в дар музею в Сиэтле. Он вел несколько процессов с участием высокопоставленных персон. С тех пор многое, конечно, забылось, но кое-что можно вспомнить... – Би замолчала, как будто пыталась заставить колесики своей памяти вращаться быстрее. – Да, он застигал женщину, которая застрелила своего мужа. Об этом деле в Сиэтле было много разговоров. Тебе надо поговорить с Лилиан. Вдруг она что-то вспомнит о том пропавшем мальчике.

– Я была бы рада поговорить с ней, – подтвердила я. – Я непременно свяжусь с ней, когда вернусь в Сиэтл.

– Я вчера ее видела, – улыбнулась Би, – возле аппарата с газировкой. Ей не слишком нравится Эстер, но...

– Эмили выразительно посмотрела на меня и погладила старую женщину по руке.

– Би, ты, должно быть, что-то перепутала. Вчера мы не ходили к аппарату с газировкой.

– Эта новость ошеломила Би, потом она смугилась.

– Ах, да, – спохватилась она, – конечно. Перепутала.

– У меня с памятью тоже неважно, – вставила я. – Я вообще считаю, что мне очень повезло, если удастся хоть что-то вспомнить, – добавила я.

– Би одобрительно мне улыбнулась, потом коснулась моей руки.

– Как мило с твоей стороны, – сказала она.

– Простите? Что именно?

– Как мило, что тебя волнует история из прошлого, – продолжила Би.

– Так много молодых людей не дадут и ломаного гроша за то, что не относятся к сегодняшнему дню.

– Видите ли, история захватила меня сразу же, как только я о ней узнала. Мать и сына разлучили. Я не могла не продолжить поиски. – У меня не хватило духу сказать ей, что мой редактор заручил эту тему. Для меня история продолжалась.

– Би кивнула.

– Би, ты найдешь этого маленького мальчика, – уверенно пообещала она.

– Надеюсь. – Я встала.

– Би, ты приняла лекарство? – спросила Эмили, наклоняясь к старушке, словно наседка.

– Би фыркнула и повернулась ко мне.

– Она всегда спрашивает меня о лекарствах.

– Эмили улыбнулась.

– Кто-то же должен следить за тем, чтобы это сердце стучало.

– Приятно, когда кто-то о тебе беспокоится, – прошептала мне Би. – Честно говоря, не знаю, что бы я без нее делала.

– Все, достаточно, – с деланой суровостью заявила Эмили, опуская жалюзи. – Пора отдохнуть. И больше никаких открытых окон, а не то подхватишь пневмонию.

– До свидания, Клэр, – попрощалась со мной Би, устраиваясь поудобнее. – Я надеюсь, что ты еще к нам приедешь. Я буду ждать, чем кончится эта история.

– Если напечатает, я обязательно пришлю вам экземпляр, – пообещала я и вышла в коридор.

* * *

– Домой я отправилась на шестичасовом пароме, и Джин встретил меня у такси.

– Вы только что разминулись с Этаном, – сообщил швейцар.

– Вот как?

– Муж не звонил мне целый день. Не то чтобы я ждала от него звонка. Мы все еще злились друг на друга. Если наш брак завершится, что ж, так тому и быть.

– Да, – продолжал Джин. – Он так принарядился. Смокинг и прочее. Уехал на такси десять минут назад.

– Куда это мой муж отправился в смокинге? Без меня? Мое сердце наполнило тоскливое осознание того, что Этан ускользает от меня, словно песок сквозь пальцы. Я могла бы исправить ситуацию. Я могла бы найти его, обнять, сказать, что я люблю его. Мы могли бы прекратить эту бессмыслицу. Во мне начали

пробуждаться болезненные воспоминания, но я усилием воли прогнала их. Примирение. Именно к этому подталкивал меня мой психотерапевт весь прошедший год. Врач сказала, что кто-то из нас должен сделать первый шаг. Кто-то из нас должен схватить другого за шиворот и сказать: «Посмотри на нас! Мы можем все исправить! Мы любим друг друга!» На протяжении нескольких месяцев я думала о том, чтобы самой сделать этот первый шаг. Вот только всякий раз, когда я делала его, потом мы делали два шага назад, иногда даже три. Но не в этот раз! Я махнула рукой, останавливая уже отъезжавшее такси.

– Пожалуйста, подождите минутку! – крикнула я водителю и повернулась к Джину: – Этан сказал, куда он направляется?

– Да. В отель «Олимпик», там какое-то мероприятие. – Джин явно занервничал. Он испугался, что выдал тайну, которая может разрушить наш брак. – Я-то думал, гм, что вы приедете прямо туда.

– Спасибо, Джин, – поблагодарила я швейцара и снова нырнула в такси. Я повернулась к водителю:

– Вы можете отвезти меня к отелю «Олимпик»?

– Когда машина подъехала к старому зданию, я нервно сцепила пальцы. Его резной фасад и колонны со сложным узором всегда восхищали меня. Служащие отеля роились, словно пчелы, забирая у владельцев ключи от машин и отгоняя автомобили на парковку. Впереди меня на сверкающем «Мерседес-Бенц» подъехала пара. Украшенное блестками платье женщины сверкнуло, когда она оперлась на руку своего спутника и вышла из машины, показав стройное тело на десятисантиметровых шпильках. Я бросила взгляд на свои туфли – поношенную пару серых балеток с черной царапиной справа у пальцев, которые я даже не потрудилась почистить. Я попыталась разглядеть смятую блузку, но безуспешно. Потом я поняла, что забыла взять губную помаду, и постаралась хоть как-то пригладить растрепавшиеся волосы. Я пожалела о том, что на обратном пути в Сиэтл сидела на пароме на внешней палубе. Соленый бриз превратил мою шевелюру в спутанную гриву. В конце концов я собрала непослушные пряди в тугой пучок и закрепила его эластичной резинкой, которая, к счастью, отыскалась в моей сумке. Протянув водителю десять долларов, я вышла из такси и подошла к швейцару в черной униформе.

**Сара Джин
(Продолжение следует).**



А Я БАБНИКА УЗНАЮ ПО МОРЩИНКАМ

Ладонь человека при «правильной эксплуатации» - кладезь полезной информации. Многие могут почерпнуть представительница прекрасного пола, изучая руки своего избранника. Например, склонен ли мужчина к изменам или будет хранить верность на протяжении всей жизни.

ПОЩЕКОТАЛИ НЕРВЫ

Адюльтер стоит рассматривать как «приятное приключение». Некоторые мужчины пускаются во все тяжкие только для того, чтобы получить острые ощущения. Им не хватает в повседневной жизни экстрима, а поэтому «выбрасывают адреналин» таким экстравагантным способом. Те джентльмены, которые относятся к этой категории, будут играть с огнем - водить любовниц домой, переписываться с ними во время семейного ужина.

Как правило, вывести на чистую воду таких любителей рисковать большого труда не составляет - нет-нет, да на чем-нибудь они обязательно проколются. Не зря же говорят, что все тайное становится явным. Но лучше, конечно, до этого не доводить.

Чтобы не чувствовать себя обманутой и брошенной, женщина должна обратить внимание на холмы Венеры (основание большого пальца, граничащая с запястьем) и Луны (расположен у основания ладони на стороне мизинца руки) на ладонях. Если они выделяются и кажутся припухшими (даже при условии, что «объект» худого телосложения), то это наиболее яркий признак того, что перед вами находится любвеобильный человек, которому женского внимания всегда мало. Таких мужчин не устраивает постоянная связь с одной женщиной. Контактировать с несколькими им необходимо как воздух.

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ МИЗИНЕЦ

Бабника на ранней стадии (когда он

еще не успел перейти к делу) поможет вычислить еще одно древнее учение - хирогномия. Эта «родственница» хиромантии позволяет определить характер человека по форме рук, их величине и форме пальцев. Оказывается, что у тех, кто не прочь поразвлечься с любовницами, мизинец имеет определенную форму. Тщательно рассмотрите этот палец на левой руке (недаром про измены говорят как о походах налево). Если он короткий, вывернут в какую-то сторону или просто выделяется на фоне остальных пальцев, то это первый признак забить тревогу. Но прежде чем разрывать отношения, расспросите избранника - не исключено, что «подозрительную» форму мизинец приобрел в результате какой-то травмы, перелома. Мизинец, имеющий такую форму от природы, свидетельствует - его хозяин находится в постоянном поиске лучшего.

ЧУДЕСА НА ВИРАЖАХ

Сигналом для женщины должна стать линия головы на левой руке (дуга от края ладони к плоскости между большим и указательными пальцами). Как правило, такая черта начинается на ребре ладони. Но если она вдруг «заворачива-

ет» и по тыльной стороне идет в сторону запястья (рис. 1), то ладонь принадлежит эмоционально и морально неуравновешенному человеку. Такой мужчина может совершать резкие, необдуманные действия. Собственно, именно такую природу и имеет измена. На физический контакт с другими, люди, находящиеся в отношениях, соглашаются под влиянием каких-то эмоций. Так отношения на стороне заводятся.

Следующий признак выдает человека, которому постоянно не хватает женского внимания.

Изучите линию сердца или линию любви также на левой руке (начинается под мизинцем с края ладони, пересекает ее и заканчивается между средним и указательными пальцами), ведь именно она отвечает за отношение человека к событиям, происходящим на личном фронте. Если она прорисована в виде «цепочки», это означает, что близких отношений в жизни мужчины много, но практически все они не отличаются глубиной (рис. 2). Такие люди, как правило, не способны на измену в классическом ее понимании (то есть с физическим контактом).

Но вот флирт - это то, без чего нельзя обойтись. Эти представители сильного пола любят находиться в центре внимания и готовы пойти на все, чтобы ими восхищались. Но, надо отдать им должное, грань дозволенного никогда не перейдут. Если же на их жизненном пути и правда встретится девушка, в которую они неожиданно влюбятся, то незамедлительно последует выход из существующих отношений.

Даме же нужно определиться — готова ли она терпеть постоянное присутствие в непосредственной близости потенциальных конкуренток?

А вот знак в виде креста на линии семы (проходит по основанию большого пальца) указывает на повышенную активность человека в половой жизни и сниженную нравственную составляющую (рис. 3). То есть, для обладателя руки секс без обязательств - в порядке вещей.

Стоит отметить, что даже тщательное изучение линий на руке и формы пальцев не способно уберечь от обмана. В нашей жизни все постоянно меняется, и ладонь - не исключение. Но все же шансы защититься от горького разочарования в любви хиромантия и смежные дисциплины существенно повышают.



Состав косметики указывается на латинском языке, согласно международной номенклатуре косметических ингредиентов (INCI). Все компоненты расположены в порядке убывания. Если научиться его правильно читать, вы сможете узнать все о средстве, которое покупаете.

ВИТАМИН С Сияние кожи, снижение пигментации

Витамин С стимулирует синтез коллагена, обеспечивает эластичность кожи и повышает ее защитную функцию, обладает осветляющим эффектом, уменьшает воспаления. Эффект зависит от формы витамина С.

Аскорбиновая кислота. Самая активная, но нестабильная форма. Дает мгновенное улучшение, особенно в зоне вокруг глаз, но эффект не долговременный.

Натриевые и магниевые соли аскорбиновой кислоты более устойчивы к свету и кислороду. Соли воздействуют на кожу деликатно, обеспечивают накопительный эффект. Ищите в составе крема аскорбил фосфат натрия, аскорбил фосфат магния, аскорбил пальмитат.

Экстракты растений. В эссенции производители часто добавляют экстракт лимона, апельсина. Они мягко воздействуют на кожу, обладают эффектом пилинга.

✓ **Безопасная концентрация витамина С в косметике - 15%. Если она выше, велика вероятность раздражений.**

РЕТИНОЛ Против акне и морщин

Это витамин А, ответственный за обновление клеток в организме и выработку коллагена. Его добавляют в омолаживающие косметические средства и кремы для профилактики акне.

✓ **При частом использовании или высокой концентрации ретинол может вызывать раздражение кожи — вплоть до ожога. Если вы раньше не пользовались косметикой с ретинолом, начните с невысокого процента - от 0,01 до 0,03.**

Легкое раздражение, повышение чувствительности кожи, сухость и шелушение — нормальные явления при адаптации эпидермиса к ретинолу. Использовать такие средства допустимо только курсом не более 3 месяцев, затем следует сделать перерыв.

КИСЛОТЫ

Здоровый цвет лица и тонус кожи
Кислоты отшелушивают отмершие клетки эпидермиса и способствуют образованию новых клеток. Салициловая кислота. Самый популярный актив для проблемной кожи. Глубоко очищает поры.

Гликолевая. Стимулирует синтез коллагена, предотвращает преждевремен-



КАКАЯ КОСМЕТИКА РАБОТАЕТ?

Узнать о качестве крема или маски для лица можно только по составу. Разбираемся, какие компоненты приносят коже пользу, а какие - нет.

ное старение. Благодаря мягкому воздействию подходит для сухой и чувствительной кожи.

Миндальная. Осветляет пигментацию, уменьшает испарение влаги и восстанавливает липидный слой.

Лактобионовая. Производится из натуральной лактозы и помогает восстановить эпидермис после агрессивных косметических процедур. Эффективна при акне, куперозе и атопическом дерматите.

✓ **Обращайте внимание на уровень pH, заявленный производителем. Кислоты работают лучше, когда он ниже 3.**

ВИТАМИН Е Глубокое увлажнение

В косметологии так называют группу токоферолов (токоферола ацетат, токоферола линолеат, токоферола никотинат и токоферола сукцинат). Эти вещества обладают антиоксидантным действием и защищают клетки эпидермиса от преждевременного старения. Помимо этого, витамин Е удерживает влагу в глубоких слоях кожи, способствует регенерации клеток, устраняет воспаления и повреждения, вызванные УФ-излучением. Чем выше концентрация витамина Е, тем лучше.

ПЕПТИД МЕДИ Антиоксидантное воздействие

Пептид меди (в составе указан как Copper Peptide или Copper Tripeptide 1) способствует выработке эластина в дерме. Это вещество воздействует на

кожу как антиоксидант, восполняет недостаток влаги и стимулирует производство гиалуроновой кислоты.

Крем с пептидом меди поможет снизить проявления гиперпигментации и постакне. Только желательно, чтобы этот компонент был указан в начале состава.

5 опасных компонентов для кожи

Избегайте косметику с такими ингредиентами, как:

1. Спирт — он обезвоживает клетки дермы, вызывая ранние морщины. При постоянном использовании он нарушает барьерную функцию эпидермиса.

2. Формальдегид — повышает чувствительность кожи и вызывает аллергическую реакцию. В некоторых странах запрещено применять формальдегид в производстве косметики.

3. Парабены продлевают срок хранения продукции, но токсичны и могут вызвать гормональные нарушения.

4. Минеральное масло является производным нефти. Забивает поры, замедляет вывод токсинов, провоцирует увядание дермы.

5. Гидрохинон снижает выработку пигмента меланина (который защищает кожу от опасного воздействия УФ-лучей), вызывает преждевременное старение.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КАБАЧКОВ?

Если родственники или друзья в очередной раз подарили вам кабачок, не отчаивайтесь! Этот овощ можно не только пожарить на сковороде. Перед вами несколько необычных рецептов приготовления.



ШАШЛЫЧКИ С ФЕТОЙ

Понадобится: сыр фета — 200 г, цукини — 1 шт., помидоры черри — 150 г, итальянские травы и соль — по вкусу, лимон — 1/2 шт., листочки базилика — для украшения, оливковое масло.

Цукини нарежьте вдоль тонкими слайсами. Выложите на поднос, чуть подсолите, посыпьте итальянскими травами, сбрызните лимоном и оливковым маслом. Оставьте на 5-10 мин.

Сыр нарежьте крупными кубиками. Каждый кубик сыра заверните в слайс цукини. Нанижите на дере-

вянную шпажку помидорку, затем сыр так, чтобы кончик слайса захватывался шпажкой, вновь черри и т.д. Разогрейте сковороду-гриль и обжарьте шашлычки на оливковом масле до подрумянивания, посыпав итальянскими травами. При подаче вновь сбрызните соком лимона и украсьте листочками базилика.

ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

Понадобится: цукини — 500 г, морковь — 1 шт., укроп и петрушка — пучок, сыр — 50 г, мука — 2 ст.л., яйцо — 1 шт., соль, сушеный молотый чеснок и черный перец — по вкусу, растительное масло, сметана — для подачи, листочки базилика — для украшения.

Цукини и морковь натрите на мелкой терке в отдельные тарелки. Укроп и петрушку мелко нарубите. Сыр натрите на терке.

Цукини и морковь отожмите руками и соедините. Туда же добавьте сыр и зелень. Вбейте яйцо, перемешайте.

Посолите, добавьте сушеный чеснок и черный молотый перец. Всыпьте муку. Обжарьте оладьи с двух сторон на растительном масле, выкладывая овощную массу не слишком толстым слоем. Подавайте со сметаной, украсив листочками базилика.



ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ

Понадобится: макароны — 200 г, фарш (свинина, говядина) — 300 г, цукини — 300 г, красная луковица — 1 шт., сыр — 100 г, молоко — 200 мл, яйцо — 2 шт., соль и черный молотый перец — по вкусу, помидоры черри (некрупные) — 200 г, растительное масло для жарки.

Макароны отварите до готовности. Красную луковицу нарежьте кольцами. Сыр натрите на крупной терке. Яйца с молоком взболтайте, предварительно добавив в массу соль. Цукини нарежьте небольшими кружочками.

Фарш обжарьте, чуть подсолите и поперчите по вкусу. Добавьте готовые макароны, пе-

ремешайте, выключите огонь. Выложите в форму для запекания половину макарон с фаршем. Затем половинки черри (100 г), половину нормы лука и цукини. Вновь макароны с фаршем. Выложите оставшиеся черри, цукини, лук, залейте яичной смесью. Посыпьте сыром. Запекайте блюдо при 180 градусах.



ИКРА НА ЗИМУ

Понадобится: кабачок — 1 кг, морковь — 300 г, томатная паста — 80 г, сахар — 1 ст.л., растительное масло — 70 мл, лук — 300 г, соль — 1 ч. л., черный молотый перец — 1/4 ч.л., уксус(9%) — 1 ст.л.

Морковь натрите на терке. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Выложите к луку морковь и обжарьте. Добавьте томатную пасту, потушите 3 мин., снимите с огня. Кабачки нарежьте кубиками, при необходимости уберите семена. Выложите в кастрюлю с



толстым дном овощную зажарку. Засыпьте кабачки. Посолите, поперчите, всыпьте сахар. Тушите на маленьком огне, помешивая, пока кабачки не уварятся.

Пюрируйте блендером. Вновь поставьте массу на огонь и доведите до кипения, помешивая. Влейте уксус, перемешайте и выключите огонь.

НЕ ТОЛЬКО ПЛОДЫ, НО И ЦВЕТКИ!

Цукини хорошо использовать для запекания на гриле, кабачок — для приготовления тушеных блюд. Помимо плода, у цукини и кабачков в пищу используют цветки — их можно обжарить в кляре. Имейте в виду: в свежем виде они хранятся всего 1-2 дня. Молодые цукини едят, в том числе, сырыми, добавляя в салаты или используя слайсы для овощных рулетиков.

Удивительно, но не все экзотичные породы кошек - результат целенаправленной селекции. Иногда это результат генетической мутации либо незапланированного скрещивания.

ТО ЛИ ТАКСА, ТО ЛИ КОШКА

Манчкины могут с полным правом сказать: «А у меня лапки». Эти миниатюрные коты имеют обычную для взрослых кошек длину и очень короткие лапы, что придает им прямо-таки умильный игрушечный вид.

Порода возникла в результате естественной мутации. В ДНК этих кошечек есть особый ген ахондроплазии, благодаря которому лапы остаются «детского» размера. Собственно, и название «манчкин» переводится с английского как «крошка».

Эти малыши умеют смешно сидеть на задних лапках, держа передние по-кроличьи. При этом бегают они быстро, а вот высоко прыгать им сложно. Хозяину часто придется приходиться на помощь коту и подталкивать пушистую попу на диван. Несмотря на короткие лапки, они любят забираться повыше.

НЕВЕДОМА ЗВЕРУШКА

Ликоев неспроста называют котами-оборотнями. Это, пожалуй, одна из самых экзотичных пород, возникшая как результат мутации домашней короткошерстной кошки. Они и в самом деле похожи на мифических существ благодаря более редкой, слегка удлинённой осевой шерсти вокруг глаз, носа.

Самый частый окрас - серо-черный мраморный рисунок. Кошки этой породы одновременно похожи на кошку и на обезьянку, имеют маленькую голову, длинные лапы и уши и необычную фигуру, нехарактерную для кошачьих.

И тем удивительнее, что характер у этих созданий очень дружелюбный. Такой питомец будет хвостиком следовать за вами и много играть. Ликои активны, требуют много внимания.

САМЫЕ НЕВЕРОЯТНЫЕ УШКИ

Американский кёрл - удивительное создание, уши которого причудливо загнуты назад. Эта особенность придает кошкам некоторое сходство с филинами.

По характеру это очень спокойные и контактные питомцы, но вот за ушками придется ухаживать. Они более твердые, чем у других пород, поэтому нужно прищипывать их во время гигиенических процедур.

Скрещивание кёрлов с другими породами дает самые невероятные



ЭЛЬФЫ И ОБОРОТНИ САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПОРОДЫ КОШЕК

Короткие лапки, отсутствие шерсти, большие растопыренные уши - это не кошки, а настоящие пришельцы!

результаты. Например, кинкалоу взяли ушки от кёрлов, а короткие лапки - от манчкинов.

РОДОМ ИЗ СКАЗКИ

Ласковые, общительные и умные эльфы. Нет, не такие, о которых вы подумали. Эльфы - это прекрасная смесь сфинксов и американских кёрлов. Очень экзотическая внешность - сфинкс с большими загнутыми назад ушами.

От смешения сфинксов, американских кёрлов и манчкинов получилась порода двэльф. Эти бесшерстные коротколапые коты с выгнутыми ушами — настоящие космические создания! К тому же они очень умны и легко обучаются разным трюкам. Но вот из-за того, что они «собрали» довольно много заболеваний, эта порода пока считается неоднозначной и официально не признана.

ВОСТОЧНАЯ ЭКЗОТИКА

Любители ориентальных кошек, несомненно, оценят прелесть петерболдов. Эта порода появилась в результате скрещивания донского сфинкса с ориенталом. У них изящное тело, длинные лапы, немало вытянутая морда, большие,

широко расставленные уши и миндалевидные глаза. На теле практически нет шерсти.

Это умные и ласковые кошки, которые легко обучаются несложным командам и бесконечно преданы хозяину.

ДОМАШНЯЯ САВАННА

И речь не о природной полосе, а о породе, получившейся случайным образом от смешения кровей сервала и домашней кошки.

Эти животные имеют внешность дикой кошки и характер собаки - любят плавать, бегать, залезать повыше и при этом отлично прыгают. Вам придется выделить им пространство для активных игр. Зато с шерстью и ушами породных проблем не предвидится!

КУДРЯШКА СЬЮ

Лапермы - это очень необычные кошки с волнистой шерсткой на ушах, животе и груди и огромными стоячими ушками. Если вы хотите общительного, веселого питомца — не прогадаете. Лаперм будет следовать за вами по пятам и мурлыкать. Но такая шерстка требует ухода - расчесывайте его 1-2 раза в неделю.



СОХРАНЯЕМ ЧЕСНОК ДО ВЕСНЫ

Даже маленький зубчик чеснока делает блюдо значительно вкуснее. Потому-то и хочется сохранить чеснок, выращенный на собственном участке, как можно дольше!

С одной стороны, природа подарила чесноку специальные приспособления, которые позволяют ему надолго сохранить изначальный вид и вкус, — плотные чешуйки. Но даже они не могут его

уберечь от влажности — недостаточной и избыточной.

ЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ

Если хранить чеснок в слишком теплом помещении, он начинает со-

хнуть и вянуть. Если в слишком влажном — может быстро загнить. Дольше хранится вызревший, хорошо просушенный чеснок с плотно сидящими зубчиками. Рассыпающиеся головки следует использовать на еду в первую очередь, они долго не лежат.

Идеальные условия хранения для чеснока — это 70%-ная влажность, температура от 0° до 3° и отсутствие дневного света.

ЕСЛИ НЕТ ПОГРЕБА

В квартире чеснок на два-три месяца можно поместить на дверцу холодильника, хотя влажность там выше, чем требуется. Более приемлемый вариант — коробка, сетчатый ящик или корзина, которая будет стоять в нижнем отсеке шкафа. Некоторые хранят головки чеснока в обычных стеклянных банках, закрыв их марлей, или в косах. Но косы нужно подвешивать подальше от батареи и от плиты.

Отличный вариант для долгого хранения — сушка. Зубчики очищают, нарезают ломтиками и высушивают в электросушилке или духовке. Высушенный чеснок измельчают в порошок в кофемолке или блендере и хранят, как любую другую приправу.

ЗАГОТАВЛИВАЕМ ВПРОК

Для заготовок чеснок делят на зубчики, очищают, раскладывают по маленьким баночкам и заливают разогретым подсолнечным маслом. Закрывают крышками и хранят в прохладном месте. Можно замариновать чеснок, разложив его точно так же по баночкам и залив зубчики маринадом.

Другой способ — измельчить чеснок в блендере, разложить по формочкам для льда и заморозить. После этого вынуть его из формочек и переложить в пакет. Такой чеснок удобно использовать при приготовлении различных блюд.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА**
жесткий и милосердный ЖУРНАЛ

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

Б	Ж	М	А	О	Р	И	В	Д				
И	Е	Е	Н				П	И	В	О		
С	О	Р	А	Т	Н	И	К		Г	Я		
М	Л	Р	Е	К	А	С	И	Д	Р			
А	Л	О	В	О	С	Т	О	В	Р			
Р	Е	Н	А	И	Т	О	Г					
К	И	О	С	К	Х	Р	О	Н	И	К	А	
	Б	Ы	Л	О	Е	Р	С	М				
Ф	Щ	А	Р	Е	Д	И	С	К	А			
И	Л	И	Е	С	К	У	А	И				
Л	Н	С	О	В	А	С	П	О	Р			
С	П	А	С	С	И	М	В	О	Л	О		
О	Т	Р	О	М	Б	Л	И	Ф	Т			
К	Л	И	О	В	Р	В	О	Т	А			
А	К	Р	О	Н	А	Н	А	Т	О			

КУРИЦА СО СЛИВАМИ В ДУХОВКЕ

Сливы 8 штук, фиолетовый лук 2 штуки, тимьян свежий 2–3 веточки, оливковое масло 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, сливочное масло 20 г, имбирь свежий 1 небольшой кусочек, мёд 2 ст. ложки, куриные бёдра 8 штук.

Разогрейте духовку до 200 °С. Подготовьте форму для запекания. Сливы разрежьте пополам и удалите из них косточки. Крупно порубите лук. Нарвите листики тимьяна. Смешайте подготовленные ингредиенты в форме с оливковым маслом, солью и перцем. Распределите сверху маленькие кусочки сливочного масла. Натрите очищенный имбирь и соедините его с мёдом. Смажьте курицу. Посолите и поперчите. Выложите в форму кожей вверх. Запекайте блюдо около 40 минут до готовности и румяности курицы.

ПАЭЛЬЯ ИЗ ОРЗО С КУРИЦЕЙ И МИДИЯМИ

Болгарский перец 1 штука, некрупные помидоры 4 штуки, филе куриных бёдер 500 г, лук репчатый 1 штука, чеснок 2 зубчика, оливковое масло 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, паприка копчёная молотая 1 ч. ложка, орегано 1/2 ч. ложки, замороженный зелёный горошек 150 г, паста орзо 300 г, куриный бульон около 500 мл, шафран 1 щепотка, лимонная цедра 2 ч. ложки, лимонный сок 1 ст. ложка, мидии 12 штук.

Удалите из болгарского перца семена. Нарежьте его, помидоры и курицу на небольшие кусочки. Мелко порубите лук. Чеснок пропустите через пресс.

Разогрейте масло в глубокой сковороде на сильном огне. Посыпьте курицу солью, перцем, паприкой и орегано. Готовьте, помешивая, до румяности.

Курицу переложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте горошек, лук, чеснок и сладкий перец до мягкости. Смешайте с содержимым сковороды помидоры и орзо. Влейте бульон и всыпьте шафран. После закипания добавьте курицу, лимонную цедру и сок. Готовьте, периодически помешивая, около 10 минут. Паста должна стать мягкой. При необходимости используйте больше бульона. В отдельную сковороду налейте воду примерно на 1 см. Вскипятите и выложите мидии. Готовьте под крышкой, пока они не раскроются. Распределите мидии по паэлье. Готовьте ещё 2–3 минуты.

ВАРЕНЬЕ-ПЯТИМИНУТКА ИЗ ИНЖИРА

Инжир 1 кг, сахар 600 г.

Снимите с инжира кожицу. Мякоть плодов нарежьте небольшими кусочками. Сложите инжир в миску. Засыпьте сахаром, перемешайте и оставьте на час.

Поставьте на небольшой огонь, доведите до кипения и отварите 5 минут. Снимайте пену, которая образуется на поверхности.

Снимите варенье с огня, полностью остудите. Повторите варку ещё дважды. Сразу же после третьей варки распределите варенье по стерилизованным банкам. Закатайте крышками, переверните и укутайте. После остывания храните в прохладе.

СМУЗИ «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ»

Сладкое яблоко 1 штука, натуральный йогурт 120 мл, овсяные хлопья быстрого приготовления 2 ст. ложки, грецкие орехи 2–4 штуки, финики без косточек 1–2 штуки, корица молотая 1/2 ч. ложки, молоко 60 мл, взбитые сливки по вкусу.

Очистите яблоко, удалите сердцевину и крупно нарежьте.

Выложите яблоко, йогурт, овсянку, орехи, финики, корицу и молоко в чашу блендера. Взбейте до однородности.

Перелейте смузи в стакан. Украсьте взбитыми сливками.

