

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА ПЛЮС

№7

февраль 2023

**Необычный
гороскоп**

стр.32

**5 шагов
к успеху**

стр.18

**Почему лекарства
не действуют**

стр.7

**История из жизни
Кукушка**

стр.24, 25

**7 растений для хорошего
микроклимата**

стр.40

цена:
2,5 лари

Ольга Медынич:
«Человеку необходимо мечтать»

стр.16, 17

Маджента – главный цвет года

Институт цвета Pantone объявил пурпурный оттенок маджента главным цветом 2023 года. По мнению экспертов, он символизирует надежду, укрепляет дух и излучает жизненную энергию.



Разнообразие оттенков

Оттенок маджента состоит из смеси розового, фиолетового и синего. Он соединяет в себе теплые и холодные цвета с красным или лиловым подтоном. К ним относятся: розовая фуксия, малиновый шербет, свекольный, ягодный.

Если вы не привыкли носить яркие оттенки, попробуйте составить образ в стиле маджента, и вы ощутите, как энергия внутри вас меняется. Он особенно благородно смотрится на вещах из бархата, кожи и шелка. Стилизируйте их с монохромными предметами гардероба и золотыми украшениями.

Более спокойные и светлые оттенки пурпурно-розового подойдут для повседневных образов. Если вы пока не готовы к яркой и дерзкой мадженте, добавьте лишь один элемент в данном тоне в свой наряд - например, сумку, сапоги или объемный вязанный шарф.

Дополнить образ в стиле маджента поможет также мейкап с использованием данного оттенка.



ДИ КАПРИО СПРОДУСИРУЕТ ФИЛЬМ



Леонардо Ди Каприо спродюсирует фильм по книге Стивена Кинга.

Американская компания Warner Bros. Pictures приобрела права на экранизацию детективного романа писателя Стивена Кинга "Билли Саммерс". К проекту присоединилась кинокомпания Arrian Way, принадлежащая голливудскому актеру и продюсеру Леонардо Ди Каприо.

Как сообщили в издании

Deadline, изначально книгу собрались переработать в мини-сериал. Информация о работе над экранизацией опубликованного в 2021 году романа появилась в прошлом году. Проектом занялась компания Bad Robot режиссера и сценариста Джея Джея Абрамса. По предварительным данным, режиссером картины будет Абрамс, а Ди Каприо достанется в ней главная роль.

ЗВЕЗДУ СЕРИАЛА "ЭЙФОРΙΑ" ЧЕРРИ УЛИЧИЛИ В КРАЖЕ



Звезду телесериала "Эйфория" актрису Хлою Черри обвинили в краже из магазина одежды. Инцидент произошел 27 декабря в городе Ланкастер в Пенсильвании, сообщили в издании Lancaster Online.

Отмечается, что Черри (настоящее имя - Элиза Джонс) в последнее время живет в Калифорнии, однако в родной Ланкастер она возвращалась на рождественские праздники. Именно тогда 27-летняя знаменитость и попала на краже блузки.

Девушка отправилась в магазин и вынесла отту-

да предмет одежды от бренда Moda International за 28 долларов. Факт произошедшего установили с помощью системы видеонаблюдения, после чего Черри призналась в содеянном и вернула блузку полиции.

В 2015 году, как выяснилось, ее уже судили за мелкую кражу.

В начале карьеры Черри снималась в фильмах для взрослых. В 2022 году она получила роль во втором сезоне сериала "Эйфория", который был неоднократно номинирован на премию "Эмми".



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

УМЕР ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ МОДЕЛЬЕР ПАКО РАБАН

Популярному кутюрье было 88 лет – до своего 89-летия он не дожил всего лишь каких-то нескольких дней.

Пако Рабан родился в Стране Басков 18 февраля 1934 года, а всемирную известность модельер обрел уже в шестидесятые годы прошлого столетия, вскоре после того, как в 1966 году в Париже вниманию широкой публики была представлена его самая первая коллекция, одежда в коей была выполнена из самых разнообраз-

ных альтернативных материалов: металла, бумаги, пластика и т. д. Наряды культового дизайнера с нескрываемым удовольствием носили очень многие звезды кино, включая и таких знаменитостей, как Джейн Фонда, Одри Хепберн и Мия Фэрроу. Ничуть не меньшей популярностью пользовалась и линейка его духов. Правда, уже в 1999 году Пако Рабан отошел от дел, и с тех самых пор увидеть его на публике можно было крайне редко.



ОЗЗИ ОСБОРН ОТКАЗАЛСЯ ОТ ГАСТРОЛЕЙ

Крестный отец хэви-металла Оззи Осборн сделал важное заявление, которое расстроит миллионы фанатов по всему миру. Да и для самого музыканта это было тяжелое решение. Как признался. Оззи в Twitter, он навсегда отказался от гастролей. Больше никаких туров.

Хотя с голосом у него все в порядке, чувствует Оззи себя совсем неважно. Четыре года назад металлист попал в аварию, повредив позвоночник, и перенес несколько



операций, но до сих пор не смог восстановиться. По редким кадрам, которые попадали в интернет, очевидно, что рок-легенда едва передвигается сам. Это в добавок к болезни Паркинсона, перенесенному коронавирусу и никудышному иммунитету, подорванному многолетним увлечением запрещенными веществами и алкоголем.

Фанатом остается лишь вспоминать хиты легендарного любителя сценического эпатажа и пересматривать клипы.

БОЛДУИНУ ГРОЗИТ 5 ЛЕТ ТЮРЬМЫ

Американскому актеру Алеку Болдуину, который во время съемок вестерна "Ржавчина" случайно застрелил оператора картины, предъявили формальные обвинения в непредумышленном убийстве. Теперь ему может грозить до пяти лет тюрьмы, сообщили в издании Page Six.

Отмечается, что прокурор Первого судебного округа Нью-Мексико Мэри Кармак-Олтвис официально выдвинула обвинения против знаменитости и Ханны Гутьеррес-Рид, которая несла ответственность за исправность оружия на съемочной площадке.

64-летнего актера, как следует из публикации, могут приговорить к пяти годам лишения свободы. Аналогичный срок может получить и Гутьеррес-Рид.

Адвокат Болдуина в беседе с Page Six ранее заявлял, что обвинение против знаменитости является "ужасной судебной ошибкой", поскольку актер не мог знать, что оружие было заряжено боевыми патронами.



Сам Болдуин заявлял, что не нажимал на спусковой крючок пистолета. По его словам, выстрел случился произвольно. Муж погибшей женщины – оператора подал в суд на актера и съемочную группу. Расследование инцидента завершилось в конце октября 2022 года.

А 12 ноября Болдуин подал иск на участников съемки фильма "Ржавчина". Актер решил засудить специалиста по оружию Ханну Гутьеррес-Рид, а также помощника режиссера Дейва Холлза, который передал артисту пистолет, и других.

РОЛЬ МАЙКЛА ДЖЕКСОНА СЫГРАЕТ ЕГО ПЛЕМЯННИК

В Голливуде готовят новый байопик о Майкле Джексоне, и уже известно, кто сыграет главную роль. В образе поп-короля появится его же племянник – 26-летний Джаафар Джексон. Внешне он похож на легендарного дядю, с самого детства поет и танцует, успел выпустить клип и записать десять композиций.

В соцсетях Джаафар уже показал первый кадр, где принял ту самую знаменитую позу. Снимать фильм, который называется "Майкл", взялся режиссер "Великого уравниателя" Антуан Фукуа. За сценарий отвечает Джон Логан, работавший над "Авиатором", "После-



дним самураем" и "Гладиатором".

В картине покажут ключевые события из непростой жизни певца и, конечно, самые знаковые выступления.

Майкл Джексон – американский певец, автор песен, музыкальный продюсер, аранжировщик, танцор, хореограф, актер, сценарист, филантроп и предприниматель. Один из самых успешных исполнителей в истории поп-музыки, известен как "Король поп-музыки", обладатель 15 премий "Грэмми" и сотен других премий. Количество проданных в мире записей Джексона составляет 1 миллиард копий. Умер 25 июня 2009 в 50-летнем возрасте.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почему организму не хватает воды

Дефицит воды может случиться и у совершенно здорового человека, если он, например, проведет несколько часов под палящим солнцем, не взяв с собой воды. Скорректировать самочувствие в таком случае просто. Гораздо серьезнее последствия обезвоживания, если его причины другие.



Диабет

Когда концентрация глюкозы в крови становится слишком высокой, организм пытается нормализовать ее количество, увеличивая выделение с мочой. Больной постоянно испытывает жажду, поэтому пьет много воды. В результате создается непомерная нагрузка на почки. Клетки, лишенные необходимого количества жидкости, начинают забирать ее из кровотока. Это вызывает дальнейшее «засахаривание» и загустение крови. Возникает порочный круг обезвоживания.

Прием лекарств

Большинство препаратов, с помощью которых снижают артериальное давление и лечат почки и мочевыводящие пути, основаны на мочегонном эффекте. Таким же действием обладают ягоды брусники и клюквы, трава горца птичьего и пастушьей сумки, а также березовые почки.

Больным, которые страдают гипертонией, циститом, нарушениями функции почек, отеками, Надо пить больше жидкости. Иначе может развиться обезвоживание.

Низкоуглеводная диета

Глюкоза, которую организм не сразу использовал, накапливается в тканях в виде гликогена. Каждая молекула этого вещества связывает три молекулы воды. Когда человек резко снижает потребление углеводов, его тело начинает расходовать запасы, теряя при этом жидкость. Именно уходом связанной с гликогеном воды объясняется быстрое снижение веса. Но если посидеть на безуглеводной диете больше недели, обезвоживание плохо скажется на коже, нервной системе и общем состоянии организма. Особенно вредно исключать из рациона рис, овсянку и макаронные изделия из пшеницы твердых сортов. В про-

цессе приготовления они впитывают воду и, кроме множества полезных веществ, снабжают организм жидкостью.

Старение

С возрастом вероятность обезвоживания организма возрастает. Меняется гормональный фон, ткани постепенно теряют способность удерживать влагу. Кроме того, многие пожилые люди реже испытывают жажду, поэтому редко пьют воду, и это плохо. Геронтологи рекомендуют пить воду регулярно через определенные промежутки времени. Ее не должно быть меньше литра в сутки.

Синдром раздраженного кишечника

Этим недугом страдает около 20% людей. Риск обезвоживания для таких больных очень велик. У многих основным признаком недуга являются частые приступы диареи. Опасаясь поноса, человек исключает из своего рациона продукты, которые повышают содержание воды в организме.

Еще две причины

Алкогольные напитки. Спирт обладает мочегонным действием. И еще он угнетает выработку гормонов, задерживающих жидкость в клетках. В результате человек не только ощущает сильную жажду, но и обезвоживаются его внутренние органы и кожа. У привычных пьяниц сильное обезвоживание, при котором неизбежно нарушаются основные жизненные функции организма, происходит быстро.

Большие физические нагрузки, занятия спортом. На каждый потерянный во время занятий килограмм веса надо выпивать от 500 до 750 мл воды (лучше минеральной), отвара фруктов или травяного чая. Это сведет риск обезвоживания к минимуму.

Дефицит овощей и фруктов в рационе

Употребление фруктов и овощей во время каждого приема пищи дает организму около 2 стаканов жидкости в сутки. Установлено, что люди, питающиеся сухомятку, даже восполняя дефицит воды с помощью напитков, все же страдают от обезвоживания. У них сухая кожа и слизистые оболочки, ломкие волосы и ногти... Это может быть связано и с недостатком витаминов и полезной клетчатки.

Стресс

Во время физического или нервного перенапряжения в организме усиленно начинает вырабатываться альдостерон - гормон надпочечников. Он активно участвует в нормализации водно-электролитного баланса. А длительные стрессы истощают эту функцию, выработка альдостерона снижается, и тело теряет жидкость. Помочь может только устранение повода для стрессов. Усиленное потребление жидкости в этой ситуации дает слабый временный эффект.

Идем в горы

На высокогорье низкое атмосферное давление, и человек вынужден более активно дышать и чаще освобождать мочевой пузырь. Чтобы привыкание к новым условиям прошло гладко, надо пить много воды.

Предменструальный синдром

Накануне менструации у женщин меняется гормональный фон. Это приводит к снижению содержания воды в организме. Затем начинается месячное кровотечение, и потери воды увеличиваются. Женщинам в это время рекомендуют пить побольше жидкости, особенно успокаивающих травяных чаев. Это помогает избежать обезвоживания, одновременно снимая тонус мышц и ослабляя предменструальные боли.

Э. Ромашова, терапевт, врач высшей категории.



ПРОБКИ В МИНДАЛИНАХ МЕЛОЧЬ, А НЕПРИЯТНО!

Нередко пациенты обращаются к отоларингологу с так называемыми пробками в миндалинах. Причем некоторых они даже не беспокоят. Однако эти маленькие образования могут доставить большие неприятности.

Пробки в миндалинах многие ассоциируют с хроническим тонзиллитом, однако при этом заболевании они появляются не всегда. Зато могут возникнуть без всяких предпосылок, сами по себе, и значительно усложнить жизнь.

Как это выглядит?

Это небольшие мягкие или твердые (когда в них отложился кальций) образования, чаще всего желтого цвета, но иногда могут быть серыми, коричневыми. В запущенной ситуации они видны при хорошем освещении глубоко во рту справа и слева.

Если эти скопления вовремя не удаляются, то процесс переходит в хронический. Пробки затвердевают, а миндалины часто воспаляются и становятся скрытым источником инфекции.

Почему так происходит? Небные миндалины, где эти пробки образуются, являются частью лимфоидного кольца Пирогова-Вальдейера. Но там же есть еще и глоточная миндалина. Многие, особенно те, кто курит, может по утрам сталкиваться с тем, что из носоглотки отсмаркивается через рот некая коричневая масса с неприятным запахом – это тоже пробки, но уже другой миндалины - глоточной.

Откуда что берется?

Небные миндалины хитро устроены. Так как это важный лимфоидный орган, который защищает нас от различных внешних обидчиков, необходимо, чтобы он был большим. Но как уместить в ротовую полость так много органов (зубы в том числе) так, чтобы там еще и еда прошла, и воздух? Природа умна. Для этой цели она «придумала» крипты, или лакуны, тем самым увеличив площадь миндалин.

За счет их анатомического строения (это сложные ветвящиеся углубления) и биологических процессов вокруг в просветах лакун скапливается слущенный эпителий, лейкоциты, микробы и продукты их раз-

ложения, белковые массы и слизь. Они и образуют пробки.

Удалять обязательно!

Говорить об обязательности было бы неверно. Если пробки никак вас не беспокоят, можно ничего с ними не делать. В большинстве случаев они отходят сами - вымываются жидкостями, механически задеваются пищей.

Однако, если жалобы есть (дискомфорт в горле, неприятный запах изо рта), к врачу все же стоит обратиться. Наличие пробок и дискомфорта от них могут привести к тому, что функция крипты нарушится, произойдет застой с дальнейшими осложнениями в виде воспаления всей миндалины.

Можно ли удалить пробки самостоятельно?

Некоторые пациенты пробуют удалить пробки самостоятельно с помощью подручных предметов - ватных палочек, зубной щетки и даже зубочисток. Сразу предупрежу: вы рискуете, причем сильно! Нередко в процессе такой самостоятельности происходит травматизация миндалин. К тому же в домашних условиях невозможно добиться стерильности, а это значит, есть риск занести в орган дополнительную инфекцию. И при такой чистке далеко не все пробки выводятся наружу, а некоторые, наоборот, уходят еще глубже.

Простая профилактика

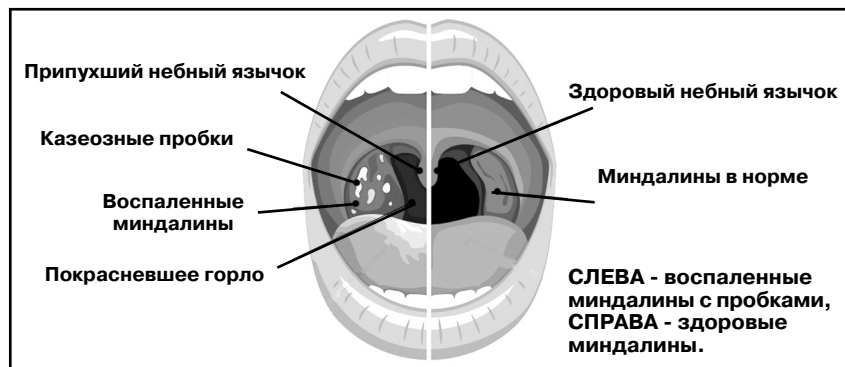
Специфической профилактики появления пробок в миндалинах нет. Однако самостоятельное полоскание горла, а также поход к отоларингологу раз в полгода для прохождения курса лечения на аппарате тонзиллор значительно уменьшит проблему.

Для промывания небных миндалин врач берет специальную канюлю (полую трубку), которую надевает на шприц. Очищение происходит механическим путем: врач направляет струю воды в лакуны миндалин, благодаря чему отложения в них вымываются.

Некоторые ЛОР-комбайны оснащены приточно-отсасывающим механизмом. В этом случае достаточно приложить конец трубки к миндалине, и аппарат сам выполнит всю работу. И все же без классической методики обходятся редко, так как из сложных карманов пробку можно вымыть только благодаря опытному взгляду врача.

Ситуацию может усугубить непролеченный кариес. Когда полость рта не санирована, это негативно влияет не только на состояние миндалин, но и на все ЛОР-органы (нос и уши). Это как тараканы соседа: если они есть у него, то и у вас заведутся: В целом, проблемы с зубами сказываются на всем организме по-своему. Поэтому дружите со стоматологами, при необходимости обращайтесь к ЛОР-врачам и будьте здоровы!

Юрий Алексанян,
лор-хирург.



Далеко не все продукты и травы сочетаются с лекарствами. Некоторые могут нейтрализовать действие медикаментов, другие же и вовсе вызывают опасные побочные эффекты.

Почему лекарства не действуют?



В 2013 году в Онкологическом центре Фреда Хатчинсона наблюдали за пациентками с онкологией яичника. Ученых интересовало, влияет ли на состояние больных дополнительный прием трав и биологически активных добавок? Результаты показали, что воздействие определено есть, и далеко не всегда оно положительное.

Суперфуды могут навредить!

Противоопухолевые средства не стоит сочетать с приемом любых трав и суперфудов без согласования с врачом. Например, сочетание некоторых препаратов от рака с имбирем может привести к накоплению активных веществ в клетках ткани. В результате печень перестанет справляться с выводом этих веществ, из-за чего может развиваться острый лекарственный гепатит.

Такой же эффект вызывают БАДы на основы элеутерококка и расторопши в сочетании со статинами. И это не единственные «полезные» травы, которые негативно влияют на печень. Токсическое поражение этого органа возможно при приеме лекарств в сочетании с готу колой, окопником, ларреей трехзубчатой и даже корицей-касией.

Имбирь, гинкго билоба, женьшень могут усиливать кровотечение, поэтому принимать эти добавки перед любым оперативным вмешательством не стоит. Кстати, гинкго билоба обла-

дает сосудорасширяющим действием, поэтому недопустим его совместный прием с анальгетиками, гипотензивными средствами и препаратами для лечения язв и гастритов.

В чем опасность трав?

Зверобой в сочетании с традиционной медициной, скорее, калечит, чем лечит. Например, в тандеме с оральными контрацептивами и другими гормональными препаратами он может привести к кровотечениям и ослабить противозачаточный эффект. Также это растение не рекомендуется совмещать с лекарствами от головной боли, сердечной недостаточности, антидепрессантами, препаратами для снижения кислотности желудка.

Опасность может представлять даже безобидная валериана в сочетании с другими седативными препаратами, снотворными и противоэпилептическими лекарствами. Их совместный прием угнетает работу нервной системы, делая человека вялым, сонным, апатичным. В крайнем случае он может впасть в глубокий сон и даже умереть от остановки дыхания.

Крапива сильно сгущает кровь, поэтому при совместном приеме со средствами от варикоза может ослаблять их эффект. Женьшень в сочетании с препаратами с кофеином (и с кофе) повышает раздражительность. А эхинацея с противогрибковыми средствами «бьет» по печени.

К этим продуктам - с осторожностью!

Продукты также могут нанести вред при совместном приеме с некоторыми лекарственными препаратами. Особенно это касается продуктов с добавлением консервантов, усилителей вкуса и красителей.

Так, **краситель тартразин (E102)**, который присутствует в сладостях красного, желтого и оранжевого цветов, по своему составу близок к ацетилсалициловой кислоте. Поэтому его стоит избегать, если вы принимаете аспирин.

Продукты, богатые витамином К, - брокколи, листовые салаты, томаты, а также яйца и сыр ухудшают усвояемость антикоагулянтов. При приеме антибиотиков в случае возникновения пневмонии стоит отказаться от сыров с плесенью, иначе есть риск получить мощный аллергический ответ организма.

Молочные продукты также могут нейтрализовать действие антибиотиков (особенно тетрациклинов), поэтому стоит делать перерыв хотя бы на 3-4 часа между приемом лекарства и перекусом в виде йогурта, кефира или творога. А капуста и другие крестоцветные мешают усваиваться препаратам йода.

Мочегонные препараты повышают уровень сахара в крови, поэтому на период их приема лучше отказаться от сладостей и простых углеводов вроде выпечки, картофеля, риса, сладких фруктов. О фруктах, кстати, стоит отдельно поговорить с врачом при назначении любого лечения. Так, цитрусовые, особенно грейпфрут, увеличивают токсичность статинов и антибиотиков, а также усиливают действие лекарств, принимаемых при гипертонии. Неплохо, если специалист, назначая тот или иной медикамент, скажет и про диету, которую стоит соблюдать во время его приема.

КОГДА АЛКОГОЛЬ ПОД ЗАПРЕТОМ?

Наиболее чувствительными к алкоголю являются антидепрессанты, антибиотики, антигипертензивные лекарства, статины, диуретики, препараты на основе опиоидов, интерфероны. Особенно опасной считается комбинация антибиотиков цефалоспоринов и метронидазола со спиртным. В этом случае возможны рвота, резкие скачки дав-

ления, вплоть до инфаркта или инсульта. Если есть проблемы с печенью, такой «микс» может привести к коме и печеночной недостаточности. При этом не имеет значения, какой алкоголь и в каком количестве употреблял пациент: иногда хватает глотка шампанского, чтобы запустить реакцию в организме. Так что с этим лучше не шутить!



САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ МНИМЫЕ БОЛЯЧКИ

Ученые доказали, что многие здоровые люди становятся больными из-за самовнушения. Даже безобидный гороскоп, который, например, советует в конкретный день беречь сердце, особо впечатлительных может довести до инфаркта.

Болезнь может быть что угодно

Мнимые болезни - это результат нервных срывов и затянувшейся депрессии, говорят врачи. Помочь в таких случаях сможет не терапевт и не кардиолог, а только психотерапевт. Болеть может что угодно: сердце, желудок, спина, легкие. Причем боли бывают порой просто невыносимые, а болезнь - хронической.

Жалуясь на депрессию или на то, что продуло, человек даже не подозревает, что приписывает себе симптомы других, а то и вовсе несуществующих болезней. Главный поставщик мнимых болезней - народная молва. Убедить людей, что они здоровы или страдают совсем не от той болезни, которую себе придумали, бывает очень непросто. Итак, самые популярные мнимые болячки.

Продуло

Так говорят о ноющей боли в спине или шее, с досадой вспоминая вовремя не закрытую форточку, под которой просидели час-другой. Неврологи существование такой причинно-следственной связи не отрицают, но акценты расставляют иначе. Переохлаждение - только один из факторов возникновения боли, но не решающий.

Чаще всего боль возникает из-за микротравм мышц, связок или межпозвоноковых суставов. А они появляются от долгого пребывания в вынужденном неудобном положении, резких и неподготовленных движений. Проще говоря, если вы сидели у окна и у вас заболела спина,

то это не потому, что продуло, а потому, что сидели неправильно.

Ревматизм

Это слово часто бьет мимо цели. Ассоциируется ревматизм в основном со скрюченной спиной, из-за которой ни встать, ни сесть, ни картошку вскопать. Но настоящий ревматизм никакого отношения к спине не имеет. Истинный ревматизм - это воспалительное заболевание, поражающее в первую очередь оболочки сердца. Так иммунная система реагирует на заражение некоторыми микроорганизмами из группы стрептококков.

Ревматизм считается болезнью юных. Его переносят в возрасте 7-15 лет. Пожилые люди им вообще не болеют. Сердце со спиной путают по той же причине, что и склероз с атеросклерозом. Ревматизм - только одно из заболеваний, которое сопровождается воспалением и поражением соединительной ткани. До начала XX века не связанные с суставами боли в спине часто называли мышечным ревматизмом, полагая, что здесь есть место воспалительной реакции. Теорию позже опровергли, но слово не воробей и летает среди пациентов до сих пор.

Белая горячка

Она же нежно любимая сочинителями анекдотов «белочка». Если верить молве, наступает на вторую неделю беспробудного пьянства. Увы, анекдоты про зеленых чертей-собутельников можно считать несмешными. Потому что психоз проявляется вовсе не во время злоупотребления спиртным, а через

день-два после завязки. Суть в том, что алкоголь усиливает выделение мочи. Но после окончания запоя почки начинают спасать организм от обезвоживания и задерживать выведение воды, а с ней - всех продуктов распада этанола. Попытка выйти из этого состояния называется «опохмелиться». Но после длительного запоя опохмел уже не поможет, и проявятся симптомы тяжелого отравления.

Склероз

На склероз человек ссылается, когда неведомо куда пропадают ключи и не можешь вспомнить имя «того актера». Но в действительности такой болезни нет. Существует десяток диагнозов, и все они подразумевают разрастание соединительной ткани.

Например, в стенках кровеносных сосудов при атеросклерозе. Снижение памяти само по себе является не болезнью, а симптомом. Атеросклероз сосудов головного мозга способствует этому процессу. Как правило, происходит это в преклонном возрасте. На этом его связь со старческим склерозом и заканчивается.

Целлюлит

Истинный целлюлит - это воспаление подкожной жировой клетчатки, и вызывают его микробы. Выглядит куда хуже, чем бугорки и пупырышки, и борются с ним операцией и антибиотиками. А дорогими антицеллюлитными процедурами и кремами в косметических салонах «лечат» нарушение структуры жировой ткани у женщин.

Остеохондроз позвоночника

Редкое заболевание, при котором происходит омертвление костной ткани. Но наши врачи лихо ставят этот диагноз практически всем, у кого есть изменения в межпозвоноковых дисках.

Главной причиной остеохондроза называют прямохождение. У большинства людей старше 40 лет есть так называемый остеохондроз, включая грыжи межпозвоноковых дисков. Но они об этом даже не подозревают. Просто потому, что ничего у них не болит. Зато диагноз звучит угрожающе. На этом часто делаются огромные деньги. Например, чтобы точно сказать, что грыжа есть, нужно делать томографию. А это дорого. Не говоря о лечении, которое включает в себя массаж, электролечение, вытяжение позвоночника. В абсолютном большинстве случаев боль в спине - это мышцы и связки.

Мигрень

Имеется в виду надоедливая головная боль. На самом деле: регулярная (раз в месяц и чаще) и особо мучительная боль, часто наследственная. При мигрени возникают тошнота и светобоязнь. Могут проявляться и неврологические нарушения: изменения зрения, онемение руки или ноги - в этом случае говорят о мигрени с аурой.

Депрессия

Ее симптомами считаются грусть, печаль, тоска. На самом деле в основе депрессии - нарушение обмена гормона серотонина. От него зависит синтез других гормонов, а значит, настроение, иммунитет, чувствительность к боли. Причем боль считается главным проявлением болезни. Вечные простуды и поясница, которая ноет третий год, - повод заподозрить депрессию.

Авитаминоз

Что люди имеют в виду: недомогание под звук весенней капели, связанное с недостатком витаминов в рационе. На самом деле: выпадение зубов при цинге, безумие при пеллагре, искривление конечностей при рахите. Полное отсутствие в организме какого-то витамина. Гроза полярников XIX века и беднейших жителей Африки.

**А. Чернов, терапевт,
кандидат медицинских наук.**

Вегетосудистая дистония - сестра остеохондроза. Ею также объясняют что попало: от покалывания в груди до панических атак.

У вас что-то с нервами...

Иногда же: термин ВСД, если перевести название на понятный русский, то получится нечто вроде «у вас что-то с нервами и поэтому что-то с сосудами». На болезнь не тянет, да и выставляется, когда ничего другого не находят. Так вот! Нигде в мире такой диагноз вообще не ставится. То, что ВСД до сих пор диагностируют в клиниках, говорит только о том, что врач плохо разбирается в состоянии пациента. Но самое ужасное, что эта «болезнь»

скрывает за собой реальную проблему, а она всегда есть. Это может быть тревожное, депрессивное расстройство или первые проявления неврологического заболевания.

P.S. При желании можно найти у себя симптомы всего, что есть в медицинском справочнике. Мнительный человек начинает лечить фантомную болезнь, а настоящий недуг тем временем прогрессирует. Так что не вредите себе, а сходите к хорошему врачу.

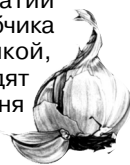
Лекарство на столе

ВОСПАЛИЛСЯ ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ

✓ **Лимон.** Народные целители советуют на ночь привязывать к ступням кожуру лимона, на которую предварительно нужно капнуть несколько капель оливкового масла.

✓ **Чеснок.** При нейропатии тройничного нерва 4 зубчика чеснока растирают скалкой, заливают водой и доводят до кипения. Снимают с огня и вдыхают пар каждой ноздрей по 5-10 минут.

✓ **Лавровый лист.** Заливают 6 листиков лавра 1 стаканом кипятка, держат на маленьком огне 10 минут.



Отвар закапывают по 1-2 капли в каждую ноздрю 3 раза в день до улучшения состояния.

✓ **Яблочный уксус.** Можно обмыть им лицо и параллельно делать на больные участки аппликации с листом герани.

✓ **Соль.** Если нейропатией поражена часть лица, надо нагреть на сухой сковородке 500-600 г поваренной соли, насыпать ее в полотняный мешочек и прикладывать к больному участку несколько раз в день. После месячного курса будет виден положительный результат.

**ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА
ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НЕМУ КОМПРЕССЫ ИЗ КАШИЦЫ
КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ ДЕВЯСИЛА.**

Свекровь вылечилась с помощью перепелиных яиц

Неправильное питание, алкоголь, лекарства и даже загрязненный воздух сильно бьют по нашей печени. Я лечилась по этому рецепту, надеюсь, он и вам поможет. Весной нарвала молодых листьев лопуха и выжала из них сок. Хранила его в холодильнике 2-3 дня и принимала по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Когда закончился, снова приготовила. Пила в течение месяца, не пропуская ни одного дня, - это важно! Потом повторила лечение, сделав месячный перерыв. Хотя одна знакомая рассказывала, что

соком лопуха излечилась за месяц.

У моей свекрови тоже была киста печени, но вылечилась она с помощью перепелиных яиц. В отпуск поехала в гости к сестре, ее муж разводит перепелок. Каждое утро натощак пила 5 перепелиных яиц, разбивала их в чашку и пила залпом. Все 20 дней, пока гостила, пила яйца. Курс можно повторить после недельного перерыва. Яйца перепелок дорогие, но лечение того стоит. Здоровья вам!



Л. Маркрян.



Прежде всего режим и диета

Снижение аппетита, тошнота и рвота, горечь во рту, неустойчивость стула также верные спутники дискинезии. Лечиться нужно прежде всего режимом и диетой. Рекомендуются принимать пищу до 5-6 раз в день. Особую роль врачи отводят кефиру, ряженке, йогурту. Ужин планируйте не позднее чем за 2-3 часа до сна, без обильных мясных блюд.

При дискинезии со сниженным тонусом полезны желчегонные продукты: сливочное и растительное масло, сливки, сметана, яйца, а также фрукты, овощи, черный хлеб. Нельзя употреблять: перец, горчицу, хрен, лук, чеснок, редис, редьку, грибы, соленья, консервы, мясные и рыбные бульоны, копчености, кондитерские изделия с кремом, сдобное тесто, шоколад, кофе, какао. Помогают тонизирующие настойки элеутерококка, женьшеня, витамины, а также минеральные воды. Очень полезно делать тюбажи 1-2 раза в неделю.

При дискинезии с повышенным тонусом назначают средства, снимающие спазм («Но-шпа», папаверин), препараты брома и валерианы. Полезны минеральные воды без газа. Пить их надо в подогретом виде и дробно, до 5-6 раз в день по 1/2-1/3 стакана.

ДИАГНОЗ - ДИСКИНЕЗИЯ

Это значит неправильно функционируют желчный пузырь и желчевыводящие пути. Проявляется это заболевание приступообразной болью в правом боку.

Воспалился желчный пузырь

Если дискинезию не лечить, она перейдет в холецистит, потому что желчные пути работают не так, как им положено. Холецистит - это воспаление желчного пузыря. Болезнь проявляется болями в правом боку, но более сильными, чем при дискинезии. И могут отдавать в правую половину тела. Больных мучает тошнота, рвота, отрыжка, запоры, которые чередуются с поносами. Состояние ухудшается после острой, жирной или очень сладкой пищи. Во время лечения главное - соблюдать постельный режим, исправно принимать желчегонные препараты, пить минеральную воду. И обязательно соблюдать диету!

Запрещаются: мясные и рыбные бульоны, лук, чеснок, солености, копчености, пряности. Пищу надо готовить на пару или отваривать и лучше употреблять в протертом виде.

Не рекомендуются: черный хлеб, жирные сорта мяса и рыбы,

мясные субпродукты, сырые фрукты и овощи.

Воспалилась поджелудочная

После обильных застолий может резвиться приступ острого панкреатита - воспаление поджелудочной железы. Рвота не приносит облегчения. Боль после рвоты не уменьшается. Может быть резкая общая слабость, сердцебиение, лихорадка, отсутствие аппетита. Если случился такой приступ, до приезда врача откажитесь от приема воды и пищи. Приложите к больному месту грелку с холодной водой или пузырь со льдом. Не принимайте никаких лекарств, в том числе спазмолитиков и обезболивающих. Не отказывайтесь от лечения в больнице. После того как симптомы будут сняты, вы почувствуете себя лучше, но боль снова может появиться уже с утренней силой.

Как привести в порядок поджелудочную железу

Нужно перейти на специальное питание на срок не менее 4 недель. Правильная диета разгрузит поджелудочную железу, ограничив выделение ферментов.

Разрешенные продукты: молочные крупяные супы, разваренные вегетарианские овощные супы (кроме капустных), заправленные растительным маслом, без лука и чеснока. Нежирное мясо, птица, рыба - отварные или паровые. Молочные каши или творожные запеканки, омлеты, яйца всмятку, нежирное молоко и кефир. Запеченные спелые фрукты, сухие бисквиты, галеты, пастила, зефир, мармелад. Жидкий кисель, некрепкий компот, чай, слабощелочная минеральная вода.

И. Седенко,
гастроэнтеролог,
врач II категории.

Примерное меню на день

Завтрак: жидкая овсянка, сваренная наполовину на молоке, кусок белого хлеба с сыром и маслом, паровая запеканка или омлет, зеленый чай.

Обед: молочный суп, крупяной или жидкий вегетарианский с хорошо разваренными овощами, паровая котлета с 3 ст. ложками риса, компот из свежих фруктов, кусочек хлеба.

Полдник: печеные яблоки или груши, йогурт или кефир, 1-2 галеты.

Ужин: отварная рыба или мясо с 3-4 ложками картофельного пюре, кусочек хлеба, чай.

Перед сном: кефир, йогурт.

Речь идет о трещинах, которые доставляют много неприятных ощущений: больно разговаривать и принимать пищу.

Заеды на губах

Появление микротрещин в первую очередь связано со снижением иммунитета. Такое чаще возникает у людей с хроническими заболеваниями. Заеды на губах появляются после переохлаждения и приема антибиотиков. Иммунная система не выдерживает нагрузки на организм, и в первую очередь страдают губы. Микроорганизмы, которые здесь постоянно присутствуют, начинают вести себя агрессивно и проникают в слизистую. На этой стадии в уголках губ появляются маленькие пузырьки с прозрачной жидкостью.

Заеды в уголках губ появляются, если нездоров желудочно-кишечный тракт, есть нарушения в работе эндокринной системы. Иногда к их появлению приводит сахарный диабет. У диабетиков заеды долго не проходят.

Еще несколько причин - нехватка витамина В, цинка и железа, прием антибиотиков, противовоспалительных стероидных препаратов (преднизолона, гидрокортизона). Вызывают появление заед болезнетворные бактерии (стрептококки), грибы рода кандиды, вирусы.

В зимнее и весеннее время иммунитет ослабевает из-за частых про-

студ. Поэтому заеды на губах чаще всего появляются в этот период.

Заеды заразны. Грибковая, вирусная и бактериальная инфекции могут передаваться через губную помаду, посуду, полотенца и при поцелуях. Общая чашка, из которой пьют все домочадцы, может стать причиной инфицирования всей семьи.

Если от заед на губах долго не удается избавиться, то причину можно определить, сдав в лаборатории соскоб. Если под микроскопом не обнаруживаются грибы, назначается общий анализ крови. При этом обязательно делается обследование на содержание витаминов группы В, уровень глюкозы в крови и сифилис.

Как лечиться. Попробуйте полоскать антисептиком рот и делать примочки на микротрещины. Антибактериальные средства типа метранидазола уничтожают патогенную микрофлору во рту и вокруг, него. Мази, в составе которых присутствуют антибиотики (например, тетрациклиновая мазь), помогают избавиться от микробов. Можно прижигать ранки зеленкой или йодом, а потом смазать их жирным кремом. Врач может назначить мази, содержащие небольшое количество гор-



мональных веществ («Гиоксизон», «Тридерм»). Или, если нужно, противогрибковые средства («Клотримазол»).

Народные средства:

✓ смазывайте трещинки масляным раствором витамина Е. Это помогает при слабом воспалении;

✓ натрите на терке нектисное яблоко и смешайте с 50 г сливочного масла, смесью смазывайте не только трещинки, но и губы;

✓ примочки с шалфеем и ромашкой. Заварите травы из расчета 2 ст. ложки сырья на стакан воды, поддержите на огне минуту, дайте настояться, процедите и прикладывайте к поврежденной коже как компресс;

✓ хорошо заживляет ранки сок каланхоэ. Его можно прикладывать несколько раз в день.

Е. Черных, терапевт, врач I категории.

Цифры и факты

☛ Изжога, которая проявляется жжением в нижней части грудной клетки, связана с раздражением слизистой оболочки пищевода. Возникает и усиливается после приема пищи.

☛ Рак желудка в 50% случаев диагностируют у людей в возрасте до 75 лет. Развивается он из клеток слизистой оболочки желудка.

☛ Заброс содержимого желудка в пищевод встречается у каждого четвертого человека, иногда даже без каких-либо ощутимых проявлений.

☛ Наличие бактерии хеликобактер пилори в 2-3 раза увеличивает риск эрозивно-язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и кровотечений.

ДВЕ МИНУТЫ ПРЫЖКОВ

Простые упражнения в течение двух минут замедляют возрастные изменения костной ткани и предотвращают развитие остеопороза.

Ежедневные двухминутные прыжки помогают не допустить перелома шейки бедра. Известно, с возрастом кости становятся хрупкими, это увеличивает риск переломов при различных травмах. Пожилые люди сталкиваются с переломом бедренной кости. Британские ученые задались целью найти простые физические упражнения, которые смогут укреплять кости и будут

доступны для выполнения в домашних условиях. Оказалось, это подскоки на одной ноге с перемещением по комнате в течение 2 минут. Если заниматься регулярно, через год плотность костной ткани в нагружаемой конечности повышается до 12%. Причем в наиболее уязвимых отделах бедра, наиболее подверженных перелому. Такие результаты контрольной денситометрии.

На заметку

В больницы все чаще поступают пациенты с панкреатитом, у которых обнаруживается другая болезнь - рак поджелудочной железы. Отличить эти два недуга сложно. У них похожие симптомы: боли в спине и животе, пожелтение кожи. Боли часто возникают или усиливаются после еды. Быстрая потеря веса и плохой аппетит также один из признаков рака поджелудочной железы. В группе риска злоупотребляющие алкоголем и курящие. У курильщиков хронический панкреатит развивается в три раза чаще.

Если щитовидка нездорова

**Рыбная запеканка
с овощами**

100 г филе рыбы (при гипертиреозе используйте речную рыбу, при гипотиреозе - морскую), 20 г пшеничного хлеба, 25 мл молока, 1 яйцо. Для начинки: 3 стебля зеленого лука, 30 г шпината, 1 отварное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, панировочные сухари.

Филе пропустите через мясорубку вместе с вымоченным в молоке хлебом. Добавьте яйцо, посолите и вымесите. Приготовьте начинку. Яйцо мелко нарежьте. Нашинкуйте лук и шпинат и смешайте с яйцом. Рыбный фарш выложите нижним слоем в форму, в центр - начинку, затем опять фарш. Сверху посыпьте сухарями и запекайте в духовке 30 минут при 180 градусах. Готовую запеканку смажьте сливочным маслом.

ЕСЛИ ЩИТОВИДКА НЕЗДОРОВА, НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СОИ И КРЕСТОЦВЕТНЫХ – РЕДЬКИ, КАПУСТЫ, РЕПЫ. В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ПОДАВЛЯЮТ ВЫРАБОТКУ ГОРМОНОВ.

**СОСУДЫ
ОЧИЩАЕТ КОФЕ**

Выпивая 3-5 чашек кофе в день, вы очищаете свои артерии и тем самым снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Какому выводу пришли ученые из Южной Кореи, изучая медкарты 25 тысяч мужчин и женщин, проходивших диспансеризацию по месту работы. Такие результаты исследования лишь подливают масла, вернее кофе, в огонь спора между кардиологами. Есть мнение, что кофе повышает артериальное давление и уровень холестерина. И вот специалисты из Кореи, изучая с помощью сканирования состояние коронарных артерий, снабжающих сердце кровью, установили необъяснимую пока связь. На ранних стадиях коронарно-сосудистых заболеваний в первую очередь происходит засорение артерий жировыми отложениями, медленно образующимися на стенках. Но при этом ни один из обследуемых не жаловался на сердце. Сравнивая снимки сердца людей, ежедневно употребляющих кофе и тех, кто его не пьет, ученые обнаружили, что люди, выпивающие несколько чашек этого напитка в день, меньше предрасположены к отложениям кальция на стенках коронарных артерий, чем те, кто пьет много кофе или не пьет его вовсе.

Добавьте перец для здоровья сердца

Как сделать блюдо полезнее и вкуснее? Правильно - использовать специи и приправы. Их полезные свойства открыли еще древние лекари. Они заметили, что специи способствуют лучшему усвоению пищи, обладают бактерицидным действием, препятствуют процессам гниения и брожения. И современная наука это подтверждает. Причем у каждой специи есть свои уникальные свойства.

Для сердца и сосудов

Хорошо влияет на кровообращение паприка. Она разжижает кровь, уменьшает риск образования тромбов за счет высокого содержания антиоксидантов и витаминов А, С, Е, К, РР, железа, кальция, магния, эфирных масел. Паприка отлично сочетается с сыром, морепродуктами, рыбой и мясом.

Полезна для кровеносной системы и куркума. Она помогает снизить уровень холестерина в крови, разжижает ее, понижает давление. Специю добавляют при приготовлении курицы, овощей, бобовых, соусов и бульонов.

Хорош для сердечников и черный перец. Он помогает предотвратить образование тромбов. А за счет капсаицина защищает от повреждений клеточные стенки. Еще одно важное свойство перца - при его применении можно снизить потребление соли.

Для гипертоников это очень полезно.

Тем, у кого повышен холестерин, стоит чаще добавлять в блюда и чеснок. Он богат сапонидами - веществами, которые способствуют снижению уровня холестерина.

Ускоряют обмен веществ

Тем, кто хочет немного похудеть, стоит обратить внимание на черный перец и корицу. Первый называют королем специй, и неслучайно. Его можно добавлять



Куркума очень полезна для печени. Она предотвращает развитие цирроза, улучшает состояние желчных протоков.

практически во все горячие блюда, салаты. Он стимулирует пищеварение, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Вещество капсаицин, которое придает перцу жгучий вкус, - мощный антиоксидант. Он стимулирует обменные процессы в организме, а это способствует снижению веса.

Корица, как и перец, считается природным усилителем метаболизма. Она имеет сладковатый вкус, поэтому, если добавить ее в чай или кофе, можно обойтись без сахара (что очень полезно для здоровья). Корица также регулирует уровень глюкозы в крови.

Помогают при простуде

Здесь на первом месте чеснок. За счет высокого содержания эфирных масел и фитонцидов он является отличным антиоксидантом и средством для профилактики простуды. Причем как в свежем виде, так и в сушеном.

Не забывайте и про имбирь. Благодаря органическим кислотам

Раньше специи стоили так дорого, что их часто дарили на большие праздники. Чем богаче был дом и выше статус, тем более разнообразными были в меню специи.

и эфирным маслом он обладает бактерицидным действием. Поэтому чай с имбирем облегчит состояние при простуде, кашле, насморке. Имбирь также богат витаминами и минералами, а жгучий вкус ему придает гингерол - сильный антиоксидант. Кстати, корень обладает также болеутоляющими и спазмолитическими свойствами.

Какие специи успокоят нервы

Кориандр отлично успокаивает нервную систему и снимает раздражение. Это заметил еще Гиппократ, который первый начал использовать приправу в качестве лекарства от эпилепсии.

Хорошо влияют на нервную систему также эфирные масла гвоздики - избавляют от напряжения и раздражительности, усталости и утомления. В измельченном виде гвоздику добавляют в горячие мясные блюда, фарш и бульоны. В целом виде гвоздика - отличное дополнение в консервации и всевозможных маринадах. Интересные вкусовые ощущения гвоздика дает в десертах в сочетании с корицей.

Есть ли противопоказания?

Основное противопоказание для употребления специй - индивидуальная непереносимость, из-за которой появляется аллергия. Нельзя использовать специи, особенно жгучие и острые, при обострении заболеваний желудочно-

кишечного тракта, желчнокаменной болезни, беременности, грудном вскармливании и детям до 5 лет. Осторожно нужно относиться к магазинным приправам, где указано, что это специи для мяса, салата или рыбы. Скорее всего, они ненатуральные. Также приправы нельзя употреблять в больших количествах. Дневная норма для здорового человека - не больше 5-6 г одного вида специи.

Приправы - это сильные раздражители, которые могут спровоцировать ухудшение самочувствия. Например, шалфей и корица вызывают судороги. Шафран противопоказан беременным из-за риска выкидыша. Специи под запретом при бронхиальной астме и цистите. Нельзя употреблять их, если принимаете много лекарств. Например, карри сводит на нет действие аспирина.

Частое употребление горчицы противопоказано людям с повышенным давлением и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Использование кардамона нужно ограничить при повышенном или пониженном давлении. Базилик под запретом при обострении гипертонической болезни, эпилепсии. Ваниль исключается при остром приступе головной боли. Тмин и красный перец противопоказаны при заболеваниях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях, недавно перенесенном инфаркте миокарда.

Е. Василенко,
диетолог, врач
высшей категории.

Знаете ли вы, что...

Черный и красный перец способствует профилактике раковых заболеваний. Их также рекомендуют употреблять курящим людям - содержащийся в них бета-криптоксантин нейтрализует вредное воздействие табака.

ЧТОБЫ УСМИРИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ, СМЕШИВАЮ КАРТОШКУ С МЕДОМ



Рецепт этот достался нашей семье еще от прабабушки. Она сама им спасалась от болей в спине и всю семью лечила. Тогда ведь не было ни уколов, ни физиотерапии. Да в нашей сельской местности этого и до сих пор нет. Вот и спасаемся народными средствами. Рецепт очень эффективный, проверен не одним поколением. Смешайте мед и натертый на мелкой терке сырой

картофель (1:1). Выложите смесь на больное место. Накройте бумагой для компрессов (можно полиэтиленовой пленкой), потом чем-то шерстяным и завяжите. Держите компресс 2 часа. Снимите и протрите кожу влажной теплой салфеткой и смажьте пихтовым маслом. Курс лечения - 7-10 процедур.

Лидия Пантелевна.

МОЛОЧНАЯ СЫВОРОТКА - СПАСЕНИЕ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Вот уже семь лет меня мучают вены на ногах. Такое ощущение, что ношу гири, и с каждым годом они тяжелее и тяжелее. Мне еще повезло - передвигаюсь на своих двоих. А вот соседке вообще операцию сделали. Наверное, и я бы могла оказаться на ее месте, но меня спасают повязки. В

течение двух недель я смачиваю бинт в молочной сыворотке и бинтую ноги снизу вверх. Делаю это утром и вечером, и обязательно, чтобы нога была в горизонтальном положении. Потом 2 недели перерыв, и лечение повторяю еще дважды.

Любовь
Валентиновна.

Человек и его тело

Не хватает воды... Сколько может выдержать при этом человеческое тело? И в каких условиях оно не выживет.

Границы, выживания: 7-10 дней. Что бывает, если человек не пьет воду в течение этого времени?

Это приводит к тому, что кровь становится настолько густой, что не может перемещаться по сосудам, а сердце не в состоянии распространить ее по телу. На две трети человеческое тело (вес) состоит из воды. Она необходима для правильного функционирования организма. Почки нуждаются в воде, чтобы удалять из организма токсины, легким нужна вода, чтобы увлажнить выдыхаемый воздух. Вода участвует в процессах,

происходящих в каждой клетке организма. Когда ему не хватает около 5 л воды, у человека начинается головокружение или обморочное состояние. При недостатке воды в 10 л начинаются сильные судороги, при 15-литровом дефиците воды человек умирает.

Во время дыхания в организм поступает ежедневно около 400 мл воды. Но убить может не только нехватка воды, но и ее избыток. Если выпить 7,5 л воды за короткий промежуток времени, потеряешь сознание и через несколько часов умрешь.



5 СПОСОБОВ ВЗБОДРИТЬСЯ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ВЫСПАЛИСЬ

У вас выдалась бессонная ночь, вы пьете уже третий эспрессо, но сил не прибавляется? Эти простые способы помогут вам справиться с сонливостью.

Сразу предупредим: указанные методы эффективны только при однократном недосыпании. Если вы регулярно ворочаетесь в постели без сна, следует обратиться к сомнологу. Специалист может обнаружить причину бессонницы и назначит лечение.

1. Не хочешь спать - иди гулять!

Естественное желание человека, который не выспался, - остаться в темной комнате и хотя бы ненадолго закрыть глаза. Вместо этого врачи рекомендуют выйти на улицу и подставить лицо солнечным лучам.

Если вы находитесь в офисе, выделите 15 минут для прогулки в обед. Яркий свет помогает справиться с сонливостью, придает бодрости. Вы и сами не заметите, как мысль о теплой кровати оставит вас, а продуктивность повысится.

2. А не пора ли нам подкрепиться?

Некоторые продукты не только насыщают организм полезными веществами, но и помогают ему пробудиться. Чувствуете, что засыпаете прямо за рабочим столом? Устройте себе перерыв и перекусите. Например, бананы содержат серотонин - гормон счастья. Согласно наблюдениям британских ученых, употреб-

ление этого фрукта не только поднимает настроение, но и повышает концентрацию внимания.

Также подойдут апельсины. В их составе есть витамин С (оказывает тонизирующий эффект) и пектины (способствуют выведению шлаков и токсинов).

Тыквенные семечки предотвратят повышенную раздражительность, которая свойственна невыспавшемуся человеку, и улучшат микрофлору кишечника. Смешайте их с творогом: кальций и молочнокислые микроорганизмы ускоряют мыслительные процессы, повышают физическую и умственную работоспособность.

3. Разогрейте мышцы

Легкая физическая нагрузка разогреет мышцы и повысит уровень энергии. Важно не переусердствовать, чтобы не получить обратный эффект. От тренировки в спортзале придется воздержаться, если вы почти не спали ночью. Зато небольшая разминка принесет пользу.

✓ Сделайте 10-12 круговых движений головой. Разомните плечи и шею.

✓ Выпрямитесь, поднимите правую руку и перекиньте ее за спину, через плечо. Левую руку заведите за спину снизу. Попробуйте соединить их. Повторите на другую сторону.

✓ Сядьте на стул. Глубоко вдохните. Постарайтесь втянуть живот так, чтобы он оказался близко к позвоночнику. На выдохе расслабьтесь. Повторите 15-20 раз.

✓ Встаньте. Начните вращать корпус в правую сторону, таз при этом должен оставаться неподвижным.

Сделайте 10 вращений, затем поменяйте сторону.

4. Вдох глубокий и выдох

Дыхательные упражнения помогают взбодриться не хуже кофе. Можно выполнять их прямо в офисе, на рабочем месте.

✓ В течение 30 секунд часто и глубоко дышите. Затем сделайте глубокий вдох. Снова часто и глубоко дышите 30 секунд.

✓ Закройте правую ноздрю пальцем, вдыхайте воздух через левую ноздрю 1 минуту. Затем, наоборот, закройте левую ноздрю и дышите правой 1 минуту.

✓ Закройте глаза, уши прикройте руками. Дышите глубоко носом, а с помощью звука «м-м-м» заставьте вибрировать ваши голосовые связки. Достаточно 30-60 секунд.

5. Используйте эфирные масла

Удобно носить с собой аромакулон и вдыхать аромат эфирного масла, когда вы почувствуете усталость.

Масло лимона помогает снять головную боль, повышает концентрацию внимания. К тому же яркий цитрусовый запах побуждает к творчеству.

Масло жасмина не только бодрит, но и снижает риск развития депрессии, согласно исследованиям американских ученых. Можно также добавлять 2-3 капли в теплую ванну перед сном.

Аромат **масла ели** у многих ассоциируется с новогодними праздниками, а потому поднимает настроение.

Подавите в себе порыв съесть что-нибудь вредное на завтрак. Вот простые и полезные перекусы для начала дня.

Омлет с лососем и овощами. Яйца - источник холина, который поддерживает здоровье мозга. Лосось, благодаря со-

Здоровый завтрак - залог энергии на весь день

держанию омега-3, улучшает память. А овощи богаты клетчаткой.

Йогурт с черникой и орехами. Важное условие: йогурт должен быть

без добавок. В сочетании с ягодами и орехами он насыщает организм белком и клетчаткой. Такой завтрак повышает концентрацию внимания.

Смузи с ягодами и семенами чиа. Флавоноиды в составе ягод замедляют снижение когнитивных способностей, а семена чиа оказывают бодрящий эффект. В смузи можно добавить мяту, которая помогает организму проснуться.

Отдыхай!

Кредитный билет	Дайвер по своей сути	Попугай с ликом совы	Брехня, чтобы надуть
Автомобильный фонарь	"Купидон" у индусов	Ущерб, что нанесён	"Калоша" на колесе
Шестикрючок	Гусарская жёлтка	Окрестная местность	
Обезьянка-озорница	Планета с Джульеттой	"Голубые каски"	
Положение об ордене	Муравей-"терминатор"	Английский наставник	Роль Вайсмюллера
Пловчиха в унисон			
Часть мачты	Страна на юге Африки		
Осиплость голоса	Предшественница сева	Игра в 54 карты	
Подвиг Талалихина			
Урожай с гумна	Промысловая рыба	Средневековый воин	Ударный инструмент
Отчизна Одиссея			
Орган власти римлян	Бараний горб	Боевое искусство	
Чёрная урочья	Крёстный крёстному		

Добро" на обыск	Кубинский танец	Снег для папуаса	Конец эстафеты
Возлюбленный Венеры	Разряд в дзюдо	Итог работы мельника	Обувь для самовара
Ростова при Безухове			
Ткань на джинсы			Пятикнижие от Моисея
Создатель фильмов	Цитра японки		
Меню товаров	Христианский обряд	Бульон с нагрузкой	... и гордость нации
И Левитан, и Ньютон			Убийственный в пятку
Бесполоый страж			
Место повыше мягкого	Предмет поклонения	Беня от Бабея	
Обеденная "острога"			
Налётчик на бурёнок	Контора для клерка	Крошечная скульптура	Роман Флобера
Фраза в диалоге	Режиссёр-"авторучка"	Двойка в дневнике	
Удача с колесом	Брат-близнец Ромула		
Смерч по-американски	64 по отношению к 4		

Лицо с обложки



ОЛЬГА МЕДЫНИЧ: «Человеку необходимо мечтать»

В новом фантастическом проекте «Оливье и роботы» Ольга вновь в отличной форме. Здесь актриса играет учительницу словесности, которой собственный мозг заменили на мозг бойца смешанных единоборств, и теперь ей надо выходить на ринг.

«НЕОБХОДИМЫ ЖИВЫЕ ЭМОЦИИ»

- Ольга, в этом сериале, где андройды соседствуют с людьми и порой их даже подменяют, помимо прочего, поднимается вопрос двойственности личности человека. Как думаете, можно ли сказать, что мы все состоим из составных частей, как оливье и роботы?

- Я бы не назвала человека оливье - не очень люблю этот салат. Хотя на Новый год - это святое. Я бы скорее сравнила человека с драгоценным камнем, у которого есть огромное количество граней.

Какой именно гранью он повернется - отдельный вопрос. Ведь довольно часто мы слышим про человека одно, а личный опыт общения

может раскрыть его совсем иначе: он может светить любовью или наоборот. Каждый из нас прекрасен в своей неоднозначности. Одни - многогранные и острые, другие - круглые, как галечка.

- Если поговорить о роботах и пофантазировать - вам бы хотелось иметь такого автоматизированного помощника?

- Пока справляюсь, так скажем (смеется). Когда-то ведь мы и айфонов боялись. У меня довольно долгое время был кнопочный телефон, пока меня не убедили купить смартфон, где в одном устройстве умещается множество функций. Тогда я не понимала, зачем это нужно. Телефон ведь - чтобы звонить.

Сценарий можно прислать по почте или распечатать. Но со вре-

менем я осознала, что смартфон удобнее и универсальнее: телефон, почта, мессенджеры, рабочие и личные дела - все рядом. Так что зарекаться не буду. Поживем - увидим.

Прогресс неизбежен. А то, что неизбежно, нельзя остановить. Поэтому приходится выбирать: или начинаешь кряхтеть, как старый дед, и брюзжать по поводу всего нового - мол, как это страшно и ужасно, или, наоборот, адаптируешься и стараешься употребить во благо.

- В Голливуде снято много фильмов о восставших машинах, о взбунтовавшихся компьютерах. Техника ведь может выйти из-под контроля...

- Бесспорно. Но все равно надо идти в ногу со временем. Аккуратно и уверенно. Раз прогресс неизбежен, важно определить верное отношение к нему. Все нужно употреблять во благо, а не злоупотреблять.

- Рассуждая о появлении андроидов в нашей жизни, мы, как правило, задаемся вопросом, могут ли они заменить нас, можно ли обучить их чувствовать и любить. Вы как для себя на этот вопрос отвечаете?

- Думаю, что нет. Человеку нужен человек. Это относительно недавно доказала пандемия коронавируса, когда мы все сидели по домам. И если говорить про нашу семью, то первое, что мы сделали после снятия запретов, - побежали обниматься, лично встречаться с друзьями и родственниками, которых давно не видели.

Хотя регулярно были с ними на связи. Но никакой Zoom (программа для аудио- и видеоконференции) никогда не заменит человеческого общения. Как раньше говорили про театр? С появлением ТВ и кино он пропадет.

Но нет, не пропал: человеку нужна живая человеческая эмоция. И другой человек тоже.

- «Оливье и роботы» - уже не первый в России сериал на эту тему. Почему зрителю так нравится наблюдать за тем, как «включают роботы», а не человек? Это путешествие за грань реальности или просто веселый сюжет?

- Творческие люди - писатели, сценаристы и так далее - зачастую предвосхищают события, которые происходят с нами потом в реальности. Как будто смотрят немного в будущее. Так же было и с роботами. Очень хочется, чтобы с фильмами про апокалипсис было иначе, хоть я и очень люблю фантастику.

Почему это интересно? Потому

что человеку всегда интересно думать, писать, размышлять и фантазировать. Ему свойственно любопытство и привлекает неизвестность.

Когда-то фантастикой были мобильные телефоны, но как быстро они вошли в нашу жизнь, посмотрите.

«ХОТЕЛА ПОКАЗАТЬ ИДЕАЛЬНОГО ПЕДАГОГА»

- **Работая над образом учительницы, вы вспоминали своих школьных педагогов? Какая из них была самой злой?**

- Нет, никого не вспоминала. В школе у меня были довольно сложные отношения: пубертатный возраст, все не нравится и так далее. Поэтому в сериале я играла такую учительницу, какой бы мне хотелось видеть всех педагогов. Идеальную. Заинтересованную в детях, в том, чтобы нетривиально доносить до них знания, в диалоге с учениками. Такую, которая не отбывает номер на работе.

- **Некоторые педагоги жалуются на то, что современные дети, скажем мягко, довольно раскованны. Могут хамить или фамильярничать, ведь соцсети научили их разрывать дистанцию между собой и миром. Как вы объясняете своему сыну Дмитрию, что авторитет может быть не только у родителей? Или, может, наоборот, позволяете ему быть свободным в школе?**

- Своего ребенка я учу уважать не только учителей, но и всех людей вокруг. Учу быть толерантным ко всем, вне зависимости от социального статуса или профессии: официант, водитель, продавец - не имеет значения. К каждому человеку нужно относиться вежливо. Поэтому Дима всегда говорит «спасибо» и «пожалуйста», «добрый день» и «до свидания».

Хамства не приемлю и запрещаю своему ребенку вести себя неподобающим образом. Стараюсь показывать правильное отношение к людям собственным примером, и он, мне хочется надеяться, считает это. В нашей семье все принято делать с позитивом и уважением к пространству другого человека и его личности.

«ЧЕМ БОЛЬШЕ

ПРАЗДНИКОВ, ТЕМ ЛУЧШЕ!»
- **Вашей героине в «Оливье...» пересаживают мозг бойца. Эта сфера вам вообще знакома? Как относитесь к единоборствам? Некоторые девушки ходят в секцию, чтобы уметь постоять за себя.**

- Абсолютно незнакома. Все это было в новинку для меня - тренировки, удары, техника. Это очень трудный вид спорта и, на мой взгляд, совсем не женский. Хотя многим девушкам нравится. Попробовать было интересно, да. За это большое спасибо ребятам, которые меня тренировали. Старалась быть достоверной, а не просто выглядеть учительницей с косичками, которая размахивает кулаками. Но этот вид спорта мне не близок. Не мой.

- **Детям важно заниматься спортом? Для понимания дисциплины, для чувства гармонии и так далее...**

- Безусловно. Очень важно. И для дисциплины, и гармонии, и развития организма. Всегда говорю сыну, что до 18 лет он будет ходить на спорт - потом уже выберет сам, когда станет взрослым. Пока он занимается греблей: у них там есть и беговые лыжи, и силовые тренировки. Все это помогает полноценному развитию ребенка.

- **Наше интервью выйдет после довольно странного праздника - старого Нового года. Вы его отмечаете?**



**С мужем
Джемалом Тетрашвили**



В фильме «Оливье и роботы»

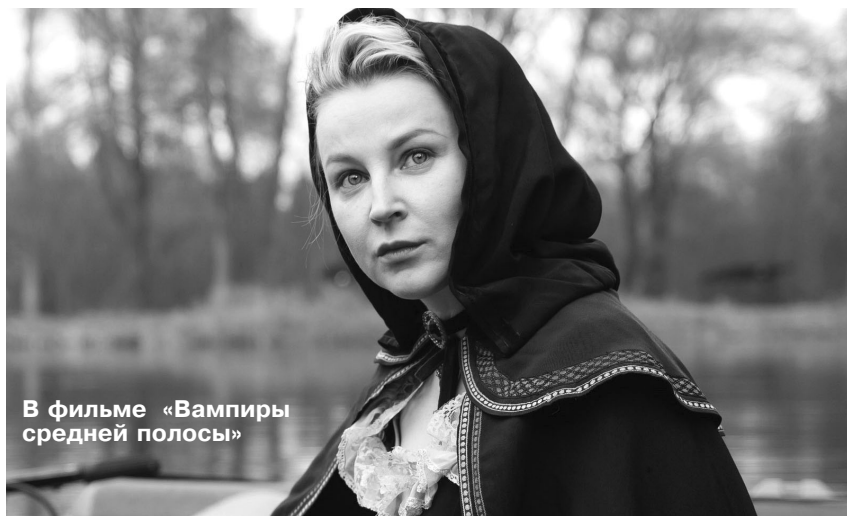
- Я люблю все праздники! Новый год, старый Новый год, День святого Валентина, дни рождения... Чем больше праздников - тем лучше. Получится отметить - отмечаю. Не получается - нет. Но все их очень люблю. Все.

- **Есть ли у вас план, список целей и задач на этот год?**

- Да, некоторые важные вещи проговариваю. И вообще настаиваю на том, что человеку необходимо мечтать и ставить высокую планку перед собой. Мечтать высоко и широко, не мелочиться. В этом деле лучше не останавливаться. Пока человек желает, хочет и мечтает, он идет вперед, точно вам говорю.

- **И какие у вас надежды на 2023-й?**

- Очень хочется, чтобы было больше добра и света.



**В фильме «Вампиры
средней полосы»**



5 ШАГОВ К УСПЕХУ

Бывает сложно изменить жизнь. Мешает установка: «У меня ничего не получится». Пора перестать ограничивать свои возможности!

Фаталисты уверены: все заранее predetermined, и если уж суждено умереть неудачником, то так оно и будет. Подобная позиция, кстати, крайне выгодна: не нужно ничего делать, если это все равно ничего не изменит. Однако наш земной шар крутят оптимисты и мечтатели, так что если вы до сих пор не в их числе, самое время задуматься, как вступить в эту секту.

ВСЕ ЖИВУТ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ! А Я?

Рассказывает Мария, 34 года: «Большую часть жизни я восхищалась теми, кому удалось добиться успеха. И немного им завидовала. Например, когда коллегу перевели в более престижное подразделение, я подумала: „Молодец, заслужил. Жаль, мне о таком приходится только мечтать“. Когда подруга рискнула открыть собственное дело, я удивилась: „Вот это смелость! Я бы так не смогла“. Сейчас она зарабатывает приличные суммы. Словом, вокруг меня много людей, которые не боятся перемен и готовы поставить на карту все ради своей цели. Порой ловлю себя на мысли: неужели я всю жизнь буду просто наблюдать за чужими успехами?..»

Мария - не единственная, кто размышляет подобным образом. Многие из нас ежедневно просматривают новостную ленту в социальных сетях, где каждый рассказывает о своих победах. Иногда создается ощущение, будто все вокруг, кроме вас, живут полной жи-

зней. Но это не означает, что им повезло. Возможно, вы сами оставили себя за бортом.

ГЛУХАЯ СТЕНА НЕУВЕРЕННОСТИ

Когда человек каждый день просыпается с мыслью: «Да кто я такой, чтобы...», то развивает в себе синдром самозванца. Он перестает адекватно оценивать свои способности, постоянно сравнивает себя с другими и умаляет собственные достижения, не замечает сильные стороны. «Просто начальник был в хорошем настроении, вот и похвалил мой отчет», «Я оказался в центре внимания на вечеринке, потому что надел яркий галстук, а шутки у меня, в общем-то, несмешные», «Меня пригласили на свидание, потому что пожалели» и т.п.

«Самозванец» не умеет жить полноценной жизнью и ищет во всем подвох, даже когда происходят позитивные события. Ему сложно заводить друзей, строить крепкие отношения и продвигаться по службе.

ОБРЕСТИ СВОБОДУ

Чтобы разрушить глухую стену неуверенности, психолог Бет Керланд предлагает сделать пять шагов в направлении к будущим победам.

1. Осознайте, что не можете объективно оценивать свои поступки. Важно понять, что голос, который звучит в вашей голове («Ты проиграешь!», «У тебя не выйдет!»), ошибается. Наши суждения о себе

редко оказываются истинными, обычно они необъективные. Сразу изменить паттерн поведения будет сложно. Можно сказать себе: «Да, это страшно, но я хотя бы попробую». Постарайтесь сосредоточиться на ощущениях в своем теле, когда будете произносить эту фразу. Тревога должна отступить - ладони перестанут потеть, сердечный ритм замедлится, мышцы расслабятся.

2. Разрешите себе бояться неизвестности. Некоторые не решаются сделать важный шаг, так как им мешает неуверенность - что же там, впереди. Человек надеется, что однажды страх пройдет - и вот тогда он добьется успеха. Но, возможно, ждать придется очень долго. Вместо этого разрешите себе бояться и постепенно продвигайтесь к цели. Сосредоточьтесь на самом процессе, а не на результате, и эмоциональный дискомфорт станет менее выраженным.

3. Просите о помощи. Многие впитали с молоком матери мысль о том, что просят о помощи только слабые, а сильные личности справляются с любыми задачами самостоятельно. Но это в корне неверная позиция. Умные и уверенные в себе люди обращаются к экспертам, когда открывают для себя новую область. Это логично!

4. Будьте готовы к поражениям. Большинство успешных личностей (миллионеров, политиков, бизнесменов) годами шли к своей цели, совершали ошибки, исправляли последствия этих ошибок. Успех не свалился им на голову. Провалы неизбежны, когда человек решает изменить жизнь - и в этом нет ничего страшного, если вы заранее к ним подготовитесь. Например, запишите слова поддержки, которые напомнят вам о том, что это не ошибка, а бесценный опыт, который чему-то вас научил.

5. Перестаньте проводить время в социальных сетях. На первый взгляд, это странный совет. Но постоянное «подглядывание» за чужой жизнью приводит к обесцениванию собственной. Начните с постепенных изменений - перестаньте выходить в Сеть хотя бы по выходным. Так вы перестанете сравнивать себя с другими и заметите, что у вас появилось больше свободного времени. Почему бы не потратить его на саморазвитие?

Неуверенный в себе человек ориентируется на мнение и оценки окружающих. Его ощущение счастья или несчастья зависит от того, что думают о нем другие люди.

Одни тратят целый час, чтобы с утра подобрать себе образ, выглядеть с иголочки и довольствоваться отражением в зеркале. Другие надевают то же, что и вчера или предпочитают вообще брать одежду с вешалок вслепую. Почему так происходит и как мы в разное время примыкаем то к одной, то к другой категории?

БОГАТСТВО ПОСЛЕ НИЩЕТЫ

Яна росла в семье без отца. Ее мама работала кондитером и могла себе позволить только самый минимум. Девочку одевала на городской толкучке, где дешевый Китай спорил с кустарной Турцией.

Будучи подростком, Яна покупала на сэкономленные гроши модные журналы и изучала новые коллекции. Будучи студенткой колледжа, она родила сына от непутового однокурсника, который ничем ей помочь не мог. Думала, мама будет сидеть с малышом, а она сама пойдет работать. Но мама внезапно умерла. И на много лет Яна погрузилась в беспросветную нищету. На детской площадке она сливалась с общей серой массой - всегда одни и те же джинсы и черная или серая футболка.

К успешной жизни Яна шла долго, меняя мужчин и профессии. И вот однажды нашла свое дело с хорошим доходом. В этот момент и началась трансформация девушки. Ее образ представлял собой хит-парад брендов на отдельно взятом женском теле. Все, от трусов до сумочек, вопило о благополучии хозяйки.

Смогла ли девушка выразить «невыразимое» через свой стиль? Вряд ли. Новый гардероб лишь сигнализировал о детской травме Яны. Ее сегодняшнее «дорого-богато» дало ей, наконец, чувство превосходства над окружающими и уверенность в своей неотразимости.

Возможно, это не последнее слово в самопрезентации героини. Есть шанс, что когда-нибудь она перестанет скупать этикетки и лейблы и услышит истинный голос своей души.

ЧТО МАМА СКАЗАЛА?

Нина приехала в большой город из небольшого провинциального городка. Отучилась, поступила на государственную службу. У нее в офисе нет строгого дресс-кода, но она одевается так, будто он существует.

Все вещи, которые она носит, - добротные, целомудренные, неброские и... нетленные. Кажется, что над ними не властны ни время,

Стиль – это индивидуальный код человека, а его создание – настоящее искусство.



КАКОЕ НАСТРОЕНИЕ - ТАКОЙ И ГАРДЕРОБ!

Гардероб каждой женщины - это ее завуалированный рассказ о себе. О том, какая она, какого мировоззрения придерживается, как привыкла поступать. И этот рассказ - всегда откровение.

ни мода, ни моль. Одежда Нины всех оттенков серого и бежево-коричневого. Со стороны не разберешь: она сама купила эти вещи в белорусских лавочках или нашла в сундуках у мамы с бабушкой.

Нине 30 лет, но в ее жизни еще не было отношений. И она неосознанно делает все, чтобы ее не заметили. Всегда ли эта девушка была невидимкой? Оказывается, нет! В 16 лет она носила дерзкие мини-юбки с яркими футболками и кричащими надписями. Однажды в таком виде едва не стала жертвой сексуального насилия. Тогда перепуганные родители сказали ей, что она сама спровоцировала агрессию своим вызывающим видом.

Недавно за Ниной стал ухаживать сослуживец, и она изменилась! На встрече друзей пришла в летящем розовом платье из шифона, с распущенными волосами, завитыми в локоны, с жемчужной ниткой на шее и кокетливой сумочкой.

УЙТИ ОТ МУЖА И СМЕНИТЬ ГАРДЕРОБ

Кира вышла замуж. Поправилась во время беременности и, недолго думая, раздала весь свой офисный гардероб, в основном состоящий из темных костюмов и светлых блузок. В декрете девушка закрыла глаза на свой внешний вид и обходилась двумя комплектами одежды.

Когда она надумала бежать от мужа-абыюзера, то сама удивилась тому факту, что забирать из вещей-то и нечего. Шкаф был пуст.

Сделав крутой и драматический вираж, жизнь Кира начала налаживаться. Появился новый мужчина,

порядочный и зрелый. Девушка взяла в ипотеку квартиру. Получила хорошую должность на прежней работе. И вдруг поняла, что хочет переодеться с ног до головы. Или одеться заново, чтобы выразить новую себя после всего пережитого. Тут ей понадобилась помощь профессионального стилиста.

Сегодня ее гардероб собран из законченных «капсул», в которые входит все - от повседневной и верхней одежды до мельчайших украшений, сумочек и обуви.

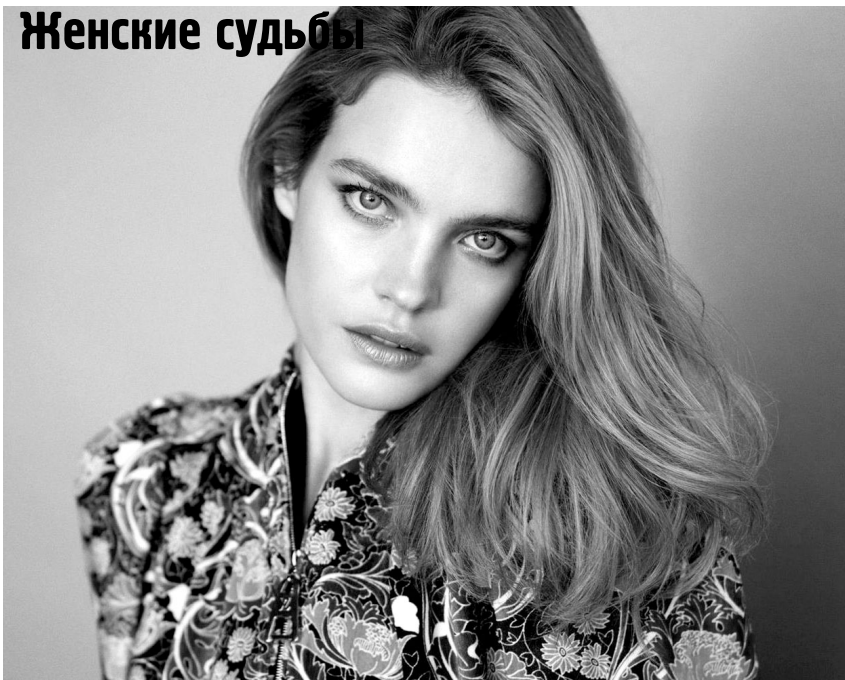
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАЧЕМ НУЖНА РЕВИЗИЯ ГАРДЕРОБА?

Чтобы выразить свое настроение или текущее состояние, женщине не обязательно менять весь гардероб. Но стоит хотя бы раз в жизни его пересмотреть и убрать лишнее – желательно вместе со стилистом. Это необходимо потому, что, приобретая новый опыт, женщина перестает быть созвучна с теми вещами, которые были выбраны ею ранее.

Пересмотр гардероба не значит отправление вещей на свалку. Напротив, при ревизии практически ничего не выбрасывается. Однако профессиональный аудит сундука с одеждой позволяет собрать новые, актуальные сегодняшнему дню образы.

Транслируя знание о себе через одежду, женщина может продемонстрировать и романтическое настроение, и деловое, и дерзкое.



НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА

Семейные секреты

Наталья Водянова удивила общественность: оказывается, у нее есть еще одна сестра. Девочку отдали на удочерение, и свою родную семью она узнала лишь спустя 20 лет. Их встреча оставила много вопросов, один из главных: может, это вовсе не сестра, а дочь модели?

То, что семья Водяновых решилась отдать родное дитя в чужие руки, было оправдано. У матери будущей звезды уже подросло трое девочек. С их отцом она рассталась, и он не помогал детям материально. При этом один ребенок с рождения был тяжелым инвалидом, за которым требовался уход. Лариса Викторовна сомневалась: судьбоносное решение за нее приняла Наташа.

ПРОДАВЩИЦА С МОДЕЛЬНОЙ ВНЕШНОСТЬЮ

О тяжелом диагнозе своей младшей сестры Оксаны (аутизм и ДЦП) Наташа в силу возраста узнала не сразу. И первое время даже завидовала девочке, которой доставалось все материнское внимание. Наташа же довольствовалась малыми крохами, несмотря на то, что семье всегда помогала.

Когда стало понятно, что мама, и так работающая сразу в нескольких местах, не справляется, девочка решила ей помочь. Сначала пыталась совмещать учебу с торговлей на рынке вместо матери. Потом поняла, что учеба все равно нещадно страдает, так чего с ней мучиться? Из школы Наташа ушла и полноценно встала у прилавка. Обслуживание покупателей, прием товара (некоторые корб-

ки по весу доходили до 30 кг) - все было на ней.

Больше всего девочка любила работать летом. Тогда ненавистные овощи и фрукты сменялись лотком с мороженым. Стоять под палящим солнцем приходилось по 14 часов. Но Лариса Викторовна, жалея дочь, разрешала ей в день съедать по 5-7 порций. Ну а чтобы их отсутствие не было заметно, маленькой продавщице приходилось обвешивать покупателей.

Когда Наташа подросла, часть забот о больной сестре легла на ее плечи. Заботилась о девочке, но каждый день видела, насколько плохо в обществе принимают таких детей. Гуляя с Оксаной, она не раз замечала косые взгляды. Семью Водяновых попрекали не только за очевидную бедность, но еще и за ребенка-инвалида. Неудивительно, что в детстве Наташа почти не улыбалась - не было причин.

Девочка не раз думала о том, как помочь семье, но ответы не находились. Ее ждал Нижегородский педагогический колледж и профессия школьной учительницы. В 15 лет, чтобы не обременять семью, Наташа съехала с другом на съемную квартиру, продолжая помогать маме деньгами, если те появлялись. Но денег катастрофически не хватало,

и приятель однажды предложил девушке сходить на кастинг в модельное агентство.

ПРИЗНАНИЕ ЖАН-ПОЛЯ ГОТЬЕ

Это было модельное агентство «Евгения», где на высокую девушку с русыми волосами и пронзительными глазами сразу обратили внимание. На одном из просмотров ее заметил представитель иностранного агентства Viva Model Management и пригласил в Москву. Уже там Водянова покорила французских представителей и не могла поверить своему счастью, когда ее позвали работать в Париж - столицу мировой моды.

Вопреки ожиданиям, карьера модели не сразу пошла в гору. Первое время ей приходилось проходить по 13-15 кастингов за день, надеясь, что хоть кто-нибудь ее заметит. На одном из таких удача улыбнулась - присутствующий на смотре мэтр Жан-Поль Готье оценил русскую красавицу, дал ей второе место и позвал к себе работать. Правда, платили катастрофически мало - 100\$ в неделю. Этих денег хватало разве что на оплату проезда и еды. А ведь еще нужно было отправлять деньги семье, оставшейся в Нижнем Новгороде!

Предложения о работе массово посыпались после того, как Водянова приняла участие на Неделе высокой моды в Нью-Йорке. Причем, девушка заметила, что ее фамилию произносят неправильно. Первое время она еще боролась с этим, но потом махнула рукой.

О том, чтобы стать успешной, не думала никогда. Просто делала все возможное, чтобы заработать деньги для семьи. Но с каждым годом модель становилась все более популярной. Невольно вспоминались слова родственников, которые желали ей вовсе не славы, а... хорошего мужа! Напротив этого пункта Водянова тоже вскоре поставила галочку.

И АРИСТОКРАТ В ПРИДАЧУ!

Наташа не раз в качестве модели посещала закрытые вечеринки в Париже. Она видела, как ее приятельницы находят там себе кавалеров. Но сама была далека от подобного.

Когда на одном из таких вечеров к ней подсел мужчина, она отказала ему в общении в грубой форме. Признаться честно, Наташа была слегка пьяна - впрочем, как и ее визави. В итоге молодые люди два часа выясняли отношения, уже и забыв, с чего началась размолвка. В конце вечера знакомые мужчины шутили: «Джастин, кажется, ты нашел себе жену».

Да, это был Джастин. Джастин Портман, художник и британский аристократ по совместительству. То, что нужно! Но главное - Наташа любила. На следующий же день

после конфликта Джастин позвонил модели, чтобы извиниться. А заодно пригласил на свидание. Роман закрутился почти сразу. На фотосессию в Африку в 2001 году Водянова уже летела с возлюбленным, а возвращалась... беременной. Позже модель сама признавалась: «Заводить детей тогда было настоящим безумием. Но я была влюблена, и это казалось важнее всего остального».

Мамой Наташа стала в 19 лет: на родах в Лондоне присутствовал и отец малыша. Мальчика назвали Лукасом Александром. Сын вполне мог поставить крест на карьере своей матери, но Наташа сделала невозможное - уже через полтора месяца после родов вновь блистала на подиуме.

Свадьбу молодые не планировали играть, но позже решили, что сын имеет право стать законным наследником семьи Портман. В сентябре 2002-го года союз был оформлен официально. Причем, для этой цели молодые приехали в Санкт-Петербург. Праздник получился с размахом - гуляли и веселились целых три дня, устроив банкет в Петергофе.

Петербург настолько запал молодым в душу, что своего следующего ребенка, девочку, они решили назвать в честь главной реки города - Нева, только с ударением на первый слог. Сын Виктор, появившийся в семье еще спустя год, был назван уже в честь деда по отцовской линии.

ИЗ БРИТАНИИ ВО ФРАНЦИЮ С НОВЫМ МУЖЕМ

Несмотря на рождение детей, Наталья не бросала карьеру. Она снималась для обложек глянцевого журнала, участвовала в показах именитых дизайнеров. Период 2000-х на Западе не зря назвали эпохой трех V - в модельном мире на пьедестале были Анна Вялицына, Евгения Володина и Наталья Водянова.

Супруг Натальи, несмотря на свои аристократические корни, чувство-



В 2000-х Водянова была одной из самых востребованных моделей в мире. На фото: с дизайнером Карлом Лагерфельдом и модельеро Каролиной Курковой, 2003 г.

вал свое несоответствие ее богемной жизни. В какой-то момент Джастину начало казаться, будто жена его стесняется. Тревожные мысли привели мужчину к алкоголю. Чтобы не потерять семью, он даже согласился отправиться в реабилитационный центр. Однако, вернувшись оттуда, обнаружил, что Наташа его уже не ждет. В 2011 году супруги расстались.

Свободной от брачных уз Наталья ходила недолго. Новость о ее разводе в газетах прочитал давний знакомый Водяновой - французский бизнесмен Антуан Арно. Он давно положил глаз на модель, но пока она была замужем, подойти не смел. Да и после развода Арно пришлось приложить немало усилий, чтобы уговорить Водянову хотя бы встретиться. Девушка не была настроена на романтический лад, но вскоре оттаяла.

Уже при первых встречах. Наталья познакомилась Антуана со своей семьей и детьми, а вскоре приняла его предложение переехать во Францию. К трем уже имеющимся отпрыском пара добавила еще двоих - сыновей Максима и Романа. При этом Наталья и Антуан не были зарегистрированы - оба посчитали это лишней формальностью. Лишь спустя время Арно решил, что счастлив в семейной жизни и готов сделать любимой предложение. Заветные слова были произнесены на русском языке.

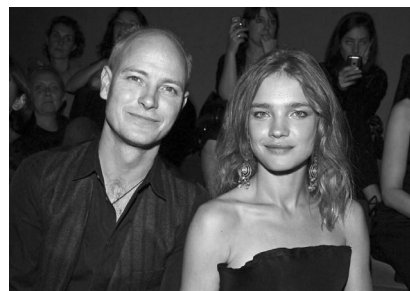
Пара планировала крупное торжество в 2020-м году, но грянула пандемия. В итоге влюбленные тихо расписались в мэрии Парижа 19 сентября 2020 года.

СЕСТРА ИЛИ ДОЧЬ?

С 2007-го года Водянова работала уже не в том сумасшедшем режиме, как предыдущие годы. Модель могла себе позволить оставить карьеру, посвятив больше времени семье и детям. При этом она до сих пор появляется и на крупных показах, и на обложках журналов, но... за очень крупные суммы.

Деньги нужны ее благотворительному фонду «Обнаженные сердца», который помогает детям с инвалидностью и их семьям. Продолжает Водянова и работать в свое удовольствие, но только над теми проектами, которые ей близки. Например, модель стала соведущей Андрея Малахова на конкурсе «Евровидение», когда он проходил в России. И встала с Дмитрием Нагиевом у руля программы «Голос. Дети», признавшись, что маленькие таланты - ее слабость.

В 2022 году модель вновь дала повод поговорить о себе, неожиданно заявив, что у нее есть еще одна сестра. Семья отдала девочку в детский дом, но надеялась забрать при первой возможности. Не успели. Когда Водяновы пришли, оказалось, Машу уже удочерили.



Даже спустя годы Портман жалеет о расставании с моделью: «Жизнь была такой счастливой, даже представить трудно».



Антуан Арно: «Когда мы начали встречаться, у меня не было детей. А спустя пять лет их было уже пятеро. И это самое замечательное, что случилось в моей жизни».



Этот симпатичный молодой человек - старший сын Водяновой Лукас. Он пошел по стопам матери: его также можно увидеть на подиуме

Лишь спустя 20 с лишним лет при помощи специального портала для поиска родственников по ДНК Маша, которая стала Дженнифер Берне, узнала, что модель Наталья Водянова - ее сестра. Их встреча выглядела предельно трогательно, но под постом с видео появился неожиданный комментарий: «Наконец-то, столько лет мечтал о дочке!» Это написал фотограф Алексей Васильев, который в свое время «открыл» модель Водянову и, по слухам, имел с ней роман. В шутку или нет, но мужчина стал намекать, что Дженнифер может быть далеко не сестрой Наташи, а... дочерью, причем их совместной. В Сети стали строить догадки: может, Водянова отдала малышку, потому что не могла пожертвовать карьерой? Домыслы ли это или версия, имеющая право на существование, мы узнаем позже. Пока же Наталья и ее семья все отрицает.

Как я похудела



Еще несколько лет назад мнение диетологов по поводу позднего ужина было единогласным: нельзя! Но современные врачи ставят под сомнение такой строгий запрет.

Израильские ученые провели исследование и выяснили, что люди, которые любят поесть перед сном, худеют быстрее тех, кто привык отказывать себе в вечернем перекусе. Проанализировав рацион испытуемых, исследователи выяснили, какие продукты полезно есть вечером.

НОЧЬЮ ЖКТ РАБОТАЕТ!

Долгое время среди диетологов ходило заблуждение, что ночью тело не расходует энергию, а значит, все съеденное на ночь превращается в жир. Однако, это не совсем так.

Наш организм вырабатывает энергию постоянно, но во время сна (или даже простого отдыха на диване) тратится лишь небольшое количество калорий. И наоборот - чем активнее наша деятельность, тем больше калорий расходуется.

Неверным является и мнение, что пищеварение «останавливается» на время сна. Многие продукты перевариваются несколько часов, а жирное мясо - до 72 часов! И процесс переваривания шашлыка, съеденного до 18:00, в любом случае будет продолжаться, даже когда вы ляжете спать. И хотя пищеварение в ночное время действительно замедляется, на качестве работы ЖКТ это никак не сказывается.

Также бытует мнение, что выделение желудочного сока достигает пика именно ночью - с 23:00 до

Перекусить перед сном можно, но чем-нибудь легким - например, стаканом кефира.

02:00. Таким образом, можно заключить, что пища, съеденная перед сном, не навредит вашей фигуре. А вот если не перекусить, когда хочется, то можно загнать организм в стресс, который губителен.

ПРОВОДИМ ЭКСПЕРИМЕНТ

Каждый организм обладает индивидуальными особенностями, с которыми необходимо считаться. Чтобы понять, как реагирует ваше тело на вечерние перекусы, попробуйте понаблюдать за собственным состоянием. В качестве эксперимента поужинайте перед сном и отследите: как вам спалось, как самочувствие. В другой день, наоборот, намерено откажитесь от еды за 2-3 часа до сна. Сравните ощущения.

Но даже если вечером вас все время мучает голод, не спешите ставить крест на похудении. Есть люди, которые в силу особенностей режима дня или собственных циркадных ритмов, не хотят есть по утрам, но не могут обойтись без еды вечером. Выход есть!

ВЕЧЕРНЕЕ МЕНЮ

Вот продукты, которые смело можно употреблять вечером и не бояться набрать лишний вес.

Медленные углеводы. Идеальной пищей перед сном станут медленные углеводы с низким гликемическим индексом: цельные злаки (гречка, киноа), тушеные или вареные овощи (но не капуста), легкие вегетарианские супы с крупами, яйца.

Источники триптофана. В качестве сытного перекуса можно выб-

рать миндаль или другие орехи. За счет содержания полезных жиров и клетчатки они хорошо насыщают организм. Также орехи богаты триптофаном: эта аминокислота участвует в синтезе гормона сна мелатонина и серотонина, который улучшает сон. Триптофан можно найти еще и в брокколи, гранате, твердых сортах сыра, кислых ягодах.

Полезный белок. Если ваш организм хорошо усваивает мясо, вечером можно съесть пару кусочков отварной индейки. Это диетический источник белка, который надолго утолит голод. Также полезный белок можно получить из морской рыбы - тунца, лосося. Лучше сочетать рыбное блюдо с листовым салатом или зелеными овощами.

НЕ НА ПОЛЬЗУ

Жареное мясо, фастфуд, копченые и соленые продукты способны не только вызвать бессонницу, но и добавить лишние килограммы. Фрукты тоже лучше оставить на утро - в них много глюкозы и быстрых углеводов, которые провоцируют скачок сахара в крови и новый приступ голода через короткое время. Исключение - авокадо. Можно съесть половинку этого продукта.

Также под запретом «полезные» продукты вроде творога, йогурта, тостов, молочных каш. Их употребление приводит к выработке инсулина, который в свою очередь угнетает выработку соматотропного гормона. Именно он синтезируется в 23:00-01:00 и помогает сжечь до 150-200 г жира в ночное время.

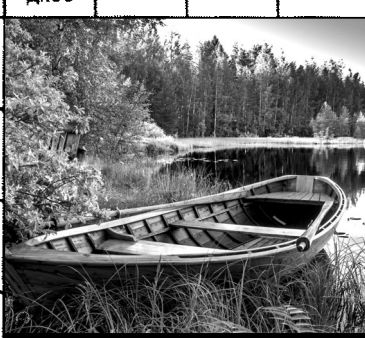
КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ТЕРПЕТЬ ГОЛОД НЕЛЬЗЯ!

Если вечером одолевает голод, терпеть его не стоит. Организм, не получив желаемой пищи, может включить «режим накопления», из-за чего похудеть кажется сложнее. Однако в некоторых случаях «ночной жор» становится вредной привычкой, с которой необходимо бороться. Если вы привыкли много есть перед сном, постепенно сокращайте привычную порцию. Откажитесь от жирной и калорийной пищи, заменив ее диетической и богатой клетчаткой. Перед сном выпейте чай из ромашки или мяты - он не только снизит аппетит, но и поможет быстрее заснуть. Также всегда имейте в холодильнике несколько диетических низкокалорийных продуктов, которыми сможете перекусить перед сном без вреда для фигуры.

Ваш любимый сканворд

					Голл. живописец	Метал. профиль	Грызун	Серия рисунков	Проньра
Таракан		Доход с капитала	Речь (устар.)		Скиталец, Кавказ				Наследственность
					Абажур	Электр. сопров.	Удивление (межд.)		
Мохер		Конус с трубкой	Треб. на товары				Известняк		
				Стебли злаков	Что-н. громоздкое				
Тент	Болотная трава								...и контра
Бездна (устар.)				Муз. пьеса					
	Рыболовное орудие		Глаз					Бельг. минер. вода	Педаля, автомобиль
			Нем. грузовик						
	Пряд. культура				Сюртук	Стерлядь	Господ. вкусы		Подвеска, украш.
		Мелкие пятна	"...Блаз", Гюго			Сторона монеты			
	Удав	Единица смысла	Подвесная лебедка	Тыл			Кондит. изделие		Ящерица
Короткая пьеса				"Город невест"					
Картина Пластива	Кривая линейка	Нож, тростник					Постановление		
				Окружность				Путеводитель	Воинская часть
	...Круз	Красная ткань	3600 секунда				"Кому на Руси...", перс.		
	Рубящ. оружие								Дочь Гармонии
									Калашников



Лодка

— Официант! Вина и фруктов!
— Поконкретнее, пожалуйста.
— Сто граммов и огурец!

Сенбернары — это такие крупные собаки. Они живут высоко в горах и разыскивают засы-

панных снегом альпинистов. Тем и живут...

Приходит Дед Мороз на прием к психиатру:
— Доктор, пожалуйста, помогите! Я в себя не верю!

КУКУШКА

Одна и та же история, рассказанная двумя людьми, может звучать совершенно по-разному. Зная только одну версию, можно и выводы неправильные сделать, и осудить...

В тот день Маша собралась сделать генеральную уборку. Пыль и хаос уже не один день мозолили ей глаза, но работа не позволяла добраться до домашних дел. В конце концов, лечение маленьких пациентов было куда важнее грязных полов!

СТРАННАЯ СТАРУШКА ПОД ОКНОМ

Оставалась еще одна комната, когда Марина поняла, что выдохлась. Надо чаю попить с конфеткой - авось силы появятся. Поставив чайник, женщина выглянула во двор. Было морозно, на окне узоры, снежок метет. А на скамеечке под окном - какая-то старушка. Не местная.

Марина успела выпить чай, доделать уборку, начала варить суп, а старушка все не уходила. В конце концов Маринина душа не выдержала. Женщина наспех накинула зимнее пальто и выбежала на улицу.

- День добрый, - поздоровалась она. - Я живу на первом этаже и уже несколько часов за вами наблюдаю. Может, вам помочь чем-нибудь?

Старушка, казалось, обрадовалась равнодушной жительнице.

- Я жду вашу соседку, Наталью Лесникову из второй квартиры.

Звонила в дверь - никто не отвечает...

Наталья? Лесникова? Так это же Маринина приятельница! Тут же было решено, что подождать Наталью, которая была на смене, можно и в тепле.

Гостья, представившаяся Ниной Пантелеевной, была приглашена в квартиру. Вновь поставили чайник. На столе появилось клубничное варенье, пряники. Марина не могла объяснить, но незнакомая старушка отчего-то ей очень понравилась.

Наконец женщина догадалась спросить:

- А кем вы Наташе приходитесь? Незнакомка замаялась, а потом ответила:

- Я... подруга ее матери. Марина тут же смутилась и даже несколько отпрянула. Только этого не хватало! Дело в том, что уж кого-кого, а свою мать Наташка на дух не переносила. Она отдала девочку в детский дом, когда той было всего пять лет, да так и не забрала из казенных стен.

- Что-то не так? - поинтересовалась старушка.

- Как бы вам сказать... Мать Наташа не жалуется, и я ее понимаю.

На плите весело засвистел чайник. Старушка намазала на булку варенье и всем своим видом дала понять: она готова услышать эту непростую историю.

ЛИШНИЙ РЕБЕНОК

Наташа въехала в их дом лет десять назад, не меньше. Марина к тому времени уже жила здесь четыре года, обзавелась семьей, растила дочку Наденьку. Наталья же была одна.

Поначалу Марина сторонилась угрюмой женщины, но однажды случай свел их вместе. Соседка этажом выше уехала в отпуск, а пока ее не было - прорвало трубу в ее квартире. Затопило всех соседей на первом этаже - Марину с Наташей в том числе. Тогда-то, вооруженные тряпками и швабрами, они и познакомились. Оказалось, Наташа не такая уж и угрюмая, а ее неразговорчивость вполне объяснима. Жизнь непростая выдалась!

Оказалось, Наташа родилась за тысячи километров от столицы, в небольшом селе. Когда девочка появилась на свет, у ее матери уже было пятеро детей. Шестую девочку семья никак не могла потянуть, но отчего-то решила оставить.

Первые пять лет своей жизни Наташа не помнила. Соседка, у которой девочка проводила большую часть времени, лишь отрывками рассказывала о ее жизни. Отец часто пил: в пьяной агонии мог и на жену, и на детей руку поднять. Супруга его, женщина бесхарактерная, все время плакала да молилась. Одним словом, дети здесь были предоставлены самим себе.

- Видимо, когда мне стукнуло пять, родители решили, что нечего со мной больше возиться. Отдали меня в детский дом. Но это место

так и не стало мне родным, понимаешь? - со слезами на глазах рассказывала Наташа.

ТЕНИ ПРОШЛОГО

Марина, узнав историю соседки, прониклась к ней еще больше. Из-за тяжелого детства повзрослевшая Наташа и собственную семью не сумела завести. Сначала путалась с какими-то сомнительными кавалерами, веря в то, что большего не достойна. Позже пыталась выгадать из беспребудного пьянства свою первую большую любовь - Володю. Как и ожидалось, не получилось. Тогда-то Наташа и решила перебраться в столицу, где, она была уверена, уже никто ее не достанет. Тени прошлого остались в далеком глухом селе...

Сначала Наташа устроилась уборщицей в магазин. Потом трудолюбивую девушку заметил хозяин и поставил кассиршей. Позже она и вовсе умудрилась дорасти до управляющей. Зарплата была неплохой, благодаря чему вскоре удалось сменить комнату в коммуналке на однокомнатную квартиру. Здесь, в панельной пятиэтажке, Наташа и познакомилась с Мариной.

...Закончив свой рассказ, Марина обнаружила, что Нина Пантелеевна вытирает нахлынувшие слезы.

- Вы не переживайте, сейчас у Наташи все хорошо, - тут же успокоила старушку Марина. - Год назад она наконец встретила мужчину. Столяр, он сначала Наташе с мебелью помогал, а потом как-то познакомились, спелись. Сейчас вместе живут, о детях мечтают.

Чай давно остыл. Варенье в вазочке закончилось - старушка ока-

залась большой любительницей сладкого.

Наконец Марина догадалась спросить:

- А где же сейчас Наташина мама? Жива?

Пожилая женщина невидящим взглядом уставилась в окно. Она как будто вспоминала что-то.

БЕЗ НАДЕЖДЫ НА ВСТРЕЧУ

О своей подруге, Наташиной маме, Нина Пантелеевна рассказывала неохотно. По словам старушки, несчастная женщина любила дочь не меньше остальных детей. Но понимала, что в семье ее ждет беспросветная жизнь. Наташа росла шупленькой, болезненной. Мать боялась, что однажды муж, ошалев, накроет ее своим кулаком, и от девочки ничегошеньки не останется.

- А братья, сестры? Где остальные пять детей?

Старушка махнула рукой. Разъехались. Разбрелись по необъятной стране, не желая знать своей ничемной родни. Даже на похороны отца не приехали.

- Выходит, Наташина мама сейчас совсем одна?

- Получается, что так. Нина Пантелеевна вновь

смахнула слезу платочком. Потом вдруг взглянула на часы и заторопилась. Марина пыталась ей объяснить: совсем скоро придет домой Наташа. Но та, прождавшая дочь своей подруги весь день, теперь отчего-то спешила.

Она наскоро повязала платочек, накинула пальто - по ощущениям совсем не зимнее. Долго пыталась справиться с молнией на сапогах. Марина заметила, что на одной руке у женщины нет мизинца.

Она наспех сделала новой старушке пару бутербродов в дорогу. Та сказала, что спешит на поезд - как раз перекусит.

В дверях Нина Пантелеевна остановилась. Она показала Мариной такой маленькой, морщинистой и несчастной, что захотелось ее обнять.

- Вы передайте Наташе, что мама ее всегда любила. И бросила, быть может, только потому, что надеялась - в той, другой, жизни ей будет лучше.

- Может, они еще увидятся?

- Вряд ли. Она серьезно больна - сердце и почки.

Старушка на секунду задумалась. Потом она спросила:

- Как думаете, Наташа смогла простить мать?

Марина хотела было соврать, чтобы незнакомка принесла больной женщине хорошие вести. Но лгать никогда не умела.

БЫЛОГО НЕ ВЕРНЕТЬ

Марина долго не могла найти себе места. Наконец около соседней квартиры загремели ключи. Наташа стояла, нагруженная пакетами из магазина.

- Что-то случилось?

- Понимаешь, к тебе приходила женщина. Говорит, подруга матери.

С каждым словом Наташа бледнела все больше. Объяснила: вряд ли у матери могли быть подруги. Да и по всем подсчетам давно уже должна была умереть - здоровье слабое. Сердце, почки...

Марина замерла.

- Подожди, а как зовут твою мать?

- Нина Пантелеевна.

- А руки? Ты помнишь ее руки?

- Руки как руки. Неухоженные, костлявые. На одной и вовсе пальца нет - она рассказывала, как в детстве засунула его в отцовский станок для обработки дерева.

Марина села.

- Ой, Наташка, что же я наделала...

Подруга рассказала ей обо всем за чашкой чая. Наташа слушала хмуро, но обвинять не стала. «Расскажась кукушка!» - беззлобно проворчала. Марина пыталась узнать, что же теперь подруга собирается делать. Ведь мать на грани смерти! Неужели той не хочется ее повидать, поговорить напоследок? Наташа помотала головой. Что говорить, былого не вернешь...

В ту ночь Марина никак не могла заснуть. А когда сон наконец одолел ее, женщине приснилось бескрайнее снежное поле. По нему брела одинокая старушка с небольшой сумочкой. Внутри - ее, Марины, бутерброды. На ногах - худые сапоги, на голове - старенький платок. В груди - обледенелое сердце.



Наши дети



ПРОМОЧИЛИ НОГИ - БУДЕТ ПРОСТУДА?

Как только родители слышат от ребенка на прогулке: «У меня ноги мокрые!», сразу бегут домой, чтобы переодеть ему носки и согреть. Иначе ведь заболеет! Но все ли так категорично?

Промокшие ноги сами по себе не могут стать причиной возникновения простуды, а правильнее ОРВИ. Если ребенок во время прогулки промокнул ноги или уснул с не высушенными до конца волосами, это не значит, что через день-два он обязательно заболеет. Чаще всего причиной болезни становится вирус. Но связь между мокрыми ногами и плохим самочувствием все же есть.

ГУЛЯТЬ ИЛИ НЕТ?

Промокшие ноги, влажные волосы, не укрытые шапкой, быстрее переохлаждаются. То же самое касается вспотевшего тела под десятком слоев одежды.

Из-за переохлаждения снижается иммунная защита организма: он становится более уязвимым перед болезнями. От холода сосуды сужаются, количество белых клеток в крови (именно они борются с вирусами) падает. В таких условиях стоит соседу по парте или дворовому другу чихнуть на ваше чадо - и привет, ОРВИ.

Раз на прогулке можно промочить ноги или вспотеть, а потом заболеть, получается, что и гулять не стоит? Наоборот! Прогулка - самый простой и естественный способ укрепить иммунитет ребенка. Если на улице минусовая температура и дует ледяной пронизывающий ветер, конечно, лучше остаться дома. Во всех остальных случаях выходите на улицу.

За пределами дома чадо знакомится с окружающим миром, улуч-

шается его психоэмоциональное развитие, сон становится крепче. Активные игры на свежем воздухе стимулируют обменные процессы, а контакт с внешними факторами заставляет иммунитет работать.

Вопрос лишь в том, чтобы одевать ребенка адекватно температуре за окном. Не нужно его слишком утеплять - так риск нарушения терморегуляции, наоборот, повышается. Помните: чем активнее чадо двигается, тем выше у него риск вспотеть.

Общее правило таково: у ребенка одежды должно быть на один слой больше, чем у взрослого. Хорошо, если она не сковывает движения, свободно сидит на теле и позволяет активно двигаться.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ЗАМЕРЗ

С дошкольниками и школьниками все ясно - они и сами могут сказать, что им холодно. А как быть с малышами, которые сидят в коляске, не двигаясь?

Обычно мама определяет температуру ребенка, прикасаясь к его щекам, носу, ладоням. Однако гораздо правильнее проверить затылок или шею теплой (это важно!) рукой. Если эти области холодные, значит, замерз.

Помимо холодного затылка, также должны насторожить: дрожь в теле, бледность кожных покровов, частое чихание, резкая смена поведения (слезы без явной причины, вялость, снижение активности).

Если вы рукой чувствуете, что под

одеждой ребенок вспотел, это тоже повод как можно скорее переодеть малыша.

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Как быть, если ноги уже промокли, а ребенок сильно замерз? Дома посадите ребенка в теплую ванну на 15-20 минут.

После купания насухо вытрите малыша, проведите легкий разогревающий массаж растирающими движениями, наденьте носки. Предложите теплый чай, молоко или отвар шиповника. Укройте пледом. Организм начнет активно согреваться, и вероятность неприятных последствий значительно снизится.

После переохлаждения желательно избегать контактов с заболевшими детьми, так как иммунитет некоторое время может быть ослаблен. В таком случае малыш имеет вероятность подхватить абсолютно любой вирус.

Также стоит отметить эмоциональное состояние самих родителей. Некоторые мамы и папы настолько нагнетают обстановку после обычных промокших ног, что фактически провоцируют заболевание. Не секрет, что психоэмоциональный фон взрослых влияет на младших членов семьи. Так что, если родители напряжены, нагнетают и причитают, у малыша просто не остается шансов остаться здоровым.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ПОЧЕМУ ДЕТИ ЧАСТО БОЛЕЮТ?

Ребенок может болеть до 8-10 раз в год до младшего школьного возраста и до 6-7 раз в год в начальной школе. Такая высокая заболеваемость связана с постепенным формированием иммунной системы и ее знакомством с различными штаммами вирусов, которые вызывают простуду.

Некоторые родители надеются укрепить иммунитет школьника за счет больших доз витамина С, приема витамина D, цинка, гомеопатических средств. Но, как правило, это не приносит заметного результата, потому что защитная система организма продолжает сталкиваться с возбудителями инфекций.

Родителям остается только расслабиться и смириться с происходящим. В конечном итоге в организме ребенка выработается достаточное количество антител и он перестанет переносить ОРВИ каждый месяц.

КТО ТАКИЕ СВЯТЫЕ УГОДНИКИ?

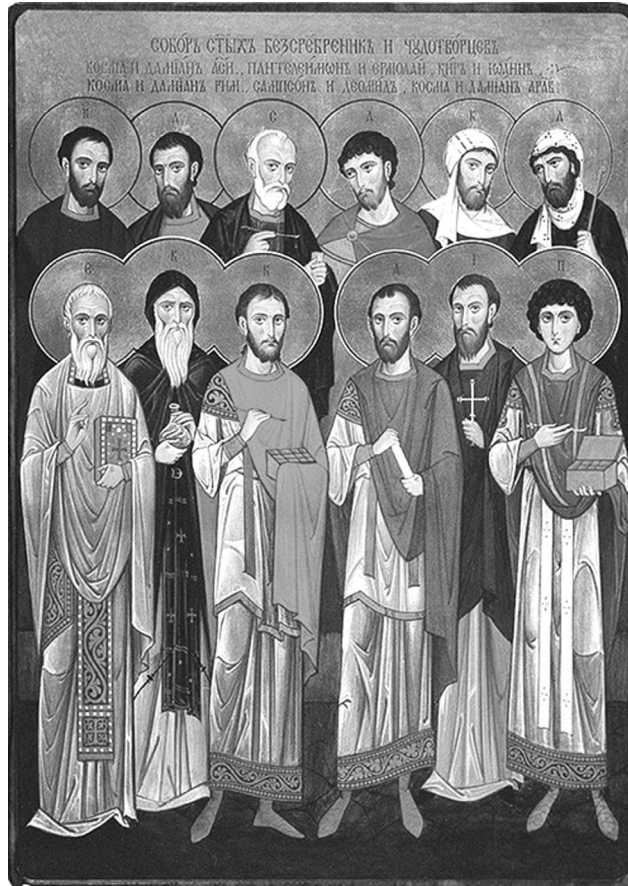
Эти святые угодили Господу Богу еще при своей земной жизни. За это он наградил их особым отличием - иметь возможность молиться за нас, грешных, от своего имени.

С любой просьбой и молитвой каждый может обратиться к Господу, и он его услышит. Но порой грехов у человека становится так много, что они мешают напрямую достучаться до Бога. Тогда на помощь приходят как раз святые угодники. Упоминания имени одного из них, мы вопрошаем: «Моли Бога о нас».

Термин «святые угодники» объединяет в себе сразу несколько наименований. Это и преподобные, и святители, и бесребники и многие другие святые. Итак, угодниками можно считать следующие категории.

Пророки. Они жили на земле еще до Божьего пришествия и в основном предрекали его скорый приход. Но также эти люди обладали прозорливостью и могли в некотором смысле предсказывать будущее. К известным пророкам относятся, например, Иеремия, Авдий, Иона, Михей.

Апостолы. Это приближенные к Христу ученики, которых во время своей земной жизни он отправлял проповедовать христианское учение. После распятия и вознесения на небеса Иисуса Христа они продолжили проповедническую деятельность. Сначала апостолов было двенадцать, потом прибавилось еще



семьдесятков. Из хорошо знакомых нам - Лука, Матфей, Иоанн Богослов.

Мученики. Эти святые понесли жестокие мучения или смерть за свою веру. К ним можно отнести целителя Пантелеймона, Георгия

Победоносца. Если святой принимал особенно тяжелую смерть, его именovali великомучеником. Так, великомученицами считаются святые Екатерина и Варвара.

Святители. К этой категории относятся ар-

хиереи и епископы, которые жили праведной жизнью и угодили Богу. Их имена известны всем - Иоанн Златоуст, Николай Чудотворец, Григорий Богослов и т.д.

Святые. Их часто называют равноапостольными - то есть равными по своей силе и святости апостолам. К святым мы относим, Сергия Радонежского, Ксению Петербургскую, Иоанна Кронштадтского.

Преподобные. Праведники, принявшие монашество и угодившие Богу своим особым служением. Они не вступали в брак, строго постились, денно и нощно молились и жили вдали от людей. Этим подвигом отмечены Серафим Саровский, Сергий Радонежский и др.

Бесребренные. Такие святые особенно отличились своим бескорытием. Они помогали людям и врачевали без взимания какой-либо платы. Из самых известных - Косма и Дамиан.

Блаженные. Они оставили свои семьи и скитались по свету; проповедуя заповеди Божьи. Люди нередко считали их юродивыми, не от мира сего. К блаженным относят Василия Блаженного, Пашу Саровскую.

Праведные. У этих святых была семья, и своим браком они показали образец святости и служения Богу. Хороший пример - праведные Иоаким и Анна.

МОЖНО ЛИ МОЛИТЬСЯ О ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ?

У меня кот и две собаки, люблю их очень! Можно ли молиться за их здоровье? Хотя бы простыми фразами.

Наталья.

Согласно заповедям, в первую очередь мы должны любить Господа Бога нашего. Потом - ближнего своего. Но к ближним в данном случае относят именно людей. О животных в Божьем писании не сказано ни слова.

При этом точно известно, что к братьям нашим меньшим нужно относиться милосердно. Нужно ли

при этом благоговеть перед кошечкой или собачкой? Очевидно, что нет.

Таким образом отношение человека к животному остается пограничной областью, в которой трудно говорить о каких-либо христианских правилах. Ставить за кошку свечку в храме или упоминать ее в молитве очевидно не стоит. Ведь

молимся мы о спасении, в котором звери не нуждаются. Они - не разумные существа, находящиеся вне добра и зла.

При этом в сердцах попросить у Господа Бой, чтобы сложная ситуация со здоровьем любимого питомца разрешилась, не запрещено. Самоотверженно за ним ухаживать и верить в чудо - тоже. Милосердие по отношению к животным - это прекрасно и церковью поощряется, просто не надо ставить их в один ранг с человеком.



КТО ОЧИСТИЛ - ТОГО И МЕСТО!

Приезжаю я вечером после работы, уставшая и замученная, и что наблюдаю? На том самом месте во дворе, которое я сутки назад усиленно очищала от снега, стоит соседская машина. Прямо так и вижу, как у нее между фарами ехидная улыбка сверкает: «Спасибо, Оксаночка, что постаралась и место мне подготовила!»

А я его не готовила! Просто припарковать машину возле дома невозможно, предварительно не очистив для нее площадь. Вот и пришлось мне накануне корячиться с лопатой битый час, чтобы оставить своего железного коня. И пожалуй-

ста - стоило утром уехать, как тут же нашелся умник, который занял мое место.

Кто-то скажет: с чего это оно твое? Да, соглашусь, двор - место общего пользования. Но давайте будем людьми. Ведь тот же сосед со своим джипом наверняка вчера видел, как я возилась с лопатой, расчищая сугробы. И все-таки у него хватило совести воспользоваться результатами моего труда. Вот что обидно! Лучше бы сам взял лопату и почистил двор от снега. Взрослому сильному мужчине это явно будет проще, чем хрупкой девушке.

Оксана.

КУДА БЕЖАТЬ ОТ МАМИНОГО НЕГАТИВА?

Вот уже который месяц я почти не общаюсь с мамой. Кто-то осудит, знаю, но пока иначе не могу. Беда в том, что моя мама - невозможный пессимист. У нее весь мир в черном свете.

Взять хотя бы недавний случай. У мамы заболела спина. Я записала ее к врачу-неврологу - «Они не умеют ставить диагнозы». Отправилась к остеопату - «Их я боюсь, они мне все кости переломают». Поставила на очередь к массажисту - «Это разве врач? Руками помнет - и никакого результата».



И ладно бы ее негатив распространялся только на нее саму. Так нет же. Я отправилась в отпуск - «Почему в Турцию? Там плохой сервис!». Пошла на танцы - «Ты уже не в том возрасте, чтобы па выделывать». Купила новую тушь - «Она разъест глаза - я знаю, у меня так было».

Чего ни коснись, у мамы на все найдется ответ. И обязательно отрицательный. Но когда я говорю ей об этом, она обвиняет меня в беспечности. Вот и получилось, что наше общение свелось к нулю. Мама в недоумении, а мне так хорошо стало, не поверите!

Конечно, кто-нибудь возьмет и скажет: «А чего это ты маме давно не звонила?» Но я уже не реагирую на подобные замечания. В конце концов, собственное здоровье и психологическое состояние мне куда важнее непрошенных советов!

Регина Р.

БЕЗ ЖЕНЩИНЫ КВАРТИРА СИРОТЕЕТ...

Мой брат относится к той категории мужчин, которые вечно ворчат на женщин из-за миллиона баночек в ванной комнате, обилия вещей в шкафу, сладких парфюмов, которыми заставлены все полочки. Но вот месяц назад от него ушла девушка, с которой они вместе жили. Одним днем, пока его не было дома, вывезла все свои вещи. А вечером брат квартиру не узнал.

В ванной одиноко стояли его бритвенный станок и зубная щетка. Полотенце висело только одно: бывшая называла его «на все случаи жизни». На кухне исчезли красивые тарелочки, остались те, которые покупал он сам еще до знакомства. Полки в гостиной неестественно пустые и сиротливые. Брат растерялся, позвонил мне в недоумении. Говорит, вот, кажется, мечтал об этом (по крайней мере, вел себя так, будто мечтал), но оказалось, квартира одинокого мужчины смотрится весьма грустно. Да и девушка хороша была. Теперь думает, как вернуть.

Игорь П.

ВМЕСТО ШАМПУНЯ - КЛЕЙ!



Наша семья до сих пор вспоминает этот курьезный случай. Мне тогда было лет шесть, не больше. Папа уехал в командировку, мама попала в больницу. Одним словом, форс-мажор! За мной оставили присматривать подслеповатую бабушку 86 лет.

Однажды бабуля решила помыть мне голову, а шампунь возьми да и закончись! Она полезла под ванну за новой бутылочкой, но сослепу надпись не прочитала. Шампуня там не было, зато был клей, оставшийся после ремонта...

Помню, меня после того мытья пришлось подстричь почти под ноль. Родители были в шоке, а мне весело! Хорошо, до школы волосы успели отрасти.

Евгения Б.

У каждого из нас свои воспоминания о детстве: у одних - положительные, у других - не совсем. Однако в любом случае можно найти в ранних годах ценный ресурс! Давайте попробуем.

Порой мы не задумываемся над тем, что наши сегодняшние сильные стороны когда-то были заложены мамами и папами. А ведь так оно и есть! Общительность, коммерческая жилка, умение договариваться, выносливость и прочие способности, которые в нашем обществе на вес золота, мы приобрели именно в детстве. Самое время узнать, за какой талант вы можете сказать спасибо детству!

1. Когда в детском саду просили сделать поделку, вы:

- А. Тут же принималась ее мастерить.
- Б. Выбирала, кто ее будет делать - мама, папа или бабушка.
- В. Делала не только свою, но еще и подруге помогала.
- Г. Забывала о ней, но умела уговорить воспитательницу за это не ругать родителей.

2. Как вы проводили выходные дни?

- А. Лепила, рисовала, готовила, шила, вязала.
- Б. Устраивала представления, кукольный театр.
- В. Много общалась с родными.
- Г. Ходила в гости к друзьям и звала их.

3. Если вы совершали провинность, то...

- А. ... лихо придумывала себе оправдание.
- Б. ... быстро решала, как все исправить.
- В. ... начинала плакать - всегда помогало.
- Г. ... пыталась договориться с родителями, чем загладить вину.

4. Как вы учились?

- А. Неважно, зато проявляла себя с творческой стороны.
- Б. Прекрасно, потому что обладала навыками зубрежки.
- В. Старалась изо всех сил, учителя меня любили.
- Г. Делала ставку на хорошую память и умению выкрутиться из любой ситуации.

5. Вспомните, какими были отношения между родителями.

- А. Непринужденными - они все время шутили друг над другом.
- Б. Тепла в них было мало.
- В. Очень нежными и заботливыми.
- Г. Проблемы они предпочитали не замалчивать, а обсуждать.



6. Как реагировали, когда вам что-то запрещали?

- А. Придумывала, как можно обойти запрет.
- Б. Предлагала разные способы выхода из ситуации.
- В. Эмоционально реагировала, показывала, как мне обидно.
- Г. Убеждала родителей, что они не правы.

7. Какой цвет ассоциируется у вас с детством?

- А. Разноцветный, словно радуга.
- Б. Все оттенки красного.
- В. Голубой или синий.
- Г. Желтый или оранжевый.

8. Часто ли вы плакали по пустякам?

- А. Бывало, особенно из-за несправедливости.
- Б. Нет, я старалась решить любую проблему конструктивно.

9. Как вы делали уроки?

- А. Хорошо, но только те предметы, которые мне нравились.
- Б. Всегда самостоятельно.
- В. С трудом, мне нужна была помощь.
- Г. Когда как, часто списывала у других.

10. Если в школу вызывали родителей, вы:

- А. Заранее продумывала, как исправить совершенные ошибки.
- Б. Такое бывало редко и только по делу.
- В. Очень переживала.
- Г. Уговаривала их не идти.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Большинство А Творческое начало

Именно в детские годы в вас зародилось творческое начало. Благодаря ему вы сегодня выдаете креативные идеи, предлагаете нестандартные решения и цените окружающих как человек, готовый решить любую проблему. Такие люди любят проявлять себя вовне - рисовать, создавать что-то своими руками, мастерить. Это не только их способ самовыражения, но и возможность уйти от стресса, пополнить энергию, забыть о рутине.

Большинство Б Организаторские способности

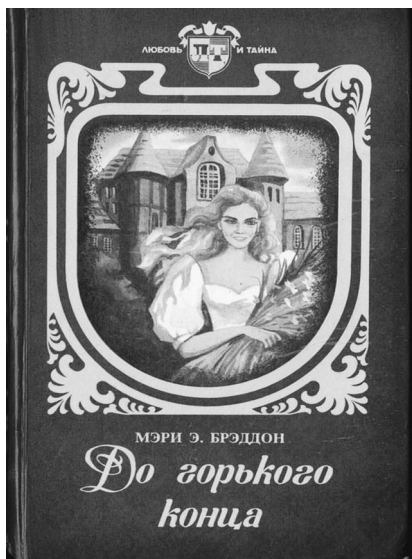
За то, что сегодня вы - отличный организатор, которому не страшны события и мероприятия любого масштаба, стоит сказать спасибо детским годам. Подобные персонажи умеют строить планы, ставить цели и умело достигают их благодаря целеустремленности и трудолюбию. Нередко они занимают высокие должности и получают неплохие финансовые бонусы.

Большинство В Душевные качества

В душевных качествах вам нет равных, спасибо за это родителям и тому окружению, которое вас воспитало. Они научили быть чутким, заботиться о других, не проходить мимо чужой беды. Часто такие люди выбирают помогающие профессии, в которых им удастся проявить себя, - учитель, врач, психолог. Полезной эта особенность оказывается и в построении межличностных отношений.

Большинство Г Коммуникабельность

Ранние годы научили вас коммуникабельности и показали, как много может значить умение общаться и ладить с другими людьми. Повзрослев, подобные персонажи добиваются своих целей именно благодаря социальным связям. Нередко они становятся заводилами, душой компании, теми, кто способен повести за собой и убедить в чем угодно.



(Продолжение).

– Бедный Гаркрос! Он был совсем не такого рода человек, чтобы можно было ожидать, что он умрет такую смертью, – сказал капитан, как будто мистер Гаркрос умер от апоплексии.

– Видел ты ее? – спросила Жоржи, и сэр Френсис в ответ описал ей свое свидание с мистрис Гаркрос.

– Бедная! О, Френсис, это несчастие ужасно для нее, но для меня оно вдвое ужаснее.

Они вошли, пока сэр Френсис описывал свое свидание с Августой, в ту самую комнату, где Жоржи накануне вечером тшкетно ждала своего мужа для объяснения, которое еще не произошло до сих пор.

– Милая моя, – сказал сэр Френсис нежно, – я знаю, что это тяжелое испытание для тебя, но подумай во сколько раз оно тяжелее для нее.

– О, Френсис, если б это случилось с тобою, – сказала Жоржи.

Эта мысль так удивила сэра Френсиса, что он только пожал плечами.

– А это могло бы случиться с тобою, – продолжала Жоржи.

– Право, я не понимаю, друг мой, почему это могло бы случиться со мною. Такие вещи не делаются без причины. Бедный Гаркрос, вероятно, возбудил чем нибудь ненависть убийцы, может быть, неумышленно разорил его, выиграв против него процесс. Некоторые люди принимают так горячо к сердцу всякое зло, причиненное им другими, и так много о нем думают, что сходят с ума.

– Что если он был убит по ошибке, Френсис? Что если убийца принял его за тебя?

– Принял его за меня, Жоржи? Что ты хочешь сказать? Кому может прийти в голову убить меня?

– Не сделал ли ты что нибудь такое, чем мог возбудить чью нибудь ненависть, Френсис? Может быть, лет пять тому назад, когда ты был легкомысленнее? Нет ли у тебя какой нибудь тайны, которая страшила бы тебя в такое время, как теперь? Нет ли чего нибудь такого, что внушает тебе страх или раскаяние? Ты говорил мне не раз, что я знаю всю историю твоего прошлого, но

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

нет ли в ней одной страницы, которую ты не решился раскрыть передо мной? О, милый мой, будь откровенен со мной. Никакой грех в прошлом или настоящем не уменьшит моей любви к тебе. Скажи мне правду, Франк. Лучше поздно, чем никогда.

– Честное слово, Жоржи, я совсем не понимаю, на что ты намекаешь. Я не утаил от тебя никакой тайны, ни большой, ни маленькой.

– Так ты ничем не возбудил ненависти к себе в Ричарде Редмайне? Ты никогда не был в Брайервуде?

– В Брайервуде? Я далее не знаю, где это место.

– О, Франк, лицо твое так правдиво, а между тем я его видела в медальоне, который показывал мне этот человек. Это было лицо соблазителя его дочери.

– В каком медальоне? Какой дочери? Стыдно тебе, Жоржи, мучать меня такими загадками.

– Редмайн обвинял тебя в том, что ты увез его дочь, и показывал мне медальон с твоим миниатюрным портретом.

– Я увез его дочь! Когда же это было?

– Пять лет тому назад.

– А Брайервуд, вероятно, в Кенте? Но ведь ты знаешь, Жоржи, что я приехал в Кент в первый раз только в прошлом году, и что я никогда не снимал с себя миниатюрного портрета, кроме того, который подарил тебе. Право, Жоржи, наша жизнь не обещает быть приятною, если ты будешь время от времени делать мне такие сцены.

Сэр Френсис готов был рассердиться, и Жоржи пришлось извиниться и уверить мужа, что она никогда не сомневалась в нем, но была только очень несчастна, потому что этот ужасный человек казался способным на все и имел сильные доказательства справедливости своего обвинения, и что миниатюрный портрет был как две капли воды похож на ее милого Франка.

– Может быть, это портрет Гаркроса, – заметил сэр Френсис.

– О, нет. Лицо на портрете гораздо красивее и моложе его лица.

– Но портрет снят пять лет тому назад.

– Может быть, – отвечала Жоржи сомнительно, – но он больше похож на тебя. Подумай, что я должна была выстращать Франк.

– Следовательно, ты сомневалась во мне, Жоржи. Это очень нехорошо с твоей стороны, это супружеская измена. Но ради Бога расскажи мне все, что знаешь о Рейдмане и об его обвинениях. Ты, может быть дашь мне возможность разъяснить это страшное убийство.

– Я знаю, что он был очень сердит и казался мне способным на все, – отвечала Жоржи, и на дальнейшие расспросы мужа описала сцену в библиотеке и повторила все, что сказал ей Ричард Редмайн.

«Это объясняет, почему Гаркросу не хотелось ехать сюда», – подумал сэр Френсис.

Он поцеловал жену и охотно простил ей ее проступок, который он назвал супружеской изменой.

– Но впрямь никогда не сомневайся во мне, Жоржи. Ты рискуешь поддаться какому нибудь обману, и я, может быть, не буду в состоянии доказать так легко мое alibi, как в этот раз. Теперь я пойду поговорить о том, что узнал от тебя, с констеблем Руфнелем и с Уэстоном Валлори.

– Неужели этого несчастного фермера повесят, Френсис?

– Повесят непременно, если он убийца.

– Но он был оскорблен так жестоко.

– Согласен, друг мой, но закон не дает права убивать обольстителей.

– О, Френсис, как мне будет жаль, если этого человека повесят. Я сочувствовала ему всем сердцем, когда он рассказывал мне свою историю, не смотря на то, что он обвинял тебя.

– Мне также жаль его, Жоржи, но моя прямая обязанность в этом деле отмстить за смерть моего гостя.

Он ушел в свой кабинет, мрачную, просто убранную комнату на задней стороне дома, в котором он принимал мистера Ворта и которая служила теперь сборным пунктом полиции. Сэр Френсис застал в ней Уэстона, стоявшего с сигарой у открытого окна.

Сэр Френсис повторил ему то, что узнал от жены и что было не новостью для Уэстона.

– Да, – отвечал он, бросая окурки сигары, – сомнения быть не может. Убийца Редмайн.

– Разве вы полагаете, что Гаркрос виноват в этой истории с дочерью.

– Без сомнения. Гаркрос провел лето в Брайервуде пять лет тому назад и был очень скрытен относительно этого времени, не хотел даже сказать нам название фермы, пока мы не узнали его случайно. Я давно подозревал, что тут есть какая нибудь тайна, но не думал, что она так серьезна.

В эту минуту вошел констебль Руфнель с видом человека, только что вышедшего победителем из необычных затруднений.

– Мне кажется, что я напал на след преступника, Руфнель, – сказал сэр Френсис.

– В самом деле, сэр? – спросил констебль с саркастической улыбкой. – А я уже нашел самого убийцу.

– Как, вы нашли...

– Нашел, сэр, нашел ружье, что то же самое. Убийца Джозеф Флуд, ваш грум, и у меня уже готово столько улик против него, что больше и не надо.

Глава XLIV

«УДАРЫ СУДЬБЫ НЕ МИНУЮТ И НЕВИННЫХ»

Ричард Редмайн пошел домой окончательно убежденный в своей ошиб-

ке. Тяжесть его преступления не тяготила его совесть, пока он считал себя убийцей соблазителя своей дочери. По его мнению, убить такого человека было бы не преступлением, а справедливым возмездием. Но убить человека, который не сделал ему никакого зла! Пролить невинную кровь! Это было совсем другое дело. Это было преступление, лежавшее тяжелым бременем на его душе.

Он вернулся в Брайервуд, но не нашел здесь успокоения. Знакомые комнаты привели его в ужас своею тишиной, теснотой и недостатком воздуха. В саду ему показалось также тесно и душно. Голос мистрис Буш, напевавшей старинную песню, терзал его нервы. Он был в том настроении духа, когда жизнь кажется человеку нестерпимой, когда ему приходит охота раздробить себе голову. Он поднялся наверх в свою спальню, снял пистолеты, подержал один из них в руках, нерешительно разглядывая его и думая, как легко положить конец земным страданиям, перейти из нестерпимого настоящего в неизвестное будущее. Но после нескольких минут раздумья он повесил пистолеты на прежнее место.

– Надо дожидаться конца этого дела, – сказал он себе. – Было бы малодушием бежать от ответственности.

Если бы не эта мысль и не опасение, что за его преступление может пострадать невинный, он охотно бежал бы из этого тесного мира в Австралию и поселился бы среди обширных пастбищ и голубых озер, где мог быть свободен как дикий король. До сих пор он любил свой Кентский дом более всякого другого места в мире, но в этот день сердце его сжималось при виде окрестного ландшафта, стесненного лесами и холмами, которые, казалось ему, он мог достать рукой.

– О, Боже, зачем я поспешил? – думал он. – Зачем я не дождался случая, когда мог бы рассчитаться с ним, не рискуя ошибиться? Я терпел долго и мог бы потерпеть еще немного. Разве моя ненависть могла остыть? Выстрелить наудачу, в темноте! Однако я был уверен, что вижу его лицо. Не дьявол ли подшутил надо мной? Я выпил вчера, вероятно, очень много, потому что не помнил себя после того, как увидел его. Но я вполне владел собою, когда выстрелил, и готов поклясться, что видел его лицо.

Редмайн никогда не был суеверен, но теперь готов был признать себя жертвой какой-нибудь сверхъестественной силы, так был он уверен, что лицо человека, в которого он выстрелил, было оригиналом миниатюрного портрета в медальоне.

Он ходил взад и вперед мимо цветочных гряд, на которых все еще цвели розы, – не тепличные розы, а целые кусты, свободно разросшиеся в ширину и в высоту, – розы, которые так любила Грация, которую жена его украшала лучшей гостиницею в праздничные дни. Некоторые из кустов были старше его.

Он ходил взад и вперед в агонии сомнения и ожидания. Был третий час, и следствие в Клеведоне должно уже было подходить к концу. Каков будет результат? Что, если никто не будет

заподозрен? Как ему поступать в таком случае? Позаботиться о своей безопасности и бежать немедленно в Австралию? Но что, если после его отъезда обстоятельства сложатся так, что невинный будет заподозрен, осужден и повешен за его преступление, прежде чем он узнает об этом?

«Нет, – сказал он себе решительно. – Я не способен на такую низость. Я останусь здесь и буду молчать, пока это не может принести никому никакого вреда, но лишь только кто-нибудь будет заподозрен, я выдам себя».

Он стал думать о том, что должно последовать за таким поступком. Тяжело будет умереть на глазах людей, которые знали его с детства и всегда любили и уважали, тяжело обесчестить доброе старое имя Редмайнов, обесчестить таким пятном, которого не смоят несколько поколений честных Редмайнов, тяжело предстать пред людьми в качестве ночного убийцы и негодяя, не давшего своему врагу даже возможности защищаться, тяжело умереть на эшафоте проклятым своими ближними. Что скажут Джеймс и Ганна, когда узнают об его поступке? Он вспомнил свое прекрасное австралийское поместье и все, что он мог бы сделать там, и жизнь, на которую он утратил право, показалась ему необычайно прекрасно.

Он ничего не ел со вчерашнего дня, но время от времени в течение долгих часов мучительного ожидания подкреплял силы вином. Напрасно уговаривала его мистрис Буш съесть кусочек поросенка с луком и шалфеем, которого она приготовила в этот жаркий день как нечто «легкое и вкусное». Он отказался от обеда и продолжал ходить по саду, прислушиваясь к отдаленному бою церковных часов и ожидая известий из Клеведона. Он надеялся, что кто-нибудь придет сообщить ему о результате следствия.

И надежда его оправдалась. В половине шестого муж мистрис Буш вернулся к вечернему чаю, который он обыкновенно пил в задней кухне, среди кадок, метл и щеток, потому что мистрис Буш считала главную кухню с ее белоснежной печкой и блестящим таганом комнатой слишком парадной для ежедневных трапез.

Очень тихо и робко, как человек, не понимающий для чего его сотворила природа и считающий себя лишним атомом в мире, возвращался обыкновенно Буш домой, но в этот день он вошел в заднюю кухню с гордым и торжествующим видом и с сознанием своего значения как обладателя новостей, которые в его власти сообщить, в его власти утаить.

– Итак... – начал он торжественно, усаживаясь между узким столиком и оконною рамой.

– Что такое, – сердито спросила мистрис Буш, отрезая ломоть хлеба большим кухонным ножом. – Господи, как он важничает! Что ты сидишь, раскрыв рот как пугало? Что случилось?

– Если ты не хочешь знать, я не скажу, – проворчал мистер Буш. – Что ты лезешь на меня, словно хочешь отрезать мне нос?

– А ты не выставляй его, – проворчала жена презрительно. Что ты важ-

ничаешь, как индейский петух? Я вижу, что ты таскался в Клеведон вместо того, чтобы работать, и узнал там какую-нибудь новость об убийстве.

– Я никуда не таскался, но кое-что знаю, – возразил Буш оскорбленным тоном.

– А если знаешь, так говори! – воскликнула мистрис Буш в сильнейшем негодовании. – Терпеть не могу, когда люди так ломаются.

– Так я тебе вот что скажу, – начал Буш, едва выговаривая слова ртом, набитым хлебом и маслом. – Следствие кончено, и когда я шел домой, встречается мне Сам Гринвей и говорит: «Ну, Буш, слышали ли вы о следствии?» Нет, говорю, Самуэль, не слышал. А он говорит: «Я был у южной сторожки и там все разузнал. Подозрение пало на Джозефа Флуда, грума сэра Френсиса, и он уже арестован. И все дело вышло из за дочери Бонда, которую Джозеф приревновал к этому лондонскому франту, с которым она кокетничала, и Джозеф застрелил его из ревности».

– Бессовестная! – воскликнула мистрис Буш. – Я всегда говорила, что она не кончит добром с своими раскрахмаленными юбками и шейными лентами, несмотря на то, что отец ее такой набожный методист, каких мало. Повесить следовало бы ее, если в законах страны есть смысл и справедливость, а не этого бедного молодого человека.

Буш, принявшийся за овощи, сомнительно покачал головой. Такое перенесение преступлений на их первоначальную причину было для него совершенно новою идеей.

– Мне кажется, что если Джозеф Флуд застрелил человека, то Джозеф Флуд и должен отвечать за свое преступление. Джанна вела себя легкомысленно, я ее не оправдываю, но девушка все на один лад.

– Вот как! – воскликнула мистрис Буш, подавляя свое негодование. – Стоит только девушке быть красивою, чтобы всякий дурак взял ее сторону. Господи! Как вы меня испугали, мистер Редмайн.

Восклицание это было вызвано появлением в окне Ричарда Редмайна. Он слышал новость, сообщенную Бушем.

– Флуд в темнице? – спросил он со смертельно бледностью на лице.

– Да, сэр, его посадили в Кингсберийскую тюрьму. Так, по крайней мере, сказал мне Самуэль Гринвей, а он никогда не лжет.

Редмайн не стал слушать более. Он отошел от окна, зашел в дом, чтобы подкрепиться в последний раз вином и отправиться в Кингсбери. Он не хотел, чтобы невинный страдал за его грех.

– Господи! – воскликнула мистрис Буш таким слабым голосом, что, казалось, она сейчас упадет в обморок на каменный пол задней кухни.

– Видел ли ты, Буш, как смертельно бледен был мистер Редмайн, когда заглянул в это окно? Он так поражен, словно Джозеф Флуд его сын.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



ПОДАРИТ КОЛЕЧКО? А КАКОЕ?

Наверное, нет ни одной представительницы прекрасного пола, которая была бы равнодушна к украшениям и к кольцам в частности. Особенно если кольцо дарит любимый человек. А вот каким именно украшением он вас обрадует, можно узнать уже сейчас.

ОВЕН

Учитывая, что «рогатый» присуще превозносить свою вторую половину, вполне резонно ожидать от них роскошного подарка. Ваш избранник преподнесет вам дорогое, скорее всего, золотое, кольцо, украшенное крупным драгоценным камнем - бриллиантом, рубином, изумрудом. Он не постыдится, чтобы произвести впечатление. С таким подарком вы почувствуете себя настоящей принцессой.

ТЕЛЕЦ

Нельзя не отметить безупречный вкус возлюбленного-Тельца. Изящное серебряное колечко - подарок в его стиле. Он считает золото слишком броским и вызывающим, а серебро - благородным и сдержанным. Вероятно, такое кольцо будет украшено мелкими драгоценными камнями либо замысловатой гравировкой. А упаковкой ему послужит строгий футляр темного или нейтрального оттенка.

БЛИЗНЕЦЫ

Этот знак предпочитает все яркое и необычное, поэтому ждите чего-то экстраординарного. Как вариант - кольцо ручной работы из необычного материала, например редкой породы дерева. Украшено оно будет перьями, блестками и стразами. Пусть и не очень гламурно, зато ваш аксессуар уж точно заметят все. Таким подарком мужчина-Близнецы стремится

подчеркнуть вашу индивидуальность.

РАК

Рожденные под покровительством данного созвездия от природы бережливы и экономны. Свои чувства они предпочитают выражать словами и поступками, а вовсе не материальным эквивалентом. Вряд ли возлюбленный-Рак подарит вам дорогое, богато украшенное кольцо. Вероятнее всего, он наденет вам на палец скромное колечко из ювелирной стали, т.к. убежден, что главное - не сам подарок, а внимание.

ЛЕВ

У «царей природы» вкус поистине королевский. Не удивляйтесь, если ваш избранник преподнесет вам даже не кольцо, а перстень с огромным драгоценным камнем. И, поверьте, денег он на него не пожалеет! Как и на обстановку, в которой он его подарит. Львы предпочитают устраивать любимым сюрпризы в фешенебельных ресторанах, так что готовьтесь к выходу в свет!

ДЕВА

Выбор мужчины-Девы - розовое или белое золото и небольшие драгоценные камни в качестве украшения. Просто и со вкусом, причем обязательно дорого. Не удивляйтесь, если незадолго до праздника ваш избранник будет задавать вам вопросы насчет вашего любимого цвета или драгоценного

камня. Он непременно учтет ваши пожелания при покупке, ведь главное для него - угодить вам.

ВЕСЫ

Практичность представителей самого «уравновешенного» знака - их отличительная черта, которая сказывается на всем, в том числе и на выборе подарков. Им кажется, что украшения - самая ненужная вещь на свете, а дарить следует что-нибудь полезное - например, деньги. Или не дарить, а отложить на потом, чтобы когда-нибудь купить вам действительно стоящий подарок.

СКОРПИОН

В выбор подарков любимым Скорпионы вкладывают душу. Поэтому кольцо, который преподнесет вам ваш партнер, будет настолько уникальным, насколько это возможно. Он, не жалея времени и сил, найдет лучшего мастера и закажет украшение у него специально для вас. Не исключено, что он сам создаст эскиз для него. Такого прекрасного кольца уж точно больше ни у кого не будет!

СТРЕЛЕЦ

Мужчины-Стрельцы мало что понимают в украшениях и даже не пытаются это скрыть. Не расстраивайтесь, если подарок не будет соответствовать вашим ожиданиям.

Слишком вычурное, слишком дешевое или не подходящее по размеру кольцо он выбрал не из-за того, что относится невнимательно к своей возлюбленной. Тем более он не откажется его обменять на то, которое вам больше по душе.

КОЗЕРОГ

«Козликам» свойственна любовь ко всему современному, в том числе - стилю хайтек. Он подразумевает броские цвета, нестандартные формы и материалы, поэтому ваше будущее кольцо будет именно таким. Его материал - пластмасса, керамика, стекло. А главное достоинство - не дороговизна, а непохожесть на другие украшения. Согласитесь, это совсем неплохо!

ВОДОЛЕЙ

Любимый металл «люющих воду» - платина. Они считают ее не такой банальной, как золото, и не такой простой, как серебро. Что касается драгоценных камней, то наиболее выигрышным вариантом им кажутся бриллианты или другие прозрачные камни.

Такое кольцо хорошо тем, что его можно носить везде и оно подходит под любой стиль одежды. Универсальность - отличное качество для украшения.

РЫБЫ

Ваш возлюбленный, рожденный под этим знаком, наверняка захочет вас удивить. Он выберет для вас кольцо не для «обычных» пальцев, а для большого или мизинца. Такое украшение само по себе экстравагантно, поэтому вряд ли будет украшено драгоценными камнями. Что касается основного материала, то тут возможны и золото, и серебро, и платина.

ЕСЛИ ХЛЕБ ПОДСОХ



Оберните подсохший хлеб в бумажную салфетку и отправьте на 2 мин. в микроволновку. Будет как новенький! Есть и другие варианты. Чтобы приготовить панировку, измельчите такой хлеб в блендере. Собираетесь сделать салат «Цезарь» - используйте подсохшие кусочки для будущих сухариков. Нарежьте их на кубики, обжарьте в течение 3-5 мин. на разогретой сухой сковороде - и готово! А если ваша семья, так же как моя, любит снеки, сухарики дополнительно можно посыпать солью и специями.

Евгения.

ДЕРЕВЯННАЯ ДОСКА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО



Со временем деревянные доски темнеют, поэтому я стараюсь их время от времени обрабатывать. Для этой цели использую нерафинированное подсолнечное масло. Его необходимо втереть в поверхность с помощью марли или тряпочки. В таком виде доску надо оставить на сутки, после чего нанести на нее еще один слой масла. Готово! Масляная пропитка не даст образоваться плесени, проникнуть бактериям, а также позволит сохранить ухоженный вид деревянного изделия.

М. Банщикова.

* Чтобы не плакать при нарезке лука, предварительно поместите его на 15 минут в морозилку.

* Чтобы стеклянная посуда заблестела, разведите уксус водой пополам и протрите поверхность. Смешайте немного уксуса с содой, чтобы очистить до блеска нержавейку и хром.



БОЛЬШАЯ СТИРКА

На одежде появилось пятно, и вы не знаете, чем его оттереть? Сомневаетесь, при какой температуре стирать любимую блузку? Ответим на эти и другие вопросы.

Стиральные машины значительно облегчили труд хозяйек. И все же недостаточно просто положить вещи внутрь барабана, чтобы добиться их идеальной чистоты. Нужно знать и некоторые нюансы!

* На одежде имеются пятна от фруктов, краски, жира или кофе? Перед стиркой такие вещи желательно замочить на 30 мин. в воде с добавлением пятновыводителя.

* Белые вещи следует стирать в более горячей воде - так они лучше сохраняют свой цвет. Прохладная вода подходит для одежды, которая может полинять.

* Внимательно изучите бирку на одежде перед стиркой. В некоторых случаях избавить вещь от грязи можно только вручную. В стиральной же машине вы ее можете испортить. Кстати, для ручной стирки можно использовать мыльную стружку вместо обычного стирального порошка.

* Если на изделии есть дополнительный декор, пайетки, бусины, стирайте такую вещь, предварительно вывернув наизнанку. То же самое касается джинсов. Небольшие изделия и нижнее белье

следует перед стиркой поместить в специальный мешочек.

* Постельное белье, а также полотенца желательно стирать при высокой температуре - она гарантирует не только очищение, но и избавление от бактерий.

* При машинной стирке добавляйте кондиционер. Он не только делает вещи мягкими и более приятными в носке, но еще и позволяет им дольше сохранять первоначальный аккуратный вид.

* Выбирая между стиральным порошком и гелем для стирки, отдайте предпочтение последнему. Он хорошо вымывается из одежды, не оставляет следов. К тому же гелем удобнее пользоваться при ручной стирке - он деликатен по отношению к коже.

* Собрались постирать пуховик? Используйте специальные средства для стирки изделий из пуха и пера. Они не позволят материалу внутри сбиться и потерять свои свойства. Особыми средствами следует пользоваться и при стирке мембранных изделий. Обычные порошки способны уничтожить свойства мембраны.

Основные символы по уходу за изделиями



Ручная стирка при температуре до 40°.



Сушка в барабане стиральной машины запрещена.



Допустима мокрая чистка (аквачистка).



Особенно деликатная стирка при температуре не выше 30°.



Стирка при температуре до 95° (возможно кипячение).



Необходима сухая профессиональная чистка (химчистка).



Стирка при заданной температуре (в данном случае 60°).



Отбеливание разрешено любыми окисляющими отбеливателями.



Отбеливание запрещено.



Стирка запрещена.

МАСТЕРИЦА

ЗАЙЧИК ДЛЯ КРЕПКОГО СНА



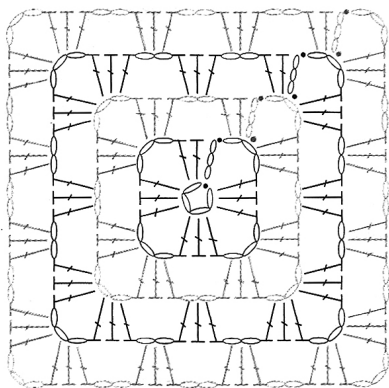
Если мама подержит зайчика у своей груди, игрушка пропитается ее запахом и станет еще более привлекательной для младенца.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа «Детская» новинка (50 г/200 м), крючок №3, крючок №3,5, маркер для вязания, наполнитель, глазки, иголка.

СОКРАЩЕНИЯ:

В.п. - воздушная петля,
Сбн - столбик без накида,
Ссн - столбик с накидом,
Пр. - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю),
Уб. - убавка (2 сбн провязываем вместе).



Зайчик-сплюшка станет отличным помощником для укладывания малыша спать.

Используйте пряжу из детской серии, гипоаллергенную и мягкую. Глазки также можно вышить из нее. Если все же используете пластиковые, выбирайте варианты на безопасном креплении. Крючком №3 вяжите зайчика, крючком №3,5 - основу комфортера.

1 Свяжите голову зайчика. 1-й ряд - 6 сбн в КА (кольцо амигуруми) - 6 сбн. 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн. 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн. 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн. 5-й ряд - (3 сбн, пр.)*6 - 30 сбн. 6-й ряд - (4 сбн, пр.)*6 - 36 сбн. 7-й ряд - (5 сбн, пр.)*6 - 42 сбн. 8-й ряд - (6 сбн, пр.)*6 - 48 сбн. 9-й ряд - (7 сбн, пр.)*6 - 54 сбн. 10-й ряд - (8 сбн, пр.)*6 - 60 сбн. 11-й ряд - (9 сбн, пр.)*6 - 66 сбн. 12-21-й ряды - 66 сбн. 22-й ряд - (9 сбн, уб.)*6 - 60 сбн. 23-й ряд - (8 сбн, уб.)*6 - 54 сбн. 24-й ряд - (7 сбн, уб.)*6 - 48 сбн. 25-й ряд - (6 сбн, уб.)*6 - 42 сбн. 26-й ряд - (5 сбн, уб.)*6 - 36 сбн. 27-й ряд - (4 сбн, уб.)*6 - 30 сбн. 28-й ряд - (3 сбн, уб.)*6 - 24 сбн. 29-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн. 30-й ряд - (1 сбн, уб.)*6 - 12 сбн. 31-й ряд - 6 уб. - 6 сбн.

Глазки (диаметр 1 см) установите в 15-м ряду, расстояние между ними - 10 сбн. Сделайте небольшую утяжку.

Вложите наполнитель, отверстие стяните, нить закрепите. Оставьте нить около 20 см для пришивания. Розовой пряжей вышейте нос и ротик.

2 Свяжите ушки в количестве 2 штук. 1-й ряд - 6 сбн в КА - 6 сбн. 2-й ряд - (1 сбн, пр.)*3 - 9 сбн.

3-й ряд - (2 сбн, пр.)*3 - 12 сбн. 4-й ряд - 12 сбн. 5-й ряд - (3 сбн, пр.)*3 - 15 сбн. 6-й ряд - 15 сбн. 7-й ряд - (4 сбн, пр.)*3 - 18 сбн. 8-й ряд - 18 сбн. 9-й ряд - (5 сбн, пр.)*3 - 21 сбн. 10 - 23-й ряды - 21 сбн. 24-й ряд - (5 сбн, уб.)*3 - 18 сбн. Сложите края вместе и провяжите 9 сбн. Оставьте нить около 20 см для пришивания.

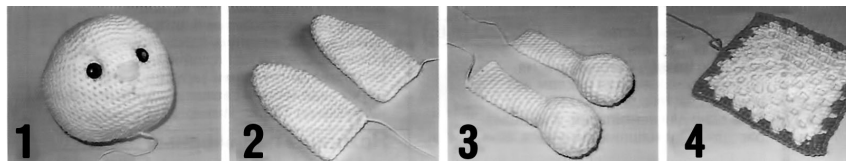
3 Свяжите лапки - 2 штуки. 1-й ряд - 6 сбн в КА - 6 сбн. 2-й ряд - 6 пр. - 12 сбн. 3-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 18 сбн. 4-й ряд - (2 сбн, пр.)*6 - 24 сбн. 5-8-й ряды - 24 сбн. 9-й ряд - (2 сбн, уб.)*6 - 18 сбн. 10-й ряд - (1 сбн, пр.)*6 - 12 сбн. 11-12-й ряды - 12 сбн.

Наполнитель вложите в нижнюю часть, соедините края и провяжите 6 сбн. Оставьте нить около 20 см для пришивания.

4 Приступайте к вязанию основы игрушки. Оно осуществляется по схеме «бабушкин квадрат», количество рядов и смена цвета произвольные. В готовом виде сторона основы должна быть длиной 35-40 см. Обвязка квадрата может быть любой - например, вы можете вязать по 7 ссн в арку, затем 1 сбн в следующую арку и т. д. по всему периметру. Готовый квадрат отпарьте.

Остается собрать нашу игрушку. На голову зайки пришейте ушки. В середину основы-салфетки пришейте голову, затем по бокам головы - ручки. Игрушка для сна готова!

**Автор изделия
Елена Киряшина.**



Тушите мясо? Добавьте немного темного пива. Для курицы лучше использовать светлое. Так блюдо получится особенно мягким и ароматным.

Пригодится

Водка успешно заменяет разрыхлитель, и не нужно бояться давать такую выпечку детям. Во-первых, водки потребуется всего ничего, не больше столовой ложки, во-вторых, она вся успеет испариться в процессе тепловой обработки.

*** Чтобы картофель запекался быстрее, отварите его в соленой воде 5-10 минут, а потом отправляйте в духовку.**

*** Котлеты получатся сочнее, если в фарш добавить по паре ложек ледяной воды и растительного масла.**

Если орехи оказались горькими, не спешите их выбрасывать

Купила как-то грецкие орехи, собиралась печь с ними любимый торт. Но оказалось, что они очень сильно горчат. Было жаль потраченных денег, да и за другими бежать некогда. Пожалавалась соседке, а та посоветовала хорошо промыть их несколько раз, а если есть время, замочить в воде на всю ночь. Я так и поступила. После процедуры ядрышки посветлели, стали нежнее. И самое главное - перестали горчить. Этот способ хорош, если орехи тут же пустить в дело. Для долгого хранения ядрышки после водных процедур придется подсушить в не очень горячей духовке около 3 часов.

Мария Яковлевна.



Как улучшить

вкус горчицы

У меня в холодильнике всегда стоит баночка горчицы. Иногда сама готовлю, но чаще покупаю. Есть у меня один секретик, как улучшить вкус этой приправы. Если горчица показалась чересчур острой, не совсем вкусной или загустела - просто добавьте столовую ложку сливок и чайную ложку жидкого меда (на 80-100 г горчицы), хорошо перемешайте.

А. Георгиева.



А МЕД-ТО ЛИПОВЫЙ!

Какие продукты подделывают чаще всего и как отличить фальшивые изделия от натуральных

Мед. Этот продукт подделывают чаще всего. Недобросовестные производители добавляют в мед сиропы из фруктозы, крахмал, патоку. Чтобы придать меду товарный вид, часто нагревают засахаренный - и он становится похож на жидкий молодой. Чтобы проверить мед на натуральность, попробуйте намочить его на ложку. С натуральным это будет сделать легко. Он не капает вниз, поскольку густой. Добавьте в мед несколько капель йода. Если посинеет, значит, добавлен крахмал.

Шоколад. Вся польза, аромат и вкусовые качества шоколада зависят от какао-масла, которое должно преобладать в его составе. Но его часто заменяют на другие - пальмовое или рапсовое. А еще сдобривают вредными эмульгаторами. По ГОСТу таких заменителей должно быть не более 5%. Чтобы не обмануться, внимательно читайте состав на упаковке. Еще стоит знать, что натуральный шоколад ломается со щелчком. Также он быстро тает в руках и пачкает пальцы.

Сыр. Часто подделывают дорогие сорта сыра. К примеру, пармезан. В него добавляют целлюлозу. Как проверить сыр на натуральность? Настоящий пармезан трудно нарезать, поскольку он сильно крошится. На изделии обычно

нет дырочек, а на изломах есть маленькие кристаллы. Можно поджечь кусочек сыра. Натуральный будет плавиться, источая запах горелого молока. А подделка просто загорится.

Творог, сметана и молоко. Чаще всего вместо натурального молока продают восстановленное с растительными жирами. Или пишут на продукте «молоко» и «творог», а по составу они вовсе на них не похожи. Но если присмотреться, можно разглядеть на упаковке надпись мелким шрифтом «молочный напиток» или «творожный продукт». Это уже, естественно, не оригинал. Как проверить молочные продукты? Ложку сметаны поместите в кипяток. Натуральная сразу растворится, а подделка оставит на дне осадок. Поддельный творог при нагревании шипит, брызгается и выделяет масло. С натуральным такого не происходит.

Икра. В фальшивую часто добавляют желатин, водоросли и разные красители. И хорошо, если на упаковке написано «имитация» и цена соответствующая... Как убедиться, что икра натуральная? Настоящие икринки лопаются на языке, а не жуются как желе. Если бросить икринки в кипяток, оригинальные оставят белый шлейф и просто сварятся, а поддельные - деформируются или растворятся.

МОЯ ЧУГУННАЯ ПОМОЩНИЦА ЗАБЛЕТЕЛА КАК НОВЕНЬКАЯ!

Чугунная сковорода для каждой хозяйки - самый верный помощник на кухне. Но так как пользуются ею часто, она покрывается нагаром. Раньше я была уверена, что избавиться от него очень сложно, пока соседка не рассказала про свой способ. Понадобится мусорный пакет и бутылка столового уксуса. Нужно вылить уксус в сковороду, поставить ее в пакет, плотно завязать и оставить на ночь. Я так и сделала. Когда утром достала сковоро-



ду, не поверила своим глазам. Весь нагар плавал поверх уксуса, а оставшиеся по краям кусочки так размокли, что их достаточно было стереть губкой с моющим средством. Еще соседка рассказала, что сковородаки она чистит с помощью соли и растительного масла. Сначала натирает дно жирной массой, а потом заливает горячей водой. И через несколько минут нагар отходит, если потереть губкой.

Раиса.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АКНЕ?

Воспаленная кожа, покраснения, высыпания. Знакомо? «Подростковая» болезнь часто переходит во взрослую жизнь. Но избавиться от проблемы можно!

Акне - это хроническое заболевание кожи, при котором на фоне жирной себореи загрязняются сальные протоки. В этом случае высыпания практически не проходят. Такие прыщи сложно скрыть декоративной косметикой: они не только выглядят не эстетично, но еще и доставляют дискомфорт.

В чем причина?

Причина возникновения акне всего одна - чересчур жирная кожа. В этом случае выделения кожного сала настолько обильны, что поры забиваются и воспаляются, как бы тщательно человек ни умывался.

Причин повышенной работы сальных желез несколько, перечислим основные.

• **Наследственность.** Повышенная выработка кожного сала может быть особенностью организма, доставшейся в наследство.

• **Гормональная перестройка.** Подростковый возраст, беременность, проблемы с щитовидной железой и некоторые другие заболевания могут спровоцировать изменения в гормональной системе. Таким образом, акне способны появиться совершенно в любом возрасте.

• **Неправильное питание.** Чересчур жирная пища, любовь к фаст-фуду, избыток сахара в рационе вызывают процессы брожения в кишечнике, что отражается на коже.

• **Неверно подобранная косметика.** Жирные тональные кремы, недостаточное очищение кожи, отсутствие увлажнения, чрезмерное использование жестких скрабов, неправильно подобран-

ная уходовая косметика - все это может спровоцировать повышенную выработку кожного сала.

Решение есть!

Мнение о том, что бороться с акне невозможно, в корне неверное. Выход имеется, однако у каждого он свой.

Обратитесь к грамотному дерматологу. Специалист проведет полное обследование, куда должны войти анализ крови, проверка на наличие паразитов, дермоскопия и прочие виды диагностики. Некоторые сразу предлагают выполнить чистку кожи, однако в большинстве случаев она не решает проблему. Прежде всего, нужно добраться до причины и только потом переходить к процедурам по уходу.

Подберите подходящее очищение. Гелем для умывания следует пользоваться дважды в день - утром и вечером. Он не должен пересушивать дерму. После процедуры чувствуете, что кожа стянута? Значит, стоит подобрать другое средство. Желательно, чтобы в его составе присутствовали мягкие ПАВ (поверхностно-активные вещества), кислоты (молочная, гликолевая), натуральные масла, успокаивающие травы.

Полюбите увлажнение. Главная ошибка всех обладателей жирной кожи - попытки ее высушить. Однако в этом случае круг замыкается: кожа выделяет сало, которое мы активно смываем, после чего она с еще большим усердием начинает его вырабатывать. Вот почему после использования мягких средств для очищения дермы не стоит пренебрегать увлажняющим кремом. Выбирайте средство с легкой гелевой текстурой.

Чем помогут в салоне

В косметологических кабинетах предлагается широкий спектр услуг для обладателей проблемной кожи. Механическая чистка в данном случае противопоказана, зато пилинг пойдет на пользу.

Пилинг АНА-кислотами сузит поры, снимет поверхностное воспаление, отшелушит кожу и сделает ее более сияющей. Стоит присмотреться к гликолевому, молочному, яблочному, винному и лимонному пилингам. Период восстановления после них минимален: уже на следующий день кожа станет чище и ровнее.

Пилинг Джесснера применяется в качестве более тяжелой артиллерии. Он идеально подойдет в том случае, если воспалений много, они крупные и болезненные. Кожа будет обновляться в течение 2-3 дней. В это время возможно сильное шелушение и покраснение дермы.

Инъекционная косметология также предлагает плазмолитерапию, мезотерапию и ботулинотерапию в борьбе с акне. В этих случаях активные компоненты вводятся иглой непосредственно под кожу. Состав стимулирует обновление кожи, сужает поры и делает цвет лица более ровным.



✓ **При наличии акне макияж рекомендуется смывать в два этапа: сначала мицеллярной водой, затем гелем для умывания. Гидрофильное масло лучше не использовать.**

НАДО ЛЕЧИТЬ ИЗНУТРИ?

В некоторых случаях дерматолог принимает решение лечить акне медицинскими препаратами. Обычно это происходит при тяжелой форме заболевания или при отсутствии улучшений на протяжении долгого времени. Препараты на основе изотретиноина блокируют работу сальных желез, благодаря чему проходят все имеющиеся воспаления, а появление новых предотвращается. Врач контролирует лечение посредством анализов крови. Это не самый быстрый способ, но на данный момент один из наиболее эффективных.

Универсальный продукт для ухода за кожей, волосами и ногтями - это эфирное масло. Оно имеет ярко выраженный запах и отличается высокой концентрацией активных веществ.

Какое масло выбрать?

Эфирные масла проникают в глубокие слои кожи и воздействуют на обменные процессы в клетках. Благодаря содержащимся в них антиоксидантам кожа активнее противостоит процессам старения и негативному влиянию окружающей среды. Также масла улучшают микроциркуляцию, помогают выводить токсины и запускают механизм регенерации (обновления) тканей, что сохраняет тонус.

Выбирая масло для ухода за лицом, ориентируйтесь на свой тип кожи.

Так, если у вас жирная, проблемная кожа, обратитесь к маслам, обладающим подсушивающим, успокаивающим эффектом - чайного дерева, иланг-иланга, шалфея.

Для сухой кожи подойдут эфирные масла аниса, базилика, вербены, бергамота. Они помогут укрепить барьер эпидермиса и избежать шелушения, сухости.

Тем, у кого нормальный или комбинированный тип, рекомендую добавить в бьюти-рутину эфирные масла розы, ромашки, нероли, лаванды.

✓ **Следите за реакцией кожи. Появились покраснение, жжение, зуд? Значит, масло вам не подходит.**

Массаж, маска или ванна?



Использовать эфирные масла можно по-разному. Самый простой способ - добавить каплю масла в разовую порцию крема для лица, разогреть состав в ладонях и нанести на ночь. Так вы сделаете крем более питательным. Раз в неделю стоит наносить маски для лица - в зависимости от потребностей кожи.

От высыпаний. 1 ст. л. порошка голубой глины смешайте с 2 ст. л. воды. До-



ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ЛИЦА, ТЕЛА И ВОЛОС

Эфирные масла способны избавить от высыпаний, предупредить появление морщин, а также ускорить рост волос. Но все это возможно только при правильном использовании!

бавьте 2 капли эфирного масла чайного дерева. Нанесите на кожу лица на 10 минут, после чего смойте. Воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Успокаивающая. Соедините 1 ч. л. масла авокадо, 2 капли эфирного масла лаванды, 2 капли эфирного масла пачули и 1 сырой желток. Нанесите состав на кожу, избегая области вокруг глаз, - на 10 минут. Смойте.

С лифтинг-эффектом. Смешайте 1 ст. л. жидкого меда с 3 каплями эфирного масла мяты и 1 ч. л. абрикосового масла. Добавьте 0,5 ч. л. порошка корицы. Распределите маску по коже лица и зоне декольте. Смойте через 20 минут.

Для ухода за телом обычно используются эфирные масла цитрусовых в сочетании с базовым маслом. Их удобно применять для самомассажа. Если хотите вернуть коже тонус, активизировать кровоснабжение и стимулировать обменные процессы, массируйте проблемные зоны в течение 10-15 минут перед сном.

Ваша цель - просто расслабиться и настроиться на глубокий сон? Тогда примите ванну с добавлением эфир-

ного масла лаванды (5-10 капель) и морской соли (8-10 ст. л.).

Наносим на волосы

Мне нравится раз в неделю ополаскивать волосы ароматным концентратом. Он возвращает прядям естественный блеск, укрепляет, стимулирует рост. В 2 л теплой воды растворите по 0,5 ч. л. эфирного масла ромашки, мелиссы, чайного дерева. Ополосните составом волосы после основного мытья головы. Составы с эфирными маслами нужно наносить исключительно на длину волос, не затрагивая кожу головы, отступая от корней на 5-10 см. Некоторые смазывают маслом кончики волос, чтобы сделать их менее пушистыми - такой вариант тоже допустим.

Ольга Вахрушева, косметолог.

✓ **Эфирные масла необходимо смешивать с базовыми, чтобы не вызвать ожог кожи. На 3-5 капель эфирного стандартно приходится 1 ст. л. базового (растительное, оливковое, миндальное и т.д.) масла.**

БОТОКС-ПАТЧИ ОТ ОТЕКОВ И УСТАЛОСТИ

Косметологи из Японии предложили ухаживать за стопами с помощью детокс-патчей. Это небольшие пластыри, которые смазаны составом с активными ингредиентами. Так, древесный уксус разогревает кожу и улучшает проникновение в нее полезных веществ, экстракт полыни вы-



водит токсины, а экстракт ромашки успокаивает раздраженную кожу.

Патчи наклеивают на стопы и оставляют на ночь. Таким образом можно не только смягчить кожу, но и избавиться от усталости, снизить отечность, нормализовать сон. Для заметного эффекта понадобится курс из 10-14 процедур (проводить через день).

Приятного аппетита

СПАГЕТТИ КАК В ИТАЛИИ!



С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

Понадобится: спагетти - 250 г, помидоры - 3 шт., зеленые оливки - 50 г, базилик - 2-3 веточки, лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, сыр «Гауда» - 50 г, оливковое масло - 2 ст. л., черный молотый перец - 1/4 ч. л., соль.

Спагетти отварите до состояния аль денте, откиньте на дуршлаг.

Помидоры надрежьте крест-накрест и опустите в кипяток на 5 мин. Снимите кожицу, вырежьте плодоножку и нарежьте мякоть кубиками.

Слейте жидкость с оливок, нарежьте их кольцами. Лук и чеснок измельчите, обжарьте на оливковом масле. Посолите, поперчите, добавьте помидоры и оливки. Тушите 5-7 мин.

Переложите пасту к овощам, перемешайте и прогрейте пару минут. Посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью. Подавайте блюдо к столу.

С ФРИКАДЕЛЬКАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Понадобится: спагетти - 250 г, филе говядины - 300 г, яйцо - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., томатная паста - 60 г, вода - 50 мл, помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, панировочные сухари - 60 г, растительное масло - 2 ст. л., петрушка - 2-3 веточки, паприка сладкая - 1/3 ч. л., красный молотый перец - щепотка, соль.

Отварите пасту в подсоленной воде до состояния аль денте.

Филе вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Вбейте яйцо, добавьте панировочные сухари. Посолите и вымешайте фарш.

Влажными руками сформируйте шарики, обжарьте с 1 ст. л. растительного масла со всех сторон. Выньте фрикадельки из сковороды.

Лук нарежьте кубиками, чеснок пропустите через пресс. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, вырежьте сердцевину и измельчите. Обжарьте лук и чеснок, введите помидоры и тушите 5 мин. Добавьте томатную пасту, воду, соль, перец и паприку.

Выложите фрикадельки в соус и тушите под крышкой 15-20 мин.



ТЕТРАЦЦИНИ

С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Понадобится: спагетти - 200 г, куриное филе - 300 г, шампиньоны - 250 г, лук - 1 шт., сыр моцарелла - 100 г, сливки (20%) - 140 мл, белое вино - 60 мл, бульон - 140 мл, панировочные сухари - 2 ст. л., мука - 1,5 ст. л., сливочное масло - 40 г, соль, перец.

Отварите спагетти до состояния аль денте, откиньте на дуршлаг. Филе отварите и нарежьте кубиками.

Обжарьте на 20 г масла измельченные лук и грибы. Влейте вино, тушите 2 мин. Всыпьте муку и, помешивая, жарьте 2 мин. Добавьте бульон, сливки, соль и перец. Тушите 5 мин.

Форму смажьте маслом. Соедините спагетти с филе и соусом, переложите в форму. Посыпьте сухарями, сыром и запекайте 15 мин. при 180 градусах.

С СОУСОМ ПЕСТО

Понадобится: спагетти - 200 г, свежий базилик - 1 пучок, пармезан - 50 г, кедровые орехи - 40 г, оливковое масло - 50 мл, чеснок - 1 зубчик, лимонный сок - 1 ст. л., свежемолотый черный перец - 1/4 ч. л., соль.

Листья базилика промойте, обсушите салфеткой. Отложите часть для подачи, а часть поместите в чашу блендера.

Кедровые орешки обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, остудите. Добавьте в чашу орехи, очищенный чеснок, соль и перец. Влейте оливковое масло и лимонный сок. Измельчите до состояния кашицы. Натрите сыр на мелкой терке, вмешайте его в соус. Спагетти отварите. Откиньте на дуршлаг. Переложите обратно в кастрюлю, смешайте с соусом песто. Разложите пасту по тарелкам, закручивая вилкой в спираль. Украсьте базиликом.



Советы от шефа

* *Al dente* в переводе значит «на зубок». При откусывании слышно легкое хрустывание. Вычитите 1-2 мин. от цифры, указанной на пачке, чтобы получить данную текстуру.

* Промывают пасту только для салатов и последующей фаршировки.

* Чтобы паста не слиплась, добавьте в нее 1 ст. л. растительного или сливочного масла.

КУРИНЫЕ ПАЛЬЧИКИ С СЫРОМ

2 куриных грудки без кожи, 100 г сыра, 60 г сливочного масла, соль, перец, 1/2 чайн. ложки куркумы, 200 г муки, 1-2 яйца, 3 ст. ложки воды.

Взбейте яйца с солью и куркумой. Каждую грудку разделите на 4 части, отбейте, посолите. Сыр натрите, слегка подморозьте и выложите на нижний край отбивной. Скрутите филе в форме пальчиков, края заправьте внутрь. Окуните каждый пальчик во взбитые яйца и обваляйте в муке. Обжарьте заготовки на сливочном масле в сковороде с четырех сторон до румяности. Добавьте несколько ложек кипятка, накройте сковороду и томите пальчики 45 минут.



САЛАТ «ЛИСЬЯ ШУБКА»

250 г запеченной горбуши, 2 отварные картофелины, 2 моркови, 3 яйца, 100 г майонеза, половина красной луковицы.

Рыбу запеките или отварите на пару. Отварите морковь, картофель и яйца в подсоленной воде, очистите и натрите. Филе измельчите, лук нашинкуйте. Выложите на дно широкой тарелки половину картофеля, поперчите. Белок смешайте с майонезом и половину выложите поверх картофеля. После - половину лука и филе горбуши. Посыпьте половиной натертых желтков и смажьте майонезом. Сверху выложите половину моркови. Повторите все слои. Дайте салату настояться пару часов в холодильнике.



КЕКС С МАНДАРИНАМИ

180 г муки, 20 г кукурузного крахмала, 16 г разрыхлителя, 3 яйца, 160 г сахара, 3 мандарина, 80 мл растительного масла, соль. Для глазури: 50 г сахарной пудры, 1 ст. ложка мандаринового сока.

Мандарины порежьте на четвертинки и измельчите в блендере. Постепенно влейте масло и еще раз пробейте. Яйца и сахар взбейте в пышную светлую массу. Отдельно соедините муку, крахмал, разрыхлитель, щепотку соли и просейте в яичную массу. Добавьте пюре из мандаринов. Форму для кекса смажьте маслом и присыпьте мукой. Влейте тесто и выпекайте 40-45 минут при 180 градусах. Кекс остудите 10 минут в форме, потом переложите на решетку. Для глазури в просеянную пудру постепенно введите сок мандарина, каждый раз тщательно растирая массу, и полейте кекс.

Харчо из Грузии

1 кг говядины, 2,5 л воды, 120 г риса, по 2 ст. ложки томатной пасты и растительного масла, 4 луковицы, 1 ст. ложка муки, корень петрушки, лавровый лист, 50 г ядер грецких орехов, 1 чайн. ложка хмели-сунели, 125 мл гранатового сока, кинза, 1 острый перчик, 5 зубчиков чеснока, молотый черный перец.

Приготовьте бульон из говядины и процедите. Мякоть отделите от кости, нарежьте. Бульон доведите до кипения, всыпьте рис, нарезанную говядину, посолите. Варите 10 минут. Добавьте томатную пасту. Измельченный лук подрумяньте на растительном масле. Посыпьте мукой и жарьте, помешивая, 5 минут. Снимите с плиты. Корень петрушки натрите, добавьте в бульон вместе с обжаренным луком и лавровым листом. Поперчите. Орехи измельчите и всыпьте в суп. Готовьте 5 минут. Добавьте хмели-сунели и гранатовый сок. Варите 5 минут. Посолите. Кинзу измельчите, острый перец нарежьте колечками, чеснок пропустите через пресс, все смешайте. Добавьте чесночную смесь в кастрюлю и снимите суп с плиты.

СУПЧИК СОГРЕЕТ

Рецепты супов из разных стран мира, которые согреют в холодные дни.

Расам - индийский суп здоровья

По 2 ст. ложки чечевицы и растительного масла, луковица, морковь, помидор, 2 зубчика чеснока, смесь перцев по вкусу, 1 чайн. ложка куркумы, черный и красный жгучий перец, по 0,5 чайн. ложки семян горчицы, зиры и паприки, 2 чайн. ложки лимонного сока, кинза, соль.

В кастрюле с толстым дном разогрейте масло. Добавьте горчицу, зиру, куркуму, лимонный сок, паприку и красный перец, обжаривайте 2-3 минуты. Добавьте соль, черный перец, смесь перцев и измельченный чеснок. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками. С помидора снимите кожицу и порежьте. Отправьте овощи к специям, жарьте 2-3 минуты. Влейте 400 мл воды и готовьте 20 минут. Добавьте чечевицу

и варите 10 минут. Всыпьте измельченную кинзу.

Мексиканский с курицей

1 куриная грудка, луковица, банка красной фасоли, 100 г кукурузы, 50 г мелкой вермишели, укроп, соль и молотый красный перец, растительное масло.

Сварите бульон из куриной грудки. Достаньте мясо, отделите его от костей и мелко нарежьте. В глубоком сотейнике разогрейте масло и обжарьте в нем измельченный лук до прозрачности. Добавьте к луку кусочки курицы и готовьте еще несколько минут. С фасоли слейте жидкость и отправьте фасоль в сотейник, поперчите, обжаривайте 3-5 минут. Влейте бульон. Посолите и готовьте 5 минут. Добавьте вермишель и кукурузу. Подержите на огне 5 минут.

Зеленый подоконник



7 РАСТЕНИЙ ДЛЯ ХОРОШЕГО МИКРОКЛИМАТА

Можно окружить себя не только красивыми, но и полезными комнатными растениями. Поставьте их в квартире - и сразу почувствуете, как стало легче дышать!

Комнатные растения положительно влияют на микроклимат в доме, так как они поглощают углекислый газ и выделяют кислород. Но есть цветы, которые, помимо этого, также очищают воздух от вредных веществ, поглощают электромагнитные волны и нормализуют уровень влажности.

Хлорофитум

Чем хуже воздух в помещении, тем пышнее разрастается хлорофитум. Он способен поглотить до 86% формальдегида и до 96% окиси углерода. Также очищает от табачного дыма и увлажняет слишком сухой воздух. Но для этого надо регулярно вытирать пыль с его листьев.

Хлорофитум легко переносит дефицит влаги, прохладу, загазованность. Единственное, что может сломить его жизнестойкость, - переувлажнение. Корни хлорофитума склонны к подгниванию, поэтому поливы должны быть умеренными, а при посадке необходимо предусмотреть дренажный слой. Зимой не стоит располагать растение рядом с батареей, в период покоя ему комфортнее в прохладе (18°).

Бегония

Природный фильтр воздуха в доме. Она выделяет эфиры, убивающие бактерии, и очищает воздух в квартирах курильщиков.

Так как бегония - выходец из субтропических лесов, она любит рассеянный свет и высокую влажность воздуха. А

вот переувлажнения почвы не терпит. По этой же причине ее нельзя сразу сажать в большой горшок - в нем сложнее регулировать влажность. Помещение, в котором растет бегония, должно регулярно проветриваться. Однако сквозняки ей противопоказаны. Вечноцветущим видам этого растения не требуется период покоя. А вот декоративно-цветущие клубневые уходят в спячку каждую зиму. В этот период растение нужно убрать во влажное прохладное (15°) место.

Циссус

Неприхотливая лиана из субтропиков, в народе ее называют березка или домашний виноград. Погубить это растение непросто, оно комфортно чувствует себя и при 18°, и при 25°. Засухоустойчиво, хотя в жару требует более частых поливов и любит опрыскивания. В зимний период поливы должны быть умеренными.

В холодный период циссус нужно беречь от сквозняков и резкой смены температуры. Иначе он может сбросить свою пышную изумрудную листву. Именно благодаря густой листве растение активно насыщает воздух кислородом и нормализует уровень влажности.

Фикус Бенджамина

Поглотитель разнообразных вредных веществ - очищает воздух от бензола, формальдегида, аммиака, ксилола, толуола, а также задерживает пыль. Фикус нужно регулярно опрыскивать, что-

бы листья не покрывались слоем пыли. Фикус довольно неприхотлив, но в стрессовой ситуации (при резком изменении температуры, сквозняке и т.п.) может сбросить листья. Летом ему вполне комфортно при 20-27°. Зимой должно быть не ниже 16°. Подкармливают растение весной универсальными или азотно-калийными удобрениями.

Нефролепис

Он поглощает вредное излучение и увлажняет воздух, который нагревается из-за бытовой электроники и отопительных приборов.

Нефролепис неприхотлив и быстро растет. Он предпочитает полутень, любит свежий воздух, опрыскивания и регулярные поливы.

Спатифиллум

Это растение забирает из воздуха лишнюю влагу и уничтожает споры плесени. Ему необходим рассеянный яркий свет. Если, зимой света будет недостаточно, придется позаботиться об искусственной подсветке.

Спатифиллум предпочитает умеренные поливы и не терпит застоя влаги в почве. Опрыскивания ему по нраву, а вот сухой воздух рядом с отопительными приборами вреден.

Каланхоэ

Красивоцветущий засухоустойчивый суккулент, цветение которого приходится на февраль-март. Чтобы стимулировать его, необходимо сократить поливы и поставить растение в прохладное (15-18°) темное место.

Каланхоэ нужен яркий, но рассеянный свет. Прямые солнечные лучи могут спровоцировать ожоги на листьях. Растение нормализует уровень влажности в доме и нейтрализует формальдегиды.



Бегония



Фикус Бенджамина

Скоростной автобус	Томность во взоре	Режущая часть сабли	Животный мир	Почтовое отправление	Вид журавля	Роман Купера														
			Титул с "фоном"	Партия в трик...			Предел для подданных	Одногорбый верблюд		Отрез на юбочку Кооше									Вестница дождя	
Вид застёжки	Народная гравюра				... пирамиды					Жребий судьбы (устар.)									Брат Авеля	
				100 динаров в Иране			Степная курочка	Ненастоящая родинка												
Запруда	Восточная настольная игра				Лысый барсуک														Зверь - родич мангуста	Потасовочный затейник
Кобыль для бабочки	След газетного набора		Удовольствие, радость	Для актёра - дом родной				"Будь готов!"												
Канцелярский служака				Пустяк из былинны	"Витрина" для сервиза	Естественный конкурс	Нагар на железяке													
		Удлиненный хомут	Картофельная крупа				Гора бумаги	Ясно-видящие карты		Собачий погонщик									Пышный цветок сада	
Морской электрик	Ковшик для варки кофе				Шаг назад на колесах					Фуражка жан-дарма Крошо										
				Ипподромные скачки					ЧП на дороге											
Тугая бечева лука	Клетка для рыб				Ксерокс по-иному														Вёрткая птичка	
Ванька-Встанька				Овцы горца						Работа цепного кобеля										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №6

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	П	А	С	И	Б	О	К	Р	А	С	О	Т	А
Л	О	И	К	Р	А	С	О	Т	А	К	Р	А	С
Ш	Т	А	В	О	Ш	Т	О	Ф	М	О	Ф	Т	О
Ь	Р	У	М	Б	О	Ф	Т	О	Р	В	Р	У	Л
П	Е	П	Е	Л	А	В	Р	У	Л	Е	А	С	О
О	Т	О	П	О	Р	И	К	Д	К	У	С	Т	И
Т	О	П	О	Р	И	К	Д	К	У	С	Т	И	К
В	Р	У	Л	Е	А	С	О	Т	А	В	Р	У	Л
Б	Р	У	Л	Е	А	С	О	Т	А	В	Р	У	Л
В	Р	У	Л	Е	А	С	О	Т	А	В	Р	У	Л
А	В	А	Л	Т	А	О	С	А	Г	О	С	А	Г
О	О	В	З	А	К	К	Д	П	О	С	А	Г	О
О	К	О	В	З	А	К	К	Д	П	О	С	А	Г
Т	Е	С	Т	Е	Р	О	У	Л	Е	Т	О	У	Л
У	В	Е	Р	Т	К	А	С	Л	О	Д	И	Н	И
С	О	У	Л	Е	А	С	О	Т	А	В	Р	У	Л
К	А	П	С	У	Л	А	К	К	А	Л	А	К	К
Н	И	О	Л	У	К	О	А	К	И	Л	А	К	И
К	О	Н	О	В	А	Л	Т	А	О	С	А	Г	О

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ход. Лошак. Осадок. Раж. Томат. Кадык. Непоседа. Гладиатор. Сова. Она. Седок. Труд. Трал. Ледокол. Секрет. Ухо. Бунт. Коп. Аванс. Осина. Проньра. Салют. Росомаха. Порог. Рейган. Надрыв. УЗИ. Шашлык.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Гать. Попона. Буер. Драчун. Ограда. Стан. Клио. Выигрыш. Хлор. Антиквар. Ева. Санитар. Нар. Драже. Алекс. Отгул. Пар. Лето. Азы. Лото. Пособник. Кокос. Село. Сам. Метод. Кутила. Фасад. Ворох. Нюх. Табак. Лопата.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 4-й этаж.
Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

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

Домашние любимцы



«ЧТО ЖЕ ТЫ НАТВОРИЛ?!»

Почему кот вдруг начинает использовать тапки вместо лотка, а собака - портить вещи? Мстит? Но за что?

Домашние питомцы - как кошки, так и собаки - совершенно не мстительные существа. Если любимец вдруг начал вести себя плохо, скорее всего, на это есть психологические или медицинские проблемы. Подумайте несколько раз, прежде чем наказывать животное, если оно...

...метит территорию

Самая распространенная проблема, которая может возникнуть с кошкой, - животное отказывается ходить в лоток. В качестве туалета при этом оно может использовать обувь хозяина, углы в доме, укромные места.

Подобное поведение может быть признаком заболеваний мочеполовой системы. К ним относятся мочекаменная болезнь, цистит, уретральные пробки, закупорки мочеточников. Также не исключены воспалительные процессы в почках.

Если кошка здорова, рекомендую осмотреть лоток на предмет удобства. Возможно, у него слишком высокие бортики или в нем мало места. Купите новый кошачий туалет - и проблема, возможно, будет решена.

Не исключены психологические травмы. Например, если прошлый хозяин или заводчик наказал котенка в лотке, то животное может ассоциировать это место с опасностью. Тогда без помощи зоопсихолога не обойтись. Но для начала просто попробуйте выбрать более удобное место для лотка. Избавьтесь от ароматизаторов в этой зоне - посторонние резкие запахи могут сбить с толку кошку.

✓ **Стерилизованные животные менее склонны к тому, чтобы метить территорию.**

...портит мебель

Питомец смахнул хвостом кружку, и та разбилась? Нет, это не акт вандализма. Забираясь на полки, микроволновую печь или даже телевизор, кошка дает вам понять: «На полу мне неспокойно». Подумайте, что вызывает дискомфорт у животного. Возможно, в вашем доме недавно появился второй питомец? Или маленькие дети хватают кошку за хвост?

Естественное желание «притесненного» в таком случае - забраться как можно выше и дальше от обидчиков. А ваши вещи оказываются на полу, потому что кошке требуется пространство, чтобы улечься поудобнее.

Когда животное точит когти о диван, то намекает вам: «Мне нужна когтеточка!» Внешний слой когтей со временем мертвеет и начинает мешать животному. Естественно, оно стремится его удалить с помощью дивана, кресла, обоев. Чем раньше в доме появится специальная когтеточка, тем быстрее любимец потеряет интерес к мебели.

...ревнует

к другому животному

Часто поведение кошки меняется, если в доме появляется другой питомец. Хозяин может подумать: «Она ревнует меня к котенку, поэтому ведет себя плохо». Возможно, вас расстроит эта но-

вость, но кошки не умеют ревновать (в отличие от собак).

Просто любимец воспринимает вас как ценный источник воды, корма, чистого лотка и удобной лежанки. Именно поэтому животное может начать переживать, что ему достанется меньше ресурсов, если рядом поселится еще один питомец. Ваша задача - грамотно распределить между домашними питомцами ресурсы, свое время и внимание.

...собака воеет и грызет вещи

Особенно это касается питомцев, которых хозяева не дрессируют. Все может закончиться тем, что в один прекрасный день вы проснетесь и увидите, что пес превратил кресло или диван в гору лоскутков.

Это не месть, а способ показать владельцу: «Мне не хватает физической активности!» Редкие и короткие прогулки не позволяют собаке выплеснуть всю энергию, и она начинает «отрываться» дома. Если вам небезразлична судьба своей мебели, выделите больше времени на активный досуг с питомцем. Консультация кинолога также не помешает.

Плохое поведение возможно при смене молочного ряда зубов у щенков. Зуд и неприятные ощущения вынуждают животных искать способы почесать десны. Мебель отлично подходит для этой цели, если рядом нет специальной игрушки.

Наконец, пес может пробовать разные предметы на вкус от скуки. Если он целыми днями сидит в одиночестве, неудивительно, что он начинает искать способы себя развлечь.

Я всегда говорю: принимайте решение о заведении домашнего питомца осознанно! Если вы не готовы уделять другу много времени, то он будет грустить в одиночестве. По этой причине собака воеет, грызет мебель, устраивает в доме беспорядок. Тем, кто занимается воспитанием питомца, обучает его базовым командам и следит за физической активностью пса, будет намного легче справиться с возможными проблемами.

**Ольга Петренко,
зоопсихолог.**



Собака может грызть мебель, чтобы ослабить зубную боль. Стоит показать питомца ветеринару.



С чем сочетать?

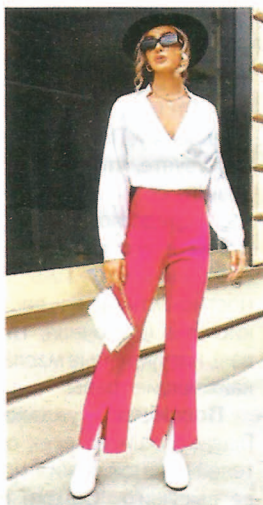
Как носить этот смелый и насыщенный цвет, чтобы не перегрузить образ и не выглядеть слишком пестро и аляповато? Беспроблемный вариант - сочетание мадженты с базовыми оттенками.

С черным, например, пурпурно-розовый создаст элегантный образ, белый и бежевый придадут ему легкости и воздушности. А серый цвет благодаря мадженте в буквальном смысле заиграет новыми красками: он будет смотреться не скучно, а весьма оригинально.

Что касается ярких оттенков, то пурпурно-розовый, благодаря присутствию холодного подтона, будет гармоничной парой для синих и голубых цветов любой насыщенности. Сочные образы также можно составить с горчично-желтым или лимонным тонами.

Сочетание цвета года с красным может стать удачным, если использовать менее интенсивные оттенки, так как оба цвета довольно насыщенные и яркие.

Идеальную пару мадженте составит зеленый цвет, который обладает способностью уравнивать и гармонизировать.



СУФЛЕ “КРЕМ-БРЮЛЕ”

Яйца - 2 шт., агар-агар - 2 ч. л., сахар - 250 г, вода - 80 мл, сливочное масло - 240 г, шоколад темный - 70 г.
Для сиропа: сахар - 40 г, сгущенное молоко - 100 г, вода - 15 мл.

Для сиропа всыпьте сахар в сотейник. Залейте водой и, помешивая, прогрейте до золотого цвета. Влейте сгущенное молоко, немного воды и перемешайте. Остудите, взбейте с размягченным маслом. Доведите до кипения агар-агар с водой. Добавьте сахар и, непрерывно помешивая, варите 2-3 мин. Отделите желтки от белков. Взбейте белки до устойчивых пиков. Постепенно влейте в готовящуюся смесь агаровый сироп. Не прекращая взбивать, введите масло. Форму застелите пищевой пленкой, выложите суфле и уберите в холод на 1,5 ч. Шоколад раскрошите, растопите на водяной бане, смешайте с маслом. Разрежьте суфле на брусочки. Обмакните каждый в глазурь и уберите в холод.

ДОМАШНИЕ КОНФЕТЫ

Цукаты в шоколаде. Время приготовления - 1 час.

Апельсины - 6 шт., сахар - 300 г, вода - 150 мл, лимон - 1/2 шт., шоколад темный - 1 плитка, сливочное масло - 25 г.

Апельсины вымойте, срежьте верх и донышко. Надрежьте кожуру вместе с цедрой крест-накрест по окружностям, деля плод на 4 части. Нарежьте соломкой шириной 0,5 см. Поместите в кастрюлю и залейте кипятком, так чтобы кожура была полностью покрыта. Варите. 2-3 мин. Промойте холодной водой. Повторите еще 2-3 раза. Откиньте цедру на дуршлаг. В кастрюле соедините 150 мл воды, сок лимона и сахар. Помешивая, доведите до кипения, варите 4 мин. Выложите в сироп цедру и варите на слабом огне 2 ч. без крышки. Готовые цукаты переложите на решетку до остывания. Шоколад растопите на водяной бане. Добавьте масло, перемешайте и обмакните в массу цукаты. Выложите на пергамент. Уберите в холод.

КАКАО ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВОЕ

Шоколад темный - 2 плитки по 100 г, сливки (33-35%) - 110 мл, сливочное масло - 30 г, какао-порошок - 1,5 ст. л., коньяк - 1 ст. л., лесные орехи (ядра) - 30 г.

Сливочное масло нарежьте кубиками и оставьте в тепле. Мелко нарубите шоколад, поместите в глубокую миску. Сливки налейте в сотейник и прогрейте, не давая им закипеть. Не забывайте постоянно помешивать. Залейте горячими сливками шоколад. Оставьте на пару минут, не перемешивая. С помощью венчика доведите массу до однородного состояния. Введите масло и коньяк. (Можно заменить алкоголь на ароматизатор «Ром».) Тщательно перемешайте. Накройте пищевой пленкой, так чтобы она прилегала к массе вплотную и уберите в холодильник до застывания. Набирайте массу чайной ложкой и формуйте конфеты (внутри вложите по обжаренному лесному ореху). Обваляйте трюфели в какао-порошке.

ГРУШЕВЫЙ МАРМЕЛАД

Груши - 450 г, ванильный сахар - 1 ч. л., сахар - 560 г, лимон - 1/2 шт., яблочный пектин - 12 г, лимонная кислота - 4 г, вода - 4 мл.

Груши очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину. Поместите на 3-4 мин. в микроволновку. Выжмите из лимона 50 мл сока. Груши с соком пюрируйте до однородности. Протрите массу через сито и переложите в сотейник. Смешайте пектин с 60 г сахара. Оставшийся сахар и ванильный сахар введите в пюре, перемешайте. Поставьте на слабый огонь и готовьте, постоянно помешивая, около 5 мин. Частиями всыпьте пектин и готовьте еще 2-3 мин. Выключите огонь. Введите в массу растворенную в воде лимонную кислоту. Застелите форму пищевой пленкой, влейте массу. Оставьте на 4-6 ч. при комнатной температуре. Присыпьте сахаром, разрежьте на порционные кусочки.

