

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

ЛЮС

№ 14

апрель 2024

Гороскоп
на апрель

стр. 20, 21

Если мужчина
сказочник

стр. 26

Как Swarovski
покорили мир

стр. 22

Если погода влияет
на самочувствие

стр. 14

Как воспитать собаку
и не сойти с ума

стр. 33

Милли Бобби Браун: г. 16, 17

«Трудно, когда тебя все ненавидят»

Цена:
2,5 лари



А ГОРШКИ-ТО НЕПРОСТЫЕ!

Подоконник, этажерка или стеллаж заиграют новыми красками, если на них разместить растения. Особую изюминку добавляют оригинальные горшки.





Дом, в котором есть цветы в горшках, имеет особую атмосферу. Мало того, что зеленые растения очищают воздух, – интерьер с ними тоже смотрится совершенно иначе. Дополнительную декоративность придадут изящные горшки.

- Самое простое – задекорировать уже имеющийся горшок с помощью ленты. Подберите её в цвет и завяжите вокруг горшка.

- Если у вас в наличии есть однотонный горшок, его оформлением можно заняться самостоятельно. Понадобится лишь специальная краска или маркеры. Лучше использовать лаконичные узоры и орнаменты – в таком виде горшок можно будет поставить в любой комнате дома.

- Покрасьте глиняный горшок интересным способом, создав эффект деградации. Для этого в воду добавляют краску и в получившийся раствор опускают горшок постепенно, на разное количество времени. Нижний слой держат дольше всего, каждый последующий – меньше.

- Присмотритесь к крупным плетеным корзинам с ручками, которые с легкостью заменят кашпо. Такие корзины с горшками внутри будут идеально смотреться на полу. Поставьте в них монстеру, фикус, лимон, пальму и другие крупные растения.
- Обычная бечевка также может украсить горшок. Для этого необходимо нанести клей на всю его поверхность и намотать на него слоями бечевку. Сверху попробуйте приклеить несколько ярких пуговиц – получится интересно.

- Рукодельницам придется по душе специальная “шубка” для горшка. Ее можно связать из любой доступной пряжи, но лучше всего будет смотреться фактурная, благодаря которой горшок станет будто плюшевый.



РАЗВОД БРЭДА ПИТТА И АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ ПОДХОДИТ К КОНЦУ: ЧТО РЕШИЛИ ЗВЕЗДЫ?

Возможно, актер хотел бы провести еще «Семь лет в Тибете», но вместо этого «застрял» в залах суда, выясняя отношения со звездой «Лары Крофт». USmagazine сообщает, что Брэд Питт и Анджелина

скорее всего, она бы запретила артисту видаться с отпрысками, так как считает, что это он виноват в их расставании.

По решению суда Питт может навещать своих детей, но он хотел бы



Джоли почти урегулировали все вопросы и совсем скоро поставят жирную точку в этом (как нам уже казалось) бесконечном деле.

Основные моменты, которые не позволяли бывшим супругам решить все вопросы, — попечительство над их совместными несовершеннолетними детьми: семнадцатилетней Шайло и близнецами Вивьен и Нокс — им сейчас всего по 15 лет. Инсайдеры близкие к паре передают, что Джоли будет основным опекуном. Питт оказался не в восторге от этого решения, но пошел на сделку, потому что это лучше, чем если бы бывшая жена получила полную опеку над сыном и дочерьми. Тогда,

проводить с ними больше времени.

«Он желает, чтобы их отношения были крепче, и работает над этим», — говорит другой инсайдер.

Еще один момент, который Брэд Питт и Анджелина Джоли пока не утрясли окончательно — виноградник Miraval. Актриса без разрешения продала свою долю, поэтому суд разрешил Питту подать на нее иск за нарушение контракта.

Напомним, что актер уже несколько лет встречается с Инес де Рамон. А вот о личной жизни Анджелины ничего не известно: не так давно она запустила свой собственный бренд одежды, который, кстати, дебютировал на «Оскаре — 2024».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПОЧЕМУ ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО НЕ БЫЛ НА «ОСКАРЕ»?



Бейонсе, Селена Гомес, Том Холланд и еще десятки звезд пропустили главную кинопремию года просто потому, что не участвовали в оскароносных проектах. Однако церемонию неожиданно для всех проигнорировал и Леонардо Ди Каприо. Многие посчитали, что актер был расстроен тем, что не получил номинацию за роль Эрнеста Беркхарта в фильме «Убийцы цветочной луны». Как оказалось, звезда был занят на съемках новой картины Пола Томаса Андер-

сона, передает ET.

Отметим, фильм Мартина Скорсезе был представлен в десяти категориях «Оскара», но не получил ни одной награды. Критики пророчили золотую статуэтку Лили Гладстон за лучшую женскую роль, однако она в конечном итоге досталась звезде «Бедные-несчастные» Эмме Стоун. В номинации «Лучшая мужская роль», на которую Леонардо Ди Каприо даже не претендовал, победу одержал Киллиан Мерфи.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

ЛЕННИ КРАВИЦ ПОЛУЧИЛ ИМЕННУЮ ЗВЕЗДУ НА АЛЛЕЕ СЛАВЫ В ГОЛЛИВУДЕ

Музыкант, актер и икона моды Ленни Кравиц получил именную звезду на Голливудской аллее славы. Торжественная церемония прошла в Лос-Анджелесе в присутствии родных, друзей, коллег и поклонников артиста.

«Будучи подростком, я провел много времени, гуляя вверх и вниз по Голливудскому бульвару, разглядывая имена всех моих кумиров. Я никогда не мечтал о звезде. Но я мечтал создавать музыку, которую хотел, и заниматься своим любимым делом», — сказал в своей речи растроганный Кравиц.

Поддержать Ленни пришла его дочь Зои со своим женихом Ченнингом Татумом, которая искренне радовалась за отца, а также давний друг, актер Дензел Вашингтон.

«Должна сказать, что быть твоей дочерью — одно из самых больших приключений в моей жизни. Я вижу, как ты проявляешь себя и заботишься о людях, которых любишь. Я вижу твою невероятную преданность своему искусству, и все это — сквозь твои рваные рубашки», — пошутила Зои.

Актриса с улыбкой на лице отметила, что ей было немного стыдно, когда звездный отец забирал ее из школы в детстве.

«Но отмечу, что сейчас я это уважаю. Ты действительно справляешься. А ваши отношения с рваной ру-



башкой, пожалуй, самые долгие. И это работает», — подытожила Зои.

«Бог благословил его невероятным талантом, но еще больше — невероятным сердцем», — отметил Дензел Вашингтон.

Он добавил, что Ленни для него больше, чем брат, вспоминая их дружбу, которая длится уже много лет. Знаменитости впервые встретились, когда Ленни было всего 7 лет, а Дензелу — 16.

На протяжении своей карьеры

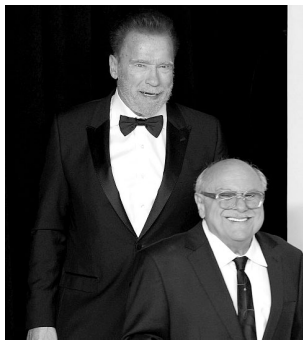
Кравиц выпустил множество хитов, но, пожалуй, самые известные из них — It Ain't Over 'til It's Over, Always on the Run, Are You Gonna Go My Way и Fly Away.

Стильный певец, одетый в черный костюм и рубашку от Saint Laurent охотно общался с многочисленными фанатами, фотографировался и раздавал автографы.

«Это не моя звезда, — сказал он. — Это наша звезда. Благодарю всех вас за это, и пусть царит любовь».

ДЕННИ ДЕ ВИТО И АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР ВНОВЬ СНИМУТСЯ ВМЕСТЕ В НОВОМ ФИЛЬМЕ

Денни Де Вито дал интервью Fox News Digital, во время которого объявил о своих планах снять новый проект с бывшим партнером по комедии «Близнецы» Арнольдом Шварценеггером.



Слухи о возможном сотрудничестве возникли после встречи звезд на церемонии «Оскар-2024». Денни сообщил, что сценарий для продолжения культовой комедии уже находится в разработке, а новый проект планирует выпустить на большие экраны совместно с Warner Brothers.

«Я знал Арнольда еще до «Близнецов», мы с нетерпением ждем возможности вместе вернуться на экран. Мы всегда хорошо проводим время вместе, он милый парень. Итак, в следующем году, скрестив пальцы, мы вернемся к производству», — сказал Де Вито.

НОВЫЙ АЛЬБОМ РОК-ГРУППЫ BON JOVI «FOREVER» ВЫЙДЕТ 7 ИЮНЯ

Американская рок-группа Bon Jovi анонсировала выход 16-го лонгплея. Пластинка, получившая название Forever, увидит свет 7 июня на лейбле Island Records. Коллектив также представил лид-сингл Legendary.

По словам Bon Jovi, альбом символизирует «возвращение группы к радости». Не исключено, что релизом коллектив планирует отпраздновать 40 лет творческой карьеры.

Как напоминает People, последний на данный момент лонгплей группы увидел свет в 2020-м и назывался в честь года собственного выхода. Выступления в поддержку пластинки омрачили



состоянием голоса Джона Бон Джови. Многие фанаты были недовольны и всерьез обеспокоились здоровьем исполнителя.

В феврале этого года музыкант признался, что действительно перенес тяжелую операцию на голосовых связках.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Отеки - это симптом, который может указывать на разные нарушения в функционировании организма. Если вы стали больше отекать, это может являться результатом различных факторов.

Отеки: причины и способы решения проблемы

Отеки - это не просто косметическая проблема, они могут свидетельствовать о серьезных нарушениях в функционировании организма.

Какие основные причины отеков и возможные пути их решения рассказала врач, диетолог-эндокринолог.

Несбалансированное питание

Преобладание в рационе продуктов, содержащих большое количество соли, сахара, простых углеводов или даже белка, может привести к задержке жидкости в организме, что способствует формированию отеков.

Нарушения желудочно-кишечного тракта и лимфатической системы

Воспалительные заболевания, мальабсорбция (нарушение абсорбции питательных веществ в кишеч-

нике), аутоиммунные процессы могут нарушать нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта и лимфатической системы, что приводит к накоплению жидкости и отеков.

Гормональный дисбаланс

Высокий уровень лептина, пролактина или кортизола может способствовать задержке жидкости в организме и формированию отеков.

Болезни

Генетические или неспецифические заболевания, влияющие на ра-

Необходимо осознавать, что для эффективного контроля над отеками, спровоцированными лептином и пролактином, необходимо создать регулярный график еды и потреблять ее медленно.



боту почек, сердечно-сосудистую или лимфатическую систему, могут быть причиной отеков из-за нарушения водного баланса и работы органов.

Если вы заметили отеки, которые являются несложными и не сопровождаются изменениями в артериальном давлении или другими симптомами, и ваш анализ мочи в порядке, это может свидетельствовать о неправильном питании и образе жизни. Обратите внимание, что вы едите, внесите коррективы в свой режим и сбалансируйте питание, чтобы избавиться от отеков.

Нет мгновенного решения этой проблемы. Организм - это сложная система, и каждое действие влияет на ее функционирование. Важно работать с корневыми причинами, а не только с симптомами, чтобы добиться полного восстановления.

При любых проблемах сразу обращайтесь к врачу.



КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ

Настойка кориандра обладает успокаивающим действием. Поэтому ее применение вполне оправданно.

При повышенной нервной возбудимости можно

КОРИАНДР-АНТИДЕПРЕССАНТ

? При нервном расстройстве выручает настойка семян кориандра. 100 г измельченного сырья заливаю 1 л кагора, настаиваю две недели в темном месте, процеживаю. Храню в холодильнике. Для успокоения нервов принимаю по 50 мл настойки за 30 минут до еды два раза в день. Курс - два-три дня.

Ната

приготовить настойку и по такому рецепту.

1 ст. л. молотых семян залить в бутылке из темного стекла 0,5 ст. водки. Настоять две недели. Процедить и принимать по 40-50 капель в день, разделив на три приема. Курс

- до нормализации состояния.

Чтобы не страдать от боли в желудке после переедания, смешайте по 1 ч. л. сухих семян кориандра и фенхеля. Слегка обжарьте на сковороде без масла, постоянно помешивая. Добавь-

те щепотку соли (лучше розовую гималайскую). Готовую смесь остудите и съешьте, тщательно разжевав. Также кориандр помогает справиться с изжогой. 2 ч. л. семян залить 1 ст. кипятка, настоять 20 минут под крышкой, процедить. Пить по 1 ст. два раза в день после еды. Курс - до исчезновения неприятных симптомов.

Противопоказания: ишемическая болезнь сердца, период после инфаркта или инсульта, гастрит с повышенной кислотностью, тромбоз, диабет. Применять с осторожностью при почечной патологии.



Расшифровка «тайных» посланий организма

Выраженная постоянная тяга к определенному продукту может говорить о наличии дисбаланса питательных веществ в организме. Так он пытается самым быстрым способом восполнить недостаток необходимых ему веществ.

Группы продуктов, указывающие на дисбаланс при постоянном повышенном аппетите на них.

1. ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ВЫПЕЧКА, МАКАРОНЫ), РИС:

- ✓ колебания уровня сахара в крови;
- ✓ нехватка углеводов;
- ✓ дефицит хрома (усталость и быстрая утомляемость);
- ✓ дефицит азота.

Решение проблемы:

✓ добавьте в рацион цельнозерновой хлеб, муку грубого помола, нешлифованные крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, бобовые, зелень; желательно сдать анализы на определение уровня глюкозы в крови;

✓ включите в рацион продукты для восполнения недостатка хрома (бананы, яблоки, абрикосы, свеклу, морковь, шпинат, брокколи, авокадо); азота (белковую пищу - мясо, птицу, рыбу, морепродукты, кисломолочную продукцию, бобовые, орехи).

2. ЛЮБАЯ СОЛЕНАЯ ПИЩА:

✓ нарушение водно-солевого баланса в организме (переизбыток соли (натрия), обезвоживание - организм пытается таким образом заставить пить больше жидкости); возможно, воспаление мочеполовой системы или другая инфекция;

✓ недостаток йода, калия, кальция, магния, натрия, цинка.

Решение проблемы:

✓ соблюдайте питьевой режим (примерно 30 мл воды на 1 кг веса тела) и следите за количеством соли в рационе; желательно сдать общий анализ мочи и выполнить УЗИ почек;

✓ обогатите свой рацион продуктами с высоким содержанием йода (красные и бурые водоросли (ламинария), треска, сельдь, говяжья печенька, яйца, лук, щавель, белокочанная капуста, клюква, хурма); калия (фасоль, шпинат, сухофрукты, рыба и морепродукты, бананы, орехи); кальция (кисломолочные продукты, орехи (особенно миндаль и фундук), сыр, бобовые, зелень); магния и цинка (бобовые, орехи, семечки, мясо, рыба и морепродукты, гречка, овес, сыр, бананы, зелень и темно-зеленые овощи); натрия (квашеная капуста, сыр, оливки).

3. ЖИРНАЯ РЫБА, САЛО, ЖАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ, АВОКАДО, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, МАСЛО:

✓ низкокалорийный - рацион, нехватка жиров (могут произойти нарушения в гормональной системе, ощутимая нехватка энергии).

Решение проблемы:

✓ добавляйте в рацион полезные жиры (жирную рыбу, мясо, орехи, семена, оливковое масло, авокадо).

4. ЦИТРУСОВЫЕ, КВАШЕНАЯ КАПУСТА, МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ:

✓ в желудке мало соляной кислоты (это может привести к заболеваниям

ЖКТ, аллергии, дефициту питательных веществ);

✓ дефицит магния в организме;

✓ нехватка витамина С.

Решение проблемы:

✓ добавьте в рацион зелень (руккола, зеленый лук), оливковое масло, редис, брокколи, смородину, квашеную капусту, натуральный йогурт, пророщенные злаки, специи (кардамон, базилик, имбирь, куркуму);

✓ ешьте больше продуктов, богатых магнием (зелени, зеленых овощей, бобовых, орехов, семечек, гречки, пшени, моркови, картофеля, бананов), витамином С (шиповника, сладкого перца, черной смородины, киви, петрушки, цитрусовых).

5. СЛАДКОЕ, ШОКОЛАД:

✓ хронический стресс (шоколад помогает преодолеть утомляемость, повышает уровень серотонина, дофамина и окситоцина);

✓ дефицит магния, хрома.

Решение проблемы:

✓ постарайтесь снизить уровень стресса, соблюдайте режим сна и отдыха; показаны пребывание на свежем воздухе и ежедневная физическая активность;

✓ включите в рацион продукты, содержащие триптофан (печенку, овсянку крупного помола, шпинат, изюм); магний (см. выше); хром (субпродукты, говядину, курицу, морковь, картофель, цельнозерновые крупы, яйца).

✿ Витамин А (ретинол).

Увеличивает риск рака легких у курильщиков в 1,5 раза. Большие дозы этого витамина в 2,5-7 раз увеличивают у женщин риск перелома костей из-за остеопороза (ослабление костной ткани). У беременных большие дозы вызывают уродства плода.

✿ **Бета-каротин.** Увеличивает риск рака легких на 18-

ЧЕМ ОПАСНА ПЕРЕДОЗИРОВКА ВИТАМИНОВ

28%, а мелкоклеточного рака легких - более чем в 3 раза.

✿ **Бета-каротин + витамин Е.** Увеличивают смертность на 10%.

✿ **Витамин Е.** У курильщиков увеличивает риск инсульта, у сердечников - риск повторных инфарктов.

✿ **Бета-каротин + витамин А.** Увеличивают смертность почти на 30%.

P.S. Большинство витаминов нужно получать ежедневно, так как они быстро выводятся из организма. Но можно вообще жить без этих препаратов,

питаясь правильно и получая все витамины из продуктов. Бета-каротин ищите в желтых и оранжевых дарах природы. Самый известный из них - морковь. Его много и в зелени: луке, укропе, петрушке, салате, листьях крапивы. Витамин А содержится в любой печени (особенно трески), яйцах, молочных продуктах.

Если у ваших родителей есть это заболевание, а вы любите сладкое или страдаете от лишнего веса, самое время заняться профилактикой.

ПРИЧИНЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА, О КОТОРЫХ ВЫ МОГЛИ НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ



Что такое сахарный диабет и каким он бывает

Сахарный диабет - это заболевание, при котором глюкоза не проникает в клетки. Её концентрация в крови повышается, что приводит к повреждению сосудов и нервных окончаний и развитию тяжёлых осложнений.

В зависимости от механизма формирования патологии выделяют несколько видов сахарного диабета:

✓ **I типа, инсулинодефицитный.** При этом состоянии у человека в поджелудочной железе вырабатывается мало гормона инсулина, который необходим для транспортировки глюкозы в клетки.

✓ **II типа, инсулинорезистентный.** В этом случае поджелудочная железа синтезирует достаточно инсулина, но клетки потеряли к нему чувствительность, поэтому не могут пропустить в себя глюкозу.

✓ **Гестационный диабет.** Он впервые проявляется во время беременности и характеризуется снижением толерантности к глюкозе. После родов состояние возвращается к норме или переходит в диабет II типа.

Каковы причины сахарного диабета

К болезни приводит одна причина или сочетание из нескольких. Учёные связывают появление патологии со следующими факторами.

Наследственность

Если у родителей есть диабет I или II типа, риск появления болезни у детей возрастает. Но по наследству передаётся не сама патология.

В одном случае это изменённые гены, которые регулируют чувствительность тканей к глюкозе. Если человек с такой наследственностью ест много сладкого, у него лишний вес, то клетки не используют весь сахар из крови и разовьётся диабет II типа.

В другом случае по наследству передаются генетические нарушения, из-за которых клетки поджелудочной железы снижают или полностью прекращают синтез инсули-

на, поэтому со временем формируется диабет I типа.

Ожирение

При избыточном весе у человека развивается сахарный диабет II типа. Это связано с особенностями строения жировой ткани, которая состоит из клеток-адипоцитов. Они синтезируют интерлейкин-6, свободные жирные кислоты (СЖК), лептин и другие вещества, которые влияют на чувствительность тканей к инсулину. Наиболее активен висцеральный жир, который располагается в области талии, так как там больше капилляров и нервных окончаний, чем на бёдрах или в других местах.

У тучных людей из адипоцитов выделяется жирных кислот больше, чем надо организму. Часть из них проникает в печень и не даёт её клеткам связываться с инсулином. Другая часть СЖК влияет на мышцы, поэтому глюкоза перестаёт усваиваться клетками, а её концентрация в крови растёт.

Болезни поджелудочной железы

Сахарный диабет I типа иногда развивается при болезнях поджелудочной железы, когда повреждаются бета-клетки, синтезирующие инсулин. Это может происходить при следующих патологиях:

- ✓ панкреатит;
- ✓ кисты и псевдокисты;
- ✓ рак.

К сахарному диабету может привести наследственное заболевание муковисцидоз, при котором нарушается работа всех желёз в организме, в том числе и поджелудочной, так что развивается панкреатит.

Сахарный диабет I типа иногда возникает при наследственном гемохроматозе. Это заболевание, при котором в организме нарушается метаболизм железа, и оно в избытке накапливается в поджелудочной железе и других органах.

Также на механизм использования глюкозы клетками может повлиять операция по рассечению поджелудочной железы - панкреатотомия.

Гормональные изменения при беременности

Даже при нормальном течении беременности чувствительность тканей к инсулину уменьшается вдвое, а выброс гормона после еды к третьему триместру значительно возрастает. Этот процесс необходим, чтобы компенсировать снижение доставки глюкозы в клетки. Поэтому у большинства беременных женщин признаки диабета не появляются.

Но, по разным оценкам, от 1 до 20% беременных во всём мире подвержены этой болезни, что связывают со снижением функции клеток поджелудочной железы.

Если повышение глюкозы было связано только с беременностью, то со временем её уровень восстановится. Но есть вероятность, что это был дебют диабета I или II типа, совпавший с беременностью, тогда после родов диагноз гестационный сахарный диабет врач снимет и заменит его на новый.

Вирусы

Учёные заметили, что диабет I типа бывает следствием заражения вирусами Коксаки, краснухи, Эпштейна - Барр или ретровирусами. Они проникают в клетки поджелудочной железы и разрушают их или воздействуют на орган косвенно, стимулируя выработку антител или активируя некоторые группы лимфоцитов.

Как не заболеть сахарным диабетом

Не все факторы, которые вызывают сахарный диабет, можно предотвратить. Но повлиять на некоторые из них под силу каждому. Для этого нужно:

- ✓ есть меньше жирной и сладкой пищи;
- ✓ увеличить долю овощей, фруктов и злаков в рационе;
- ✓ проводить аэробные тренировки три-четыре раза в неделю;
- ✓ поддерживать нормальный индекс массы тела;
- ✓ не злоупотреблять алкоголем.

А чтобы вовремя заметить первые признаки нарушения толерантности к глюкозе, врачи рекомендуют раз в год сдавать анализ крови на сахар.

Бьется сердце часто-часто

Если частота сердечных сокращений высокая, снизить ее можно, изменив образ жизни.

Для начала проверьте, в норме ли ваш ритм сердца. Подсчитайте пульс на запястье или на шее. Проще всего сосчитать количество ударов за 15 секунд и умножить на 4. Нормальный пульс у взрослого человека составляет 60-80 ударов в минуту. То, что больше, называется тахикардией, меньше - брадикардией. Лучше всего измерять после отдыха, в идеале с утра, все еще лежа в постели. Если частота сердечных сокращений выше нормы, вот что нужно предпринять.

✓ Избегайте обезвоживания. Когда организму не хватает воды, сердце вынуждено работать более интенсивно, чтобы стабилизировать поток крови. В течение дня пейте достаточное количество воды.

✓ Откажитесь от продуктов и напитков, которые содержат стимулирующие вещества - кофеин и никотин. Они заставляют сердце биться чаще.

✓ Меньше спиртного! Алкоголь приводит к обезвоживанию. Это токсин, поэтому при его попадании внутрь организм вынужден работать более интенсивно, чтобы переработать его и избавиться.

✓ Питайтесь разнообразно. Особенно полезны фрукты, овощи, постный белок, орехи и бобовые - эти продукты помогут улучшить состояние сердца и здоровье в целом.

✓ Высыпайтесь! Хроническое недосыпание заставляет сердце работать на износ.

✓ Двигайтесь и следите за весом.

✓ Чаще бывайте на свежем воздухе, отдыхайте, избегайте стресса.

ОТ НИХ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОНИ УЖЕ ЕСТЬ?

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ

Удалять или наблюдать?

Еще недавно на этот вопрос был только один ответ: «Удалять, не дожидаясь осложнений». Эндоскопическая холецистэктомия (удаление желчного пузыря) стала «золотым стандартом» лечения желчнокаменной болезни. Позже выяснилось, что удаление желчного пузыря не решает проблему дисфункции желчных путей. Более того, после операции проблема может даже усугубиться - из-за отсутствия важного звена пищеварительной системы 30% пациентов после холецистэктомии оказываются обречены на пожизненные гастроэнтерологические страдания. Народные средства и домашние методы лечения не помогают. Врачебное наблюдение - регулярная сдача анализов, соблюдение диеты - также малоэффективно. Облегчить жизнь людей в зависимости от стадии заболевания может урсодезоксихолевая кислота. Это физиологический компонент желчи человека, поэтому она не оказывает токсического действия. Более того, защищает мембраны клеток желе: выводящих пу-



тей от разрушающего действия других желчных кислот.

Две проблемы - одно решение

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что урсодезоксихолевая кислота помогает не только улучшить отток желчи из желчного пузыря, но и позволяет полностью восстановить его моторику. Кроме этого, тормозит всасывание холестерина в кишечнике, растворяет холестериновые желчные камни и уменьшает вероятность их образования. И еще она обладает гепатопротекторным действием и с успехом применяется в лечении неалкогольных, алкогольных и лекарственных поражений печени. На сегодняшний день препарат урсодезоксихолевой кислоты - единственное лекарство с доказанной эффективностью при лечении сочетанных поражений желчных путей и печени. По мнению специалистов, лучших результатов лечения удастся добиться при обращении пациента на ранних стадиях заболевания.

Пригодится

При вросшем ногте проблемный палец нужно вечером распарить, положить на ногу кусочек сливочного масла, прикрыть целлофаном, забинтовать и спать так всю ночь. Утром края размягченного ногтя «раскроются», и их легче будет обрезать.

Как «приручить» аллергическую астму

Тут все просто и одновременно сложно. Разумеется, нужно ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами, хотя это может внести некоторый дискомфорт в повседневную жизнь. Вот что для этого рекомендуется:

- по возможности оставаться дома и отказаться от поездок на природу;
- держать окна плотно закрытыми и если проветривать, то в прохладную погоду или вечерние часы;
- чаще делать влажную уборку дома;
- чаще стирать уличную одежду;
- после возвращения с улицы принимать душ, промыть слизистые (нос,

глаза), прополоскать ротовую полость и горло;

• при необходимости носить марлевую повязку;

• всегда иметь при себе лекарственный препарат, позволяющий быстро купировать астматический приступ.

Существуют и медикаментозные меры профилактики обострения аллергической астмы в период цветения. Лучше готовиться к нему заранее: за 2-3 месяца до появления аллергена в воздухе. Назначение необходимых лекарственных средств снижает риск возникновения обострения и позволяет пациенту благополучно перенести период цветения.

А в глазах - Сахара!

Покраснение, сухость, жжение и резь в глазах, дискомфорт при длительной работе за компьютером - всё это симптомы синдрома сухого глаза. Как смахнуть пелену?

Моргайте чаще!

Слеза должна содержать липиды, которые оберегают слезную жидкость и препятствуют её испарению. За производство этих самых липидов ответственны веки. Но с возрастом липидов, увы, выделяется всё меньше, и появляются они у нас реже. Это первый момент, почему возникает «сухой глаз». Ну а в молодости их продукция снижена у тех, кто недостаточно следит за гигиеной век (и есть заболевания), склонен к аллергии, любит татуаж век, наращивание ресниц без перерывов, перенашивает мягкие контактные линзы или не использует для их очистки специальные растворы. Таков второй момент. И третий - важно, как много и часто мы моргаем, ведь именно благодаря этому слеза поступает на глазную поверхность и равномерно по ней распределяется. Но чем дольше мы глядим, не отвлекаясь, в экран компьютера или телефона, тем реже моргаем. А в конце дня жалуемся не только на резь, сухость и покраснение глаз, но и на снижение зрения.

✓ *Не забывайте: именно слеза помогает преломлять поступающий свет, несущий собой нужную нам информацию!*

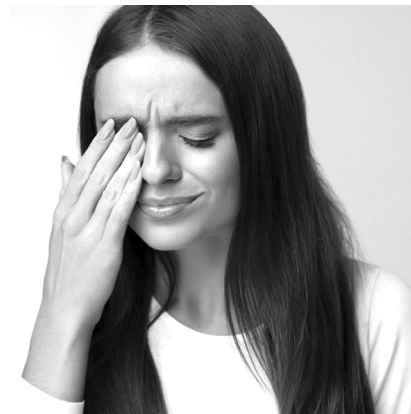
И ещё немного офтальмологических знаний. За стабильность вязкости и равномерности слезной

плёнки отвечает муциновый слой слезы. Его дефицит приводит к воспалению, чрезмерному покраснению глаз. В результате же возрастных изменений структуры век, сужения слезных точек и протоков, при некоторых патологиях органа зрения организм продуцирует слишком много слезы. А из-за дисбаланса её состава та не задерживается нужное время. Суженные слезные точки и каналы не отводят вовремя слезы - и получается, что, глаза всегда «плачут» (вы наверняка наблюдали такое у пожилых людей), при этом симптомы рези, песка куда не пропадают.

Чем себе помочь?

1. Используйте различные слезозаменители. Чтобы не испытывать вечером дискомфорт после интенсивной работы за монитором, чаще делайте перерывы, периодически подкапывая в глаза увлажняющие капли с гиалуроновой кислотой в составе. Они хорошо помогают и при покраснении глаз, в том числе после душа, бани, во время отопительного сезона и респираторно-вирусных инфекций, в сухом климате, а также если вы активный пользователь мягких контактных линз.

2. Когда просыпаетесь утром уже с резью и ощущением песка,



чувствуете, что глаза сложно открыть, тогда в слезозаменителях, помимо гиалуроновой кислоты, должны присутствовать ещё и липиды. А в запущенных случаях - и декспантенол. При упорном слезотечении обязательно обратитесь за консультацией к врачу-офтальмологу.

3. Соблюдайте правила пользования мягкими контактными линзами и тщательную гигиену век (о том, как вредно спать с косметикой, надеюсь, знают все). Максимальное время ношения дневных линз - 12 часов, их нельзя оставлять на ночь, поскольку такие модели при закрытых веках не пропускают воздух и могут причинять вред глазам. Но для многих подобных изделий продолжительность ношения ещё меньше: 6-8 часов.

4. Помните о вреде ультрафиолета для глаз и необходимости ношения солнцезащитных очков с пометкой UV 400 и летом, и зимой.

5. Наш орган зрения любит сбалансированное питание, богатое омега-3, и прогулки на свежем воздухе без каких-либо экранов гаджетов.

Цикламен от гайморита

Попробуйте очистить гайморовы пазухи от гнойного содержимого с помощью сока клубней цикламена. Этот красивый цветок, зацветающий в природе ранней весной, у многих растёт дома. Из дикого цикламена в Европе уже давно производят лекарство от гайморита. Есть оно и в наших аптеках, но стоит очень дорого. Народное средство из цикламена готовится так. Клубень натрите на терке или пропустите через мясорубку. На 1 каплю сока цикламена возьмите 10 капель растительного масла и смешайте. В первые 2 дня капайте по 1 капле, потом по 2 в каждую ноздрю. Не пугайтесь, когда вам покажется, будто в носу что-то начинает

пульсировать. Это хороший признак того, что гайморовы пазухи начинают очищаться. Курс лечения - неделя.

Желатин

восстановит хрящи

Желатин восстановит истончившиеся хрящи в суставах. Разведите 2 чайн. ложки желатина в порошок 2/3 стакана теплого обезжиренного молока. Добавьте 2 чайн. ложки меда, размешайте и оставьте на час-полтора для набухания. Затем нагрейте на огне, помешивая, до полного растворения всех крупинок. Остудите до комнатной температуры и поставьте в холодильник. Принимайте не реже 2-3 раз в неделю.

НОГА СТАЛА ВАТНОЙ...

Эти ощущения в конечностях могут предупредить о приближающемся инсульте.

Например, онемение в ноге. При чем ногу вы не отсидели и раньше таких ощущений внезапно не возникло. Еще тревожный звоночек - потеря силы в ноге. То есть конечность или ее часть становятся как будто ватными, непослушными. Эти симптомы могут дополниться проблемами со зрением - все вокруг словно в расфокусе. Также онеметь может рука или ее часть. Такие симптомы обычно длятся около 10-20 минут, потом все возвращается в норму.



ЧЕМ ГРОЗИТ АНЕМИЯ?

У каждого свои недостатки. Однако недостаток железа - проблема, с которой мириться нельзя. Увы, многие ее недооценивают. Когда-то анемию называли болезнью усталой крови, ведь постоянный упадок сил - ее главный симптом. Но дело даже не в нем. Железодефицит может иметь самые серьезные последствия.

Угроза здоровью

- ✓ Анемия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям;
- ✓ повышает риск падений и переломов;
- ✓ вызывает нарушения памяти и внимания. При запущенной форме болезни выпадают волосы, ломаются ногти, бледнеют слизистые и кожа, появляется боль в груди и учащенное сердцебиение.

Важно! Если у человека случился инфаркт или инсульт (а эти заболевания у нас не редкость), анемия способна усугубить их течение, вызвать дополнительные трудности в лечении и ухудшить прогноз. Трудно помочь человеку, у которого кровь не переносит кислород к органам.

Железо в норме

Сдайте общий анализ крови и обратите внимание на показатель уровня гемоглобина (HGB). У мужчин он должен быть 130-160 г/л, у женщин - 120-140 г/л. Важен в анализе и средний объем эритроцитов (MCV). Если он меньше 80, это чаще всего говорит о дефиците железа.

Лечение

Для профилактики и коррекции легкой степени анемии помогает питание. При средней надо принимать лекарства. Назначить препараты железа и подобрать дозировку должен врач. Избыток этого микроэлемента может повредить клетки, разрушить структуру ДНК, привести к нарушению работы печени, почек, сердечной недостаточности. При тяжелой (угрожающей жизни) степени анемии врачи рекомендуют лечь в стационар и делать переливание крови.

Повышаем гемоглобин

Сонливость и раздражительность весной могут быть связаны как с перестройкой биологических ритмов, так и с нехваткой железа в организме. Если его хронически не хватает, страдает иммунная система, нарушается менструальный цикл у женщин, снижается потенция у мужчин.

Виновата болезнь

Хроническая анемия может быть визитной карточкой язвы желудка, полипов кишечника, онкопатологий, заболеваний почек. Не занимайтесь самолечением, сначала пройдите обследование у терапевта, а при необходимости - у гастроэнтеролога, уролога.

Целебные соки

При легкой степени анемии полезно выпивать натощак 150-200 мл свежего морковного сока или 50 мл смеси соков свеклы, моркови и редьки, взятых в равных частях, три раза в день за 15 минут до еды. Курс - три-пять недель.

И чай

Поднять гемоглобин и улучшить процессы пищеварения в начале весны помогут целебные травяные чаи.

Доктор советует

Если вы принимаете ацетилсалициловую кислоту или другие препараты, разжижающие кровь, прекращайте их прием за семьдесят дней до наступления месячных. Обильное кровотечение, вызванное этими средствами, может привести к анемии.

По три части плодов шиповника, сухих плодов: и листьев черной смородины; две части сухих листьев крапивы; одна часть плодов (семян) тмина. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, довести до кипения, варить на малом огне пять минут, настоять 45 минут, процедить. Выпить в три приема за день за 15 минут до еды. Курс - три недели, перерыв - неделя, затем повторить.

Можно чередовать с другим составом: смешать по три части измельченных сухих цветков клевера красного и травы медуницы лекарственной; по две части листьев брусники, почек сосны, сухих плодов рябины красной или черноплодной. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять два часа, процедить. Пить по 100 мл настоя три-четыре раза в день до еды. Курс тот же.

Паста для "усталой крови"

Когда у меня был понижен гемоглобин, выручил такой рецепт. Перемалывала в кофемолке по 1 ст. сухой гречневой крупы и очищенных грецких орехов. Полученную муку смешивала с 1 ст. меда. Принимала по 1 ст. л. пасты два-три раза в день. Курс - пока средство не закончится. Гемоглобин пришел в норму!

Оксана

КОММЕНТИРУЕТ НАТУРОПАТ

Это средство не только повышает гемоглобин, но и улучшает состояние при общем истощении после тяжелой болезни.

Предлагаю подключить травяной настой. Смешать в равных частях измельченные сухие листья крапивы, корень одуванчика и цветки тысячелистника.

листья. 1 ст. л. сбора залить 1 ст. кипятка, настоять три часа, процедить. Выпить в три приема в течение дня за 20 минут до еды. Курс - восемь недель.

Противопоказания: гипотоническая дискинезия желчного пузыря, аллергические дерматиты, гипотония, пигментные пятна на коже.

Ежедневно по утрам натощак съедайте по 100 г моркови со сметаной или растительным маслом. Курс - две недели.

Противопоказания: острый период заболеваний ЖКТ, диабет, болезни щитовидной железы, индивидуальная непереносимость.

При низком уровне гемоглобина три-шесть раз в неделю рекомендую есть свеклу - запеченную или в салате.

Противопоказания: мочекаменная болезнь, изжога, почечная недостаточность, гипотония, диабет.

Железный рацион

Как питаться при железодефицитной анемии?

Анна

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ

На начальном этапе анемии уровень гемоглобина можно отрегулировать с помощью питания.

Делайте упор на продукты, богатые железом: картофель, мясо кролика, помидоры, говяжью печеньку, сушеные грибы, соевые бобы, чечевицу, горох, фасоль, овсяные хлопья, миндаль, яблоки, тыквенные семечки, морскую капусту, шпинат и кунжут, крупы, сухофрукты - инжир, чернослив, изюм.

Чтобы микроэлемент из «лечебных» продуктов усвоился, их следует сочетать с витамином С, которого много, в шиповнике, сладком болгарском перце, черной смородине, облепихе, петрушке, укропе, брюссельской, белокочанной, цветной капусте, цитрусовых, зелени.

Добавляйте в щи, тушеные овощи, салаты свежие листья одуванчика. В них содержится 3,1 мг железа на 100 г продукта, то есть больше, чем в зеленых овощах, капусте и других. Обратите внимание на витамин В. Для уровня гемоглобина он очень важен. Содержится преимущественно в продуктах животного происхож-

дения: печенке, говядине, сыре, яйцах.

А вот от чего нужно отказаться при анемии, так это от очень жирной пищи, сдобы, маринадов, копченостей, солений. Они губительно действуют на эритроциты (красные кровяные клетки, содержащие гемоглобин). При этом не следует увлекаться чаем, кофе, так как напитки выводят из организма железо. Замените их на травяные настои, отвар шиповника, разбавленные водой овощные и фруктовые соки. Нужно исключить алкоголь, особенно крепкий: он препятствует всасыванию микроэлементов (в том числе и железа).

Важно! При железодефицитной анемии наряду с диетой обязательно должна быть назначена врачом адекватная доза препарата железа.

Где перга - там здоровье

Повысить уровень гемоглобина родственнице помогла перга. Смешивала 1 ч. л. средства с 1 ст. меда. Принимала по 1-2 ч. л. смеси три раза в день во время еды. Курс - месяц. Рассказала, что ушла усталость, перестали выпадать волосы.

Нина

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР

Перга (пчелиный хлеб) особенно эффективна для лечения железодефицитной анемии, но на начальном этапе и совместно с назначенной врачом терапией. Пчелопродукт содержит важные для кроветворения элементы - медь и кобальт. Исследования подтверждают, что средство не уступает таким стимуляторам, как витамины В12 и В9 (фолиевая кислота).

Принимать пергу можно без меда - по 1 ч. л. два раза в день за 15

Проверьте себя!

Самый доступный способ узнать показатель железа в крови в домашних условиях - просто, съесть свеклу. Если спустя пару часов моча приобретет бледно-розовый оттенок - значит, железа в организме критически не хватает.

минут до еды, рассасывая пчелиный хлеб под языком. Уже через две недели приема будет ощутим результат.

Важно! Дозировка и способ применения пчелопродуктов при анемии зависят от уровня гемоглобина. Лучше уточнить их у специалиста.

Противопоказания: миома, онкологические и аутоиммунные заболевания, диабет, болезни щитовидной железы, нарушение свертываемости крови, индивидуальная непереносимость, беременность, лактация. При гипотонии лучше принимать пергу после еды. Не совмещать с антикоагулянтами.

Выручил ореховый бальзам

Рекомендую эффективный рецепт при анемии. Проверено на себе! Зеленые грецкие орехи молочной спелости с кожурой разрезать на четыре части, заполнить ими половину литровой банки. Залить доверху водкой, закрыть пластмассовой крышкой, настоять две недели в темном прохладном месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. два раза в день за 20 минут до еды, предварительно разведя в 1 ст. воды. Курс - четыре недели.

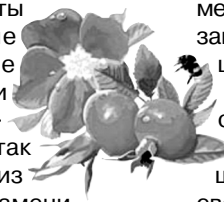
Лена

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ

Настойка грецкого ореха - очень популярное средство. Предотвращает ломкость сосудов, укрепляет иммунитет, стимулирует процессы кроветворения.

Можно применять и такой рецепт. 1 кг зеленых грецких орехов промыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Полученную кашицу смешать с 1 кг меда. Оставить в холодильнике на два месяца, чтобы ушла горечь. Затем медово-ореховую смесь процедить. Принимать по 1 ч. л. (без жмыха), разводя в стакане воды, три раза в день перед едой.

Противопоказания: экзема, нейродермит, псориаз, язва желудка, почечная или печеночная недостаточность, избыток йода, ожирение, диабет, беременность, лактация, индивидуальная непереносимость.





МАСЛО НАТОЩАК

? Знакомая рассказала, что каждое утро натошак пьет по половине чайной ложки льняного масла. Утверждает: это, оздоравливает организм, благотворно влияет на состояние волос и ногтей. Но я попробовала один раз - и меня отвернуло, наверное, навсегда: уж больно вкус у масла специфический. Может быть, я неправильно его принимала?

Ольга

- Да, с льняным маслом нужно еще подружиться: оно немного горчит и напоминает по вкусу рыбий жир. Это связано с высоким содержанием кислот омега-3 и омега-6. Вообще-то специалисты не рекомендуют пить льняное масло натошак: это может вызвать заболевания поджелудочной железы и желчного пузыря. К тому же после такого приема про-

исходит выброс желчи, что ухудшает усвоение витаминов и микроэлементов. Попробуйте предварительно выпить стакан теплой воды (можно с лимоном). А вот сразу после выпитого льняного масла употреблять другие напитки нежелательно во избежание тошноты: сделайте паузу хотя бы минут на 15.

Ежедневно допускается принимать не более 2 ст. л. масла. Но начинать луч-

ше с 2-3 ч. л. в день, постепенно увеличивая дозировку.

Но польза такого масла несомненна! Оно снижает уровень холестерина, повышает иммунитет, помогает нормализовать кровяное давление. Ополаскивая маслом ротовую полость, вы снизите вероятность образования зубного камня. Для получения наибольшего эффекта курс приема должен быть не

менее 2-х месяцев.

Если решили принимать масло натошак, предварительно проконсультируйтесь с врачом. Не рекомендуется пить масло при эрозивном гастрите, а также при хроническом гастрите и язвенной болезни в стадии обострения; при застойных явлениях в желчевыводительной системе; при желчнокаменной болезни, холецистите. Масло нельзя нагревать: при окислении жирные кислоты способны образовывать свободные радикалы, а они, в свою очередь, могут спровоцировать развитие рака. Для употребления именно натошак я бы посоветовала масло грецкого ореха. Оно легкое, вкусное и содержит много полезных веществ.

Анна, технолог

Облепиховая сила против бронхита

Компресс

Составляют смесь из равных частей подсолнечного, облепихового и камфорного масел и 3%-го уксуса (100 мл 9%-го уксуса смешивают с 200 мл воды). Оставляют на несколько часов. Кусок шерстяной ткани хорошо пропитывают приготовленной смесью, прикладывают к груди и фиксируют. Компресс накладывают дважды в день - утром и вечером, оставляя на ночь. Этот способ помогает даже при запущенном бронхите.



Чай

1 ч.л. сушеных ягод облепихи заливают стаканом кипятка и настаивают 4-5 минут. Напиток выпивают в теплом виде перед сном вместо чая. Можно добавить в него мед или малиновое варенье.

Елена, травница

Чесночная вода: пейте с умом!

? На протяжении месяца пью по утрам чесночную воду. Считается, что напиток укрепляет иммунитет, устраняет отеки. Измельчаю три зубчика чеснока и заливаю 1 ст. теплой воды, настаиваю час, процеживаю. Выпиваю по 0,5 ст. утром и вечером за полчаса до еды. Чувствую себя прекрасно!

Яна



КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ

Чеснок - достаточно агрессивный продукт. И пить воду на его основе каждый день, еще и натошак, не рекомендую. Она вызывает активное выделение желудочного сока, а без пищи это вредно для слизистой. Может спровоцировать изжогу, печеночную колику, мигрень.

Чесночная вода полезна при первых признаках простуды, так как обладает мощным противовирусным действием. Ее можно пить для выведения излишков холестерина из организма. Но не ежедневно, а короткими курсами - однократно через день. И так три раза. Пить лучше через трубочку и не в чистом виде, а добавлять 1/4 ст. чесночного напитка в

0,5 ст. воды комнатной температуры.

Противопоказания: хронический гастрит, обострение заболеваний ЖКТ, хронические болезни печени и почек, панкреатит, эпилепсия, беременность, индивидуальная непереносимость. Нельзя совмещать прием чесночной воды с препаратами, разжижающими кровь и снижающими давление.

"ДЕРЕВЯННЫЙ" ЧАЙ

? Ранней весной, когда организму не хватает витаминов, меня выручают чай и отвары из веточек малины, смородины и вишни.

Молодые и здоровые ветки длиной 15-20 см срезаю. 5-6 веточек промываю, измельчаю, заливаю литром воды. Варю с момента закипания 15-20 минут под крышкой на малом огне. Настаиваю отвар не менее 5 часов. Процежив, пью средство без сахара, с вареньем или медом. Храню в холодильнике.

Наталья

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Такой витаминный отвар из веток кустарников и садовых деревьев особенно полезен в сезон простуд. Малиновый - усиливает выделение пота, что понижает температуру тела.

Смородиновый - повышает иммунитет, оказывает сильное мочегонное действие. Можно заваривать повторно. Вишневый - полезен для профилактики цистита, но перед употреблением проконсультируйтесь с врачом. Веточки не отваривайте в кастрюле из нержавеющей стали или алюминия - чтобы сохранить максимум витаминов.

Часто готовлю свежий сок из яблок. И каждый раз рука не поднимается выбросить жмых, так как в нем много полезной клетчатки.

Натуральная яблочная клетчатка

Пищевые волокна поглощают воду и улучшают перистальтику кишечника, что способствует его опорожнению. Выводят из организма токсины, нормализуют уровень глюкозы в крови, снабжают витаминами группы В, помогают снизить вес. А еще благодаря клетчатке можно поддерживать в хорошем состоянии не только кишечник, но и печень, сердце, сосуды.

Я готовлю из жмыха полезные яблочные гранулы. Пропускаю его через мелкую решетку мясорубки (для получения более плотных гранул можно пропустить дважды). Выкладываю на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сушу с приоткрытой дверцей при температуре 60 градусов. Время сушки зависит от степени отжима сока: чем суше на выходе жмых, тем

быстрее доходят до готовности гранулы.

Сухое сырье можно измельчить в кофемолке. Храню его в бумажном пакете. Добавляю по 0,5 ч. л. гранулированной яблочной клетчатки в творог, каши, салаты, выпечку. Получается очень вкусно, а главное - полезно!

Или 1 ч. л. яблочной клетчатки растворяю в стакане кефира, ряженки. Выпиваю коктейль с удовольствием.



Важно! Во время приема сухой клетчатки желательно пить до 1,5 л воды. При недостатке жидкости волокна не достигнут нужной консистенции и спровоцируют запор. Если чувствуете вздутие, газообразование, снижайте дозировку!

Алина



ДЕРМАТИТ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ?

Красная сыпь, сухость кожи, постоянный зуд - все это считается наиболее распространенными симптомами дерматита. Однако стоит понимать, что у этого заболевания существует несколько типов и для каждого из них подходит свой способ лечения. Рассказываем подробнее, каким бывает дерматит и что с ним делать.

поражают кожу головы и могут усугубляться вследствие гормональных колебаний.

также входят стероиды, помогающие уменьшить воспаление.

Различные виды

дерматита и их причины

Вот наиболее распространенные формы заболевания, которые выделяют дерматологи:

✓ **Контактный дерматит** - аллергическая реакция в виде сыпи или зуда, которая возникает при соприкосновении кожи с определенным объектом или веществом.

✓ **Атопический дерматит, или экзема** - генетическое заболевание кожи, которое проявляется в виде шелушащихся и зудящих пятен на лице, веках, руках, сгибах локтей и коленях.

✓ **Периоральный дерматит** - сыпь в виде небольших красных бугорков вокруг рта, носа и глаз, которая возникает в результате гормональных колебаний или длительного использования стероидов.

✓ **Себорейный дерматит, или перхоть** - чешуйчатые пятна, которые

Причины возникновения дерматита

Появление дерматита могут вызвать определенные триггеры, включая диету, недостаток сна, стресс и даже погоду. Например, как отмечают врачи, чаще всего он встречается у людей, проживающих в холодном климате с низкой влажностью.

Также к возникновению сыпи приводят некоторые средства по уходу за кожей, в состав которых входят вазелин и парафин.

Как лечить дерматит?

Существует два основных метода лечения: при помощи кремов и пероральных антибиотиков.

ЛЕЧЕБНЫЕ КРЕМЫ

Кремы позволяют облегчить зуд и покраснения. Часто в их состав

ПЕРОРАЛЬНЫЕ АНТИБИОТИКИ

В более тяжелых случаях дерматита могут быть назначены пероральные антибиотики или антигистаминные препараты.

Однако стоит напомнить, что выбор того или иного средства зависит от типа дерматита. Поэтому для подбора необходимых препаратов обязательно стоит обратиться к специалистам.

Также облегчить симптомы могут несколько простых шагов по уходу:

✓ Увлажняйте кожу. Для этого отлично подойдут мягкие очищающие средства.

✓ Не используйте кислоты и ретинол. Агрессивные компоненты в составе уходовых средств могут повредить влагозащитный барьер и вызвать раздражение.

✓ Избегайте длительных горячих ванн.



Наблюдения показывают: около 2/3 пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями склонны к метеочувствительности. А больше всего госпитализаций с сердечными заболеваниями происходит именно в период резких перепадов температур и атмосферного давления – с октября по апрель.

Что происходит с сосудами?

Во время перепадов давления, скачков температур и усиления ветра надпочечники вырабатывают больше адреналина и кортизола, чем обычно. Из-за этого могут спазмироваться сосуды, учащаться пульс, нарушаться кровоток. Для людей с ишемической болезнью, гипертонией, стенокардией особенно опасны ситуации, когда атмосферное давление растёт, а температура падает. Из-за холода повышается риск спазма сосудов, а следовательно, инфаркта или инсульта. Но и жара при повышенной влажности может стать причиной плохого самочувствия.

Для гипотоников неблагоприятной считается погода, при которой температура воздуха и атмосферное давление повышаются. В этом случае уровень кислорода в воздухе становится ниже, возможны одышка, головокружение, сонливость.

А в ветреную погоду у метеозависимых людей повышается риск мигрени. Впрочем, предугадать ре-

Наиболее комфортна для людей с сердечными заболеваниями безветренная погода при температуре 21-23° и умеренной влажности. Самая неблагоприятная – ниже 4° и выше 25°.

ДОКАЗАНО, ЧТО ПЕРЕПАДЫ ДАВЛЕНИЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ВЛИЯТЬ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ. КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЁ СЕРДЦЕ ОТ НЕПОГОДЫ?

ЕСЛИ ПОГОДА ВЛИЯЕТ НА САМОЧУВСТВИЕ

акцию на перемену погоды почти невозможно. Наиболее опасными считаются первые 2-3 дня, поэтому, если у вас есть проблемы с сердцем, важно проявить особое внимание к себе в это время.

Тревожные симптомы

Тревожные симптомы при перемене погоды: дискомфорт в груди, головокружение и головная боль, шум в ушах, слабость, одышка, потливость. Возможно, появляется ощущение нехватки воздуха, учащённое сердцебиение, ухудшается сон. Это признаки нездоровой реакции сердечно-сосудистой системы на изменения в природе. Причём такая реакция может быть как на холод, так и на жару, а также перед дождём, снегом, грозой, до или после магнитных бурь, при колебаниях атмосферного давления. В этом случае необходима медицинская помощь.

Метеочувствительным на заметку

✓ При заболеваниях сердечно-сосудистой системы следует избегать резких перепадов температур. Например, не стоит в жаркую погоду купаться в холодной воде. Даже у здоровых людей в такой ситуации могут возникнуть проблемы, а при наличии заболеваний это способно привести к инфаркту. Длительное пребывание на солнце также не рекомендуется: солнечные ванны следует принимать до 11 или после 16 часов, когда солнце не так активно.

✓ Поддерживайте в квартире температуру 20-22°, на улице одевайтесь по погоде, не допуская перегрева или переохлаждения.

✓ В любую погоду необходимо пить достаточно жидкости. При обезвоживании кровь сгущается, и вероятность тромбоза растёт. Если вы неважно чувствуете себя, например в жаркие дни, возможно, виновата

не погода, а недостаток влаги в организме. Старайтесь пить чистую воду, клюквенный морс, отвар брусники, травяные чаи – они препятствуют возникновению отёков, что снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

✓ Жирная пища перегружает организм и, в частности, сосуды, поэтому в период погодной нестабильности выбирайте более лёгкие продукты, избегайте жареного, жирного, мясного. Наилучшим вариантом будет средиземноморская или растительно-молочная диета.

✓ Старайтесь избегать физического и умственного перенапряжения в период перепадов атмосферного давления и магнитных бурь.

✓ При повышенном давлении ограничьте потребление соли. Эффективно снижает давление натуральное седативное средство – валериана или пустырник в таблетках.


✓ Если вы гипотоник, можно поддержать себя крепким чаем: этот напиток тонизирует и немного повышает давление. Также рекомендованы натуральные стимуляторы – настойка элеутерококка или женьшеня.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходима умеренная физическая нагрузка. И конечно, не забывайте про лечение, которое назначил врач. При переменах погоды и магнитных бурях необходимо держать при себе средства первой помощи.

Погода указывает на проблему!

Важно понимать, что если вы метеочувствительны, то, скорее всего, проблемы с сердечно-сосудистой системой есть уже давно и погода является лишь триггером. Необходимо время от времени контролировать давление, посещать кардиолога, делать ЭКГ.

Отдыхай!

					"Клевок" самолёта		Лицо (груб.)	Кровепровод	☺ ☺ ☺ с этим вопросом.				
Притон разбойников		Наследница эку	Кто не играет в хоккей?		Излучина реки			1					
			Латы кавалериста						Багдад	Овечьи апартаменты	Монета на Кавказе		
"Гладиатор", актёр		Вид собрания					Козырь обвинения						
Зал для игры в кегли				Шкаф с плечиками									
				Ряд повозок	Дикая, чайная, жёлтая		Блюдо из крупы						
								Вероятность удачи					
					Одна из сторон шеренги	Между летом и зимой					Самец сказки		Правило поведения
						Частый хвойный лес		Ароматная подушечка					
			Создатель КПСС					Кефир из Ср. Азии		Угнетённый			
	Объединение	Бас, тенор, баритон	... Капоне				Исаакиевский в Питере						
						Произведение Софокла							
	Враг здоровья	Клиент для логпеда											
				... Барто		Отдых от работы					Толкач среди судов		
Предмет одежды	Божественная гора	Сладкая мякоть "Баунти"											
					Созвездие южных широт		Имя Воробьянинова				2		
Афганское селение	Страна с Клайпедой		Лёгкие туфли без каблучков					И царевич, и дурак		"...при на конкурсе"			
					"Чужой", актриса					Мера длины в Китае			
Ошибки сын	Внешний покров дерева							Боксёр Мохаммед ...					
			2		Солдат в артиллерии								

Лицо с обложки



МИЛЛИ БОББИ БРАУН: «ТРУДНО, КОГДА ТЕБЯ ВСЕ НЕНАВИДЯТ»

Мир узнал об актрисе Милли Бобби Браун, когда ей было всего 12 лет, после выхода первого сезона сериала «Очень странные дела». Проект быстро обрел статус культового, а Браун в мгновение ока из обычного британского подростка превратилась в знаменитость и самую молодую номинантку на премию «Эмми» в истории. Однако столь же быстро Браун столкнулась и с темной стороной успеха. Ее взросление не было простым: будучи совсем юной, она регулярно подвергалась резкой критике за попытки выглядеть старше своих лет, за поведение дивы, невоспитанность и неуважение к коллегам по проекту.

ПОЧТИ МИСТЕР И МИССИС БОН ДЖОВИ

В середине апреля 2023 года актриса Милли Бобби Браун, по американским законам еще не достигшая совершеннолетия, внезапно объявила, что выходит замуж. В своих социальных сетях она опубликовала черно-белую фотографию, на которой позировала, безмятежно улыбаясь, в объятиях сына культового рок-музыканта Джона Бон Джови Джейка. На снимке было отчетливо видно, что на безымянном пальце левой руки артистки красуется роскошное кольцо с крупным бриллиантом.

«Я люблю тебя вот уже три лета подряд. Теперь, дорогой, я хочу их все», — написала под снимком в соцсетях Милли Бобби Браун.

Позднее на тот момент 20-летний Джейк подтвердил, что сделал актрисе предложение. В доказательство он выложил в свои соцсети два снимка из той же совместной фотосессии, лаконично подписанные словом «Навсегда».

Коллеги Милли по сериалу «Очень странные дела» были очень удивлены этой новостью, но все же поздравили

ее с важным событием, несмотря на не самые простые отношения. Не последовало едких комментариев в адрес актрисы и со стороны журналистов и пользователей социальных сетей, которые за несколько лет до этого называли ее не иначе как самой ненавистной молодой знаменитостью Голливуда.

«Я ЧАСТО ЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ ОДИНОКО, ДАЖЕ СИДЯ В ПЕРЕПОЛНЕННОЙ КОМНАТЕ»

Уже к 12 годам Милли пришлось пройти через многое, прежде чем стать звездой. Родители девочки, британцы по происхождению, были далеки от мира кино и шоу-бизнеса: отец работал риелтором средней руки, мать занималась хозяйством и воспитанием детей (у актрисы есть две сестры и брат). Лишних денег у Браунов никогда не было: зарплаты отца едва хватало на оплату всех счетов, поэтому о покупке собственного дома речи не шло, и всей семье после переезда из Великобритании в США приходилось жить у родственников в Орландо.

Естественно, о красивых вещах и

модных гаджетах Милли и мечтать не смела, что лишь усиливало ее неуверенность в себе, вызванную врожденной частичной глухотой на одно ухо. В то время единственным местом, где она чувствовала себя абсолютно счастливой, был школьный театральный кружок. Он стал для девочки настоящей отдушиной, где она могла на время забыть о своих детских проблемах и буллинге со стороны одноклассников.

Почему сверстники невзлюбили Браун, она не знает до сих пор. Возможно, дело было в ее замкнутости или в неумении за себя постоять, однако из-за непрекращающихся издевательств ей даже пришлось перейти в другую школу.

Милли было всего восемь лет, когда она, участвуя в очередной школьной постановке, поняла, что в будущем хочет стать артисткой. Родители поначалу не восприняли желание дочери всерьез. Они попытались объяснить, что актерство, как и любая другая работа, предполагает ответственность и что после утверждения на роль и подписания контракта передумать вряд ли получится. Девочка ответила, что будет сниматься во что бы то ни стало. Ее аргументы были достаточно убедительными, чтобы семейство Браунов решилось переехать в Лос-Анджелес.

После переезда поближе к «фабрике грез» Милли сразу же начала ходить на прослушивания. Получив нескольких эпизодических ролей в таких популярных сериалах, как «Американская семейка», «Анатомия страсти» и «Морская полиция: спецотдел», в 2013 году она сыграла маленькую Алису в шоу «Однажды в стране чудес».

Девочка с удовольствием примеряла на себя разные роли, перевоплощаясь то в милых и забавных персонажей, то в ребенка, одержимого серийным убийцей. Уже став знаменитой, Браун призналась, что все детство страдала от неуверенности в себе и испытывала проблемы с самоидентификацией, однако актерство помогло ей лучше понять себя. «Я не понимала, кто я вообще такая. Будучи ребенком, я часто чувствовала себя одиноко, даже сидя в переполненной комнате. Словно я другая, и никто не может меня понять. Поэтому мне нравилось играть персонажей, которые нравятся людям и которых те принимают», — объяснила она в одном из интервью.

«ОЧЕНЬ СТРАННЫЕ ДЕЛА»

Однако путь Браун к успеху не был простым. Например, однажды после очередного прослушивания влиятельный кастинг-директор забракковал кандидатуру начинающей актрисы, заявив, что в индустрии ей делать нечего, потому что она «слишком взрослая». Этот вердикт стал для 10-летней девочки сильным ударом. Она была безутешна и хотела отказаться от мечты, но родители уговорили дочь записать последнюю видеопробу. Спустя три месяца поле первого и единственного прослушивания братья Даффер утвердили ее на роль Одиннадцатой — девочки с психокинетическими и телепатическими способностями в сериале «Очень стран-

ные дела», который и принес ей мировую известность.

Работать на площадке «Очень странных дел» было очень тяжело физически, но именно там Браун познакомилась с другими детьми-актерами и поняла, что больше не чувствует себя одинокой. Кроме того, благодаря роли она решила, что вполне может стать примером для подражания для других людей.

«Сначала я просто получала удовольствие от съемок. На них было очень весело. А потом подумала: «Боже, я же правда могу на что-то повлиять». Я почувствовала себя сильной и способной вдохновлять людей. Я многому научилась у Одиннадцатой. Она очень сильная личность, верный друг и защитник. Несмотря на то, что по сюжету она только училась использовать свои силы, ее верности и стойкости можно только позавидовать».

Премьера первого сезона шоу состоялась в 2016 году, после чего жизнь 12-летней Милли навсегда изменилась: она превратилась в суперзвезду мирового масштаба, смогла поправить финансовое положение семьи и стала героиней рекламных кампаний и мемов. Контракты сыпались на Браун один за другим.

В то время все происходящее казалось юной актрисе, которая до съемок в «Очень странных делах» была никому не известна, чем-то нереальным. Даже в магазин ей приходилось ходить в сопровождении охраны. Однако бешеный успех не вскружил ей голову. Так по крайней мере думала сама Браун.

«Слава не ударила мне в голову. За этим следила не только я, но и мои родители. Я не бунтарка, не трудный подросток. Я просто хорошая девочка, которая слушается маму и папу. Я живу настоящим моментом».

ТЕМНАЯ СТОРОНА УСПЕХА

Однако хотя Браун утверждает, что избежала звездной болезни, ее поведение во время рекламной кампании первых сезонов «Очень странных дел» вызвало много вопросов и критики у поклонников проекта. Большинство недоброжелателей в соцсетях склонялись к мнению, что слава не на шутку вскружила голову юной звезде. Хейтеры осуждали ее за чрезмерную общительность, за то, что она неуважительно относится к другим артистам, задействованным в сериале, и постоянно перебивает их во время интервью. Впоследствии Браун рассказала, что в соцсетях ее то и дело называли «глупой идиоткой, пытающейся украсть славу своих коллег».

Критиковали хейтеры не только излишнюю общительность Браун, но и ее необдуманные высказывания в социальных сетях. Так, в 2018 году в возрасте 14 лет актриса поделилась в социальной сети X (бывший Twitter) впечатлениями от видео блогера Шейны Дюсона, в котором тот рассказывал теорию, согласно которой Земля на самом деле плоская. Девушка призналась, что готова поверить в это, чем вызвала в свой адрес шквал обвинений в необразованности и глупости. Еще одним поводом для возмущения со стороны недобро-

желателей стала любовь актрисы к конспирологии.

Браун доставалось от хейтеров и за то, что она выглядела намного старше своего возраста. В этом отчасти были виноваты ее стилисты, которые предлагали подростку яркий макияж, откровенные наряды и прически не по возрасту. Одним из самых громких в череде модных провалов актрисы критики считают выход на красную ковровую дорожку премии Гильдии киноактеров США. 15-летняя Браун появилась перед фотографами в молочном-белом костюме и с ярким макияжем. Выглядела она в этом образе как взрослая женщина, что разозлило даже ее поклонников.

В конце концов дошло до того, что хейтеры начали штамповать унизительные мемы с Браун в главной роли, отпуская сальные шуточки в ее адрес и писали гадости под каждым ее постом в социальных сетях. Поначало актриса пыталась защищаться, но кибербуллинг и троллинг не прошли для нее бесследно. Некогда излишне общительная, она замкнулась в себе и практически перестала доверять людям.

«Очень трудно, когда тебя все ненавидят, когда ты сама даже еще не знаешь, кто ты есть на самом деле. Ты думаешь: «Что же их бесит во мне? Хорошо, я попробую быть другой сегодня». А тебе в ответ снова и снова: «Фу! Ненавижу, когда ты так делаешь». И ты просто замыкаешься в себе».

Спасибо друзьям и семье, что помогли понять: я не должна никому угождать! Развиваться надо только ради себя», - Милли Бобби Браун.

Выдержат лавину ненависти Браун помогла психотерапия. Актриса также решила отказаться в работе от амплуа подростка в пользу ролей более зрелых героинь, у которых есть личная жизнь и право выбора. Кроме того, она удалила свои аккаунты в Twitter и TikTok, а ее страницы в Instagram и Facebook теперь ведут специально нанятые менеджеры.

НЕЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ

В личной жизни Браун к 20 годам тоже успела пережить череду скандалов. Блогеры писали о романтических отношениях актрисы с Ромео Бекхэмом, блогером Джейкобом Сарториусом и регбистом Джозефом Робинсоном, однако она не подтверждала эту информацию. Сама Браун рассказала лишь об одном романе. По ее признанию, в 2020 году она «состояла в нездоровых отношениях» с популярным американским тиктокером Хантером Эхо и приложила немало усилий, чтобы уйти от него спустя восемь месяцев.

Расставание пришлось на разгар съемок четвертого сезона «Очень странных дел», и, как отметила актриса, этот травмирующий опыт помог ей в работе над ролью.

Однако Эхо не простил Браун то, что она его бросила, и в июле 2021 года опубликовал видео, в котором оскорблял бывшую возлюбленную, уверял, что та «бежала за ним, как собачонка», а также сообщил, что у них была интимная близость. Проблема заключалась в том,

что Эхо в момент их отношений было 20 лет, а Браун — всего 16.

Представители актрисы эту информацию, конечно, сразу же опровергли и пригрозили Эхо судом. В итоге ему пришлось публично извиняться за свои слова.

«Я ПОЛЮБИЛА СЕБЯ, НАХОДЯСЬ С НИМ»

Справиться с предательством некогда близкого человека Милли помогла новая любовь. О романе актрисы с Джейком Бон Джови впервые заговорили в июне того же 2021 года — поводом тому стало совместное фото молодых людей, опубликованное сыном рок-музыканта. Впервые как пара они официально пришли на 75-ю церемонию вручения премии BAFTA в марте 2022-го.

«Я так боялась быть сильной женщиной в отношениях. Но когда встретила Джейка, почувствовала, что могу быть громкой. Он принял это. И я полюбила себя, находясь рядом с ним, — в этом очень большая его заслуга».

Актриса призналась, что никогда не грезилась о браке, однако встреча с Бон Джови изменила ее мнение. 20-летняя Браун уверяет, что чувствует себя готовой к свадьбе и детям.

Несмотря на молодость, она вообще четко знает, чего хочет от жизни — и достигает целей, которые перед собой поставила. Например, однажды Браун решила запустить свой бренд косметики — и в 2019 году презентовала поклонникам Florence by Mills. Кроме того, она стала самым молодым послом ЮНИСЕФ — международной организации, действующей под эгидой Организации Объединенных Наций (ООН). Именно за эту целеустремленность журнал Time назвал актрису одной из самых влиятельных молодых знаменитостей.

Не пугает Браун и вероятность всю жизнь провести с одним мужчиной. Тем более что Бон Джови уже сказал ей, что хочет, чтобы она жила своей жизнью, а он даже в самые темные времена будет держать ее за руку. Да и родители актрисы тоже поженились очень рано, но до сих пор живут вместе и любят друг друга.

С момента выхода первой серии «Очень странных дел» прошло целых восемь лет. За это время «та самая Одиннадцатая» стала настоящей звездой не только в кино, но и в модном бизнесе. В одном из последних интервью Браун призналась, что не будет испытывать грусти из-за окончания прославившего ее сериала. По словам актрисы, она благодарна этому шоу за все, однако хочет закрыть эту главу жизни и начать новую, в которой будет место покорению новых вершин.

Повзрослев, Браун также осознала, что популярность означает большую ответственность. Из-за ранней славы она, будучи еще подростком, потеряла некоторых друзей, столкнулась с грубостью, неуместными комментариями, сексуализацией и волной оскорблений в сети. Однако юной актрисе, которая до сих пор переживает из-за слетев с себя, удалось перестать зависеть от пагубного влияния чужого мнения.



ДОЧКИ – МАТЕРИ

Как отделиться, но не отдалиться?

В младенчестве любому ребёнку важно слияние с матерью, а в подростковом возрасте – отделение от неё. И тот и другой период крайне важен и закладывает здоровые взаимоотношения с миром будущего взрослого.

Пик подросткового бунта обычно приходится на 13-16 лет. Это время, когда ребёнок чувствует потребность отделиться от взрослых, стать самостоятельной личностью. Но с этим могут возникнуть проблемы.

БЛИЖЕ НЕКУДА

Мама – первый и самый главный человек в жизни каждого ребёнка. Её готовность быть рядом, помогать, сопереживать закладывает малышу здоровую психику. Особенно остро слияние с мамой чувствуют дочери. «Я такая же, как она», – приходит к ним однажды осознание.

Но именно этот симбиоз с родителем своего пола часто становится причиной проблем. Девочка ощущает свою привязанность к матери, привыкает к тому, что мама рядом и оберегает. При этом утрачивает способность самостоятельно принимать решения и искать собственное место в жизни.

• Одинокая женщина может видеть в дочери замену мужу, собственной матери, подруге. Неудивительно, что отпустить ребёнка ей оказывается непросто.

Есть и другая крайность, при которой девочки в период сепарации чувствуют по отношению к родителям ревность, зависть, соперничество за внимание отца. Этот сложный коктейль из чувств усугубляет ситуацию.

А САМА МАМА ГОТОВА?

Чаще всего процесс отделения ребёнка от родителей начинается буксовать потому, что сама мама к нему не готова. Она возвращала своё дитято ни один год, а теперь нужно вот так просто выпустить его из гнезда? А если не сможет жить самостоятельно, оступится, ошибётся?

Но это тот случай, когда следует подумать о благополучии ребёнка. Оставшись около материнской юбки, девочка потеряет возможность идти дальше, познать этот мир и – да, это необходимо! – совершать собственные ошибки. Тем более невозможно стелить соломку всю жизнь – приходит пора ребёнку набивать свои шишки.

Как правило, мамы, не готовые к сепарации, попросту не имеют собственной насыщенной жизни. Их главная забота – дети, в остальном – пустота. Нет увлечений, личной

• Дети – гости в вашем доме. Выучите их, выкормите и отпустите.

жизни, друзей, интересной работы. Их отпрыски обычно страдают от гиперопеки, навязывания мнения, эмоционального преследования.

НЕПЕРЕРЕЗАННАЯ ПУПОВИНА

Сегодня входят в моду отношения матери с дочерью по типу близких подруг. При этом обе себя обманывают, утверждая, что давно сепарировались. На самом деле, регулярно рассказывая друг другу сокровенные тайны, спрашивая совета по любому поводу, часами разговаривая по телефону, они демонстрируют полное отсутствие дистанции. Оказывается, что пуповина всё ещё не перерезана.

Свидетельствовать о том, что отделение так и не состоялось, могут следующие факты:

- привычка отчитываться друг перед другом в мелочах – куда пошёл, что съел, с кем увиделся;
- переживания в случае расставания, ощущение, будто кого-то или чего-то не хватает;
- постоянное обсуждение друг друга за спиной со знакомыми и приятелями;
- периодическая необъяснимая злость в отношении друг друга, ощущение, будто человека стало слишком много в вашей жизни.

О ВАЖНОСТИ СОБСТВЕННОГО ПРИМЕРА

Для того чтобы ребёнок сепарировался от родителей, как правило, недостаточно его отдельного проживания. Здесь гораздо важнее не внешние, а внутренние изменения. И начать их следует именно маме.

В первую очередь, она должна понять, что сепарация – процесс не только абсолютно нормальный, но и необходимый. При этом мама не теряет дочь, а отпускает её от себя, позволяя выстраивать собственную жизнь.

Мама может оставаться рядом, но подключаться к решению вопросов лишь тогда, когда ребёнок сам об этом попросит. В остальном молча поддерживать и находиться рядом, даже если не во всём согласна.

Самое главное – помнить о том, что дети никогда не слушают советов родителей, но всегда копируют их поведение. Хотите, чтобы дочь выросла достойным человеком? Не привязывайте её к своей юбке, просто демонстрируйте образец на собственном примере.

Мы привыкли к тому, что женщины тянут на себе слишком многое. Как правило, это дети, домашние дела и работа в офисе. У них всё получается, только вот на себя времени не остаётся. Такие женщины даже внешне заметны – уставшие, озабоченный взгляд, всегда спешат. Бывает, что и за собой некогда следить.

Я всегда боялась стать такой, жить между работой и плитой, раствориться в заботах и потерять себя, потерять вкус к жизни. Как же надо себя не любить, чтобы так жить! Для меня очень важно получать удовольствие от жизни и наслаждаться каждым прожитым днём.

У меня подруга – такая “ломовая лошадка”. В кои-то веке договорились с ней встретиться, так она в кафе не вошла, а влетела и первым делом протараторила: “Катюша, у меня всего полчаса. Потом надо Игорю ужин готовить. Сама знаешь, он у меня поесть любит, сосисками не отвертишься”.

Ну и какой женский разговор можно уложить в полчаса? Обсудили пару тем, и я отпустила несчастную к супругу, лежавшему на диване в ожидании ужина.

Мой, к счастью, не такой. Конечно, как у любого человека, у него есть свои недостатки. Но ко мне он относится как к королеве. И я знаю, что в этом есть и моя заслуга.

Ценить себя меня научила ещё мама. Говорила, что нужно нести себе по жизни с гордо поднятой головой и не соглашаться на меньшее. Она всю жизнь была домохозяйкой, но какой! Помню, у нас всегда собирались гости, накрывались столы, звучала музыка, а главным дирижёром всего этого оркестра была моя мама – изящная, нежная снаружи, но сильная и волевая внутри.

Такой стала и я. И мужу, на тот момент ещё будущему, сказала, что карьера меня не увлекает, да и труд с утра до ночи – тоже. “Ты – глава семьи, и тебе её обеспечивать!” И если вы думаете, что Саша у меня изначально был крупным чиновником или бизнесменом, то ошибаетесь. Подающий надежды менеджер среднего звена, не более.

Но на его плечи сразу после свадьбы легли все насущные заботы – как заработать, как обеспечить, где достать деньги. Зато я смогла полноценно заниматься домом. Теперь он у нас полная чаша – гостей не стыдно пригласить. Коллеги супруга, которые регулярно к нам заглядывают, всегда хвалят меня. “Ты, Александр, отхватил настоящее золото”, – говорит моему мужу. И он согласен с ними.

Одна из подруг однажды предпо-



ЖЕНЩИНА – НЕ ЛОМОВАЯ ЛОШАДЬ!

Женщины веками пытались разгадать секрет семейного счастья. И вывели работающую формулу: надо стать лучше и во всём. Чтобы другую не искал! Только вот работает ли это?..

ложила, что мне, наверное, скучно целыми днями ничего не делать. Что значит ничего не делать? Прежде всего, на мне воспитание двоих детей. И это не просто накорми, постирай, проверь уроки. Это забота о двух личностях, очень разных и интересных. Их надо развивать, каждому уделить внимание, проследить, чтобы не свернул на кривую дорожку.

Разве на всё это есть время у мам, которые прибегают домой к семи вечера и сразу встают у плиты? Чего можно ожидать от них, если даже дневник они смотрят по диагонали, не видя ни отметок, ни замечаний.

Каждый день у меня расписан по минутам. Есть дела семейные, за которые я несу ответственность, есть вопросы, связанные с детьми. Хорошая домохозяйка – это организатор! И от офисного работника она отличается только тем, что работа у неё любимая, творческая и каждый день проходит в заботах о близких.

Есть у меня время и для себя, когда я пополняю свой ресурс, набираюсь сил, чтобы дальше вдохновлять мужа, мотивировать детей.

Младшая дочка не раз уже говорила мне: “Я так рада, что именно ты моя мама!” Потому что у меня

всегда есть на неё время. А ещё я, как правило, улыбающаяся, спокойная, уверенная в себе женщина.

Кстати, те, кто жалеют моего мужа и говорят, что я взвалила на него все материальные задачи, – можете не переживать. Поверьте, ему всё это в радость. Сам, бывает, подойдёт и спросит: “Дорогая, может, что-нибудь купим тебе?” Давным-давно именно я вдохновила его на хорошую должность и заработок. И теперь он рад меня за это побаловать.

Муж время от времени заводит разговор о ещё одном ребёнке – возраст пока нам позволяет. Но, честно говоря, я не горю желанием. Слишком много сил было вложено в сына и дочь. В период своего расцвета вновь переживать трудности с кормлением, бессонными ночами, зубками и прочим я не готова. Да, звучит эгоистично, но это так!

И боже меня упаси однажды завязать пучок на голове и забыть подвести глаза! Это будет началом конца. Знаком, что пора что-то менять в своей жизни. Не нужно бояться выбирать то, что ты действительно хочешь. Потому что если жить, не замечая ничего, кроме забот, то – жизнь ли это?

ГОРОСКОП НА АПРЕЛЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН 21 МАРТА - 20 АПРЕЛЯ



Овен – почувствует себя заново рождённым. Апрель подарит вам изобилие душевной энергии. Вероятно, вы захотите достичь своих целей как в личной жизни, так и в карьере. Меркурий, поможет вам определить ваши цели и наметить пути их достижения. Это отличное время для самообразования и организации деловых встреч. В плане здоровья в этом месяце возможны заболевания дыхательных путей, такие как простуда или грипп. Если вы не дадите себе достаточно времени на восстановление, это может замедлить ваш прогресс позже.

Апрель 2024 года будет периодом возможностей и преодоления препятствий для Овнов. Сосредоточьтесь на своих целях, развивайтесь во всех сферах жизни и помните о важности баланса между работой и отдыхом.

ТЕЛЕЦ 21 АПРЕЛЯ - 20 МАЯ



В апреле жизнь Тельца – будет полна позитива во многих аспектах жизни. Особенно в отношениях, на которые будет влиять Венера. Ваша сексуальная энергия, словно после долгой спячки, пробудится, и ваш партнер не сможет это пропустить. Однако не стоит впадать в крайности и поддаваться чрезмерной страсти, ведь это может напугать вашу вторую половинку. Эта планета также будет влиять на ваше желание создать вокруг себя красоту. Поэтому это благоприятный период, чтобы украсить свой дом или изменить

его внешний вид. Эти потребности могут привести к крупномасштабным покупкам.

Апрель 2024 года будет очень успешным месяцем для Тельцов. Вы будете испытывать успех и удовлетворение в различных сферах жизни. Ваше партнерство и семья будут находиться в благоприятном состоянии, а ваше профессиональное развитие будет стремительным.

БЛИЗНЕЦЫ 21 МАЯ - 21 ИЮНЯ



Апрель станет для Близнецов месяцем споров. С кем бы вы ни были, вы будете спорить по мелочам и, возможно, позже пожалеете об этом. Помимо конфликтов, всплывут также старые ошибки из прошлого. Но вам не следует пытаться бороться с нахлынувшими чувствами разочарования, а проработать их и извлечь из них уроки. В это время отношения станут для вас испытанием, потому что вы будете жаждать свободы, но в то же время пытаться сохранить верность партнеру. Такое противоречие тоже не добавит вам настроения.

В апреле 2024 года будьте бдительны в отношении своего здоровья. Старайтесь поддерживать баланс в своей жизни и уделять время физической активности. Регулярные тренировки и здоровое питание помогут вам чувствовать себя лучше и более энергично.

РАК 22 ИЮНЯ - 22 ИЮЛЯ

В апреле Ракам придется больше следить за своими эмоциями. Вы будете склонны к взрывоопас-



ному поведению как на работе, так и дома. Это может негативно сказаться на ваших отношениях с коллегами. Потому что вы, вероятно, будете замкнуты, и те, кто не знает вас, могут счесть вас высокомерным человеком. Чтение поможет вам отвлечься. Найдите тихое место, возьмите любимую книгу и погрузитесь в сюжетную линию. Поиск новой информации также поможет вам отвлечься.

Апрель также благоприятен для начала новых здоровых привычек и преодоления вредных. Будьте сдержанными в питании и отказывайтесь от вредных привычек, чтобы улучшить свое здоровье и благополучие.

ЛЕВ 23 ИЮЛЯ - 22 АВГУСТА



Апрель станет для Льва месяцем перемен и обновления. Будь то изменение вашего поведения, образа жизни, работы или изменение вашего видения, вы получите от этого удовольствие в полной мере. Но у этого будут и свои минусы. Вам захочется освободиться от текущих обязательств и насладиться свободой. Позже вы можете испытать сожаление об этих изменениях. Если вас привлекают эзотерические практики, этот месяц — прекрасное время для того, чтобы заняться ими, поскольку гороскоп указывает на то, что вы откроете в себе незаурядный талант, который может быть недолгим.

Здоровье Льва в апреле 2024 года будет стабильным, но не забывайте об уходе за своим физи-

ческим и эмоциональным благополучием. Уделите время занятиям спортом и правильному питанию. Умеренные физические нагрузки и здоровый образ жизни помогут вам поддерживать высокий уровень энергии и бодрости.

ДЕВА **23 АВГУСТА - 23 СЕНТЯБРЯ**



Апрель будет для Дев довольно бурным в плане отношений. Возможно, в вашу жизнь придет кто-то особенный, и вы влюбитесь с первого взгляда. Хотя, вероятно, вам будет сложно перестать думать об этом человеке, позвольте событиям идти своим чередом и не торопитесь. Позитив покорит вас в этом месяце. Вы проснетесь с энтузиазмом и чувством юмора, к тому же с легкостью справитесь со всеми обязанностями, но будьте осторожны со своими коллегами, которые могут принять такое настроение за карьеризм и воспринять вас как угрозу.

Важно помнить, что все трудности помогают вам расти и развиваться как личность. Будьте терпеливы, поддерживайте гармонию в отношениях и заботьтесь о своем здоровье. Тогда вы сможете достичь успеха и благополучия во всех сферах жизни.

ВЕСЫ **24 СЕНТЯБРЯ - 22 ОКТЯБРЯ**



Весы будут на вершине мира в апреле. Дома и на работе все будет гармонично, и это будет прекрасное время, чтобы отправиться в небольшой отпуск. Попробуйте придумать семейное путешествие на несколько дней. Это особенно оценят ваши родители, поскольку в последнее время вы не проводите с ними много времени. После трудного начала года вы заслуживаете передышки, и, возможно, у вас даже появятся идеи для новых проектов. Это идеальное время для продвижения вперед, поэтому не бойтесь представить свои планы коллегам. Ваши усилия, несомненно, будут оценены по достоинству.

Не забывайте следить за своим здоровьем и внимательно слушать себя. Апрель 2024 года — время для самоанализа и саморазвития.

СКОРПИОН **24 ОКТЯБРЯ - 22 НОЯБРЯ**



Скорпионы в апреле будут беспокойными и инициативными. В некотором смысле вы будете склонны к излишней ревности, ведущей к мстительному поведению, поскольку на вас будет

влиять Марс. Вы будете чувствовать себя не в своей тарелке, поэтому хорошенько подумайте о своих действиях и о том, что их спровоцировало. Попробуйте заняться, например, спортом. Это отличный способ избавиться от лишней энергии.

В целом, апрель 2024 года представляет большие возможности для роста и развития для Скорпиона. Будьте открытыми к новым возможностям и доверьтесь своей интуиции, и вы сможете достичь великих результатов во всех сферах своей жизни.

СТРЕЛЕЦ **23 НОЯБРЯ - 21 ДЕКАБРЯ**



Апрель станет отличным временем для возвращения к семейным ценностям. Старайтесь проводить как можно больше времени со своими детьми, но, с другой стороны, не забывайте своего партнера. Вы также можете попробовать пригласить своих родителей, брата или сестру в путешествие только с вами, поскольку уже какое-то время у вас нет времени друг на друга. Стрельцы будут склонны к меланхолии, у которой нет конкретной причины и, следовательно, нет решения. Вы можете попытаться подавить эти чувства, но полностью сделать вам это, скорее всего, не удастся.

Апрель 2024 года будет волнующим и успешным временем для Стрельцов. Вам предстоит укрепить отношения, решить семейные проблемы, продвигаться в карьере и заботиться о здоровье.

КОЗЕРОГ **22 ДЕКАБРЯ - 20 ЯНВАРЯ**



Апрель для Козерога станет месяцем, когда работа будет тесно переплетаться с личной жизнью. Отвлечься от рабочих задач будет непросто, мысли о них будут преследовать даже дома. Однако, благодаря своей системности, Козероги смогут найти время для семьи и друзей. В общении с детьми вы будете на высоте, сумеете найти подход к любому ребенку и укрепляя свой авторитет. Но важно не перегибать палку с дисциплиной. В целом, апрель будет продуктивным месяцем для Козерогов. Вы добьетесь успехов в работе, не забывая при этом о близких людях.

В апреле 2024 года забота о своем здоровье станет особенно важной для Козерога. Обратите внимание на свои эмоциональные и физические состояния.

ВОДОЛЕЙ **21 ЯНВАРЯ - 18 ФЕВРАЛЯ**



Водолеев в апреле ждет период повышенной занятости. Вы будете работать с удвоенной силой, добиваясь результатов, превосходящих ваши обычные показатели. Это отличный шанс использовать ситуацию для получения повышения или компенсации, в которой вам ранее отказывали. Однако в других сферах жизни в этот месяц вам будет прищипывать импульсивность. Это может негативно сказаться на ваших отношениях с близкими людьми. Вам будет сложно найти время для общения, из-за чего вы можете отказаться от некоторых людей или даже начать их избегать.

Ваше физическое и психическое здоровье в апреле будет в хорошей форме. Однако не забывайте об умеренности и следите за своими силами.

РЫБЫ **19 ФЕВРАЛЯ - 20 МАРТА**

Влияние Меркурия в апреле преобразит Рыб. Ваши ораторские способности возрастут, что может стать как трамплином к успеху, так и искушением к манипулированию людьми. Не стоит злоупотреблять своим даром, ведь это может привести к потере близких. С другой стороны, Меркурий пробудит в вас небывалую креативность. Возможно, стоит попробовать себя в рисовании или другом творческом хобби. Апрель станет для Рыб периодом перемен. Используйте этот шанс для самосовершенствования, но не забывайте о важности честности и искренности в отношениях с людьми.

Апрель 2024 года принесет Рыбам возможности для роста во всех сферах жизни. Сфокусируйтесь на успехе отношений, семьи, карьеры и уделяйте должное внимание своему здоровью.





КАК КРИСТАЛЛЫ SWAROVSKI ПОКОРИЛИ МИР

С виду они похожи на бриллианты, на деле же – кристаллы, которые сегодня носит весь мир. Кем была семья Сваровски, явившая поклонникам бижутерии знаменитые камешки?

История этого бренда началась в небольшом местечке в Чехии, где большинство местных жителей занимались обработкой стекла. Этим зарабатывали себе на жизнь дед Даниэля Сваровски и его отец. Без сомнений, судьба самого юноши также была предопределена.

НЕ БРИЛЛИАНТЫ, А КОЕ-ЧТО ПОЛУЧШЕ

Шлифовка стекла была непростым и трудоемким делом. Однажды на международной выставке во Франции Даниэль увидел машины, которые обрабатывали материалы автоматически. Они работали от электричества и показывали гораздо лучший результат.

Юноша решил создать собственный ограночный механизм. Работал над ним целых два года, зато итог превзошел все ожидания. Камешки после такой обработки получались с совсем крошечными гранями, практически ювелирные. Держа в руках результат своего труда, Даниэль понял, что производство следует расширять.

Первый завод он открыл уже в Австрии, в небольшой деревушке, рядом с которой находилась гидроэлектростанция. Это было очень удобно, ведь благодаря ей была возможность получать электричество и пускать в дело станки.

Первые несколько лет Сваровски выпускал исключительно хрусталь – на любой вкус и цвет. От покупателей не было отбоя! А в 1919 году компания стала продавать еще и инструменты для обработки стекла.

К работе Даниэль активно привлекал собственных отпрысков. Так, например, сын Вильгельм увлекся созданием оптических приборов. Именно благодаря его ремеслу компания осталась на плаву в годы



Неизменный логотип – изящный лебедь – вот уже много лет украшает подарочные коробочки

Второй мировой войны: она выпускала бинокли и прицелы для винтовок.

МОНРО И ХЕПБЕРН ОДОБРЯЮТ

Даниэль Сваровски не скрывал: его камешки – не бриллианты. Но чем они хуже? В процессе огранки он использовал десятки компонентов, но какие именно – не рассказывал.

Бижутерию от Swarovski носили не только простые смертные, но и звезды первой величины. Вспомните фильм “Завтрак у Тиффани”: титара Одри Хепберн украшена кристаллами Swarovski. Мэрилин Монро исполняла известную песню “С днем рождения, Мистер Президент” в платье, блестящем благодаря 2500 камешками бренда.

Знаменитые дизайнеры использовали кристаллы в своих коллекциях. Одним из первых был Кристиан Диор, который брал в работу особые сияющие камни. Вместе с внуком Даниэля Сваровски, Манфредом, он применял метод вакуумного напыления, который гарантировал превосходный блеск. Этот эффект позже назвали “Северное сияние”.

Помимо украшений, компания также выпускала различные фигурки из хрусталя и посуду. Так что каждая хозяйка могла гордо хранить в доме что-нибудь от Swarovski.

ГРАНЕЙ – ЕЩЕ БОЛЬШЕ

В 1995 году у руля встала правнучка Даниэля Сваровски – Надя. Мечтой девушки было вернуть компанию в мир высокой моды. Чтобы вновь раскрутить модный бренд, девушке даже пришлось первое время предлагать дизайнерам кристаллы Swarovski бесплатно, за одно лишь упоминание.

Подобная стратегия дала свои результаты – вскоре Надя Сваровски уже сотрудничала с модельером Александром Маккуином. Она предложила дизайнеру использовать в коллекциях специально разработанную компанией ткань. Это была металлическая сетка с вшитыми в нее кристаллами. В 1999 году модели вышли на подиум в новинке: она произвела настоящий фурор.

В новом столетии знаменитые кристаллы продолжали покорять сердца обывателей и кумиров. Майкл Джексон украсил ими свою культовую белую перчатку. Для сценических костюмов их использовали Spice Girls, Мадонна, Леди Гага.

Да и сама компания не стояла на месте: появлялись новые эффекты, напыление, увеличивалось число граней. Единственное, что по сей день остается практически неизменным – логотип компании. Это все тот же белый лебедь – символ благородства и изысканности.

Ваш любимый сканворд

... Узала		Шумный успех					Скрытая опасность, река			
Водоём		Шурик: "Надо, ... надо!"		Обувная ложечка		4-угольник	Конкурент "Арабики"	Жертва мошенников		Изверг
				Шекспировский провокатор			...сад	0, 4047 га		
Его дают умирая		Малое судно				Выжимки сахарной свеклы				Буква греческого алфавита
			Эстонский певец, баритон	Ребенок, мальчик		Каждая собака	Плохой (детское)			Попугай с длинным хвостом
Фасолина	1/8 байта			Короткая прическа		Томатный		Небольш. ресторан		
			Тургеневская девушка	Буква др.-рус. алфавита					100 эрг	Закат или сполохи огня
	Драка в перчатках	Сибирская река				Буква кириллицы	Ниф-ниф			
			Осенний сорт яблок		... Шарко			Старинная монета, Кавказ		Рокот
20000 ... под водой		Стукач из детсада					Отверстие в иглке			
		Мать дедтей Адама		Голос Шаляпина				Бульчев		Раз
Краска для рыжих	Упражн. гимнаста на кольцах			Поляк		Гимнастика из Китая		Юлия в детстве или дома		
			Стол	Между "ща" и "еры"		Европейская валюта				Рыбалка
"Оград ... чугуный"		Верх (антоним)				Австралийский страус				Показание барометра
				"...-хау"			Акватория, защита			И нота, и предлог

Как я похудела



ВЕРНУТЬ ФИГУРУ ПОСЛЕ РОДОВ – ЛЕГКО!

Вернуться к “добеременным” формам мечтает почти каждая молодая мама. Но получается не у всех. Почему так происходит и как правильно худеть, чтобы был результат?

После родов процесс похудения должен проходить постепенно. Важно помнить, что каждый организм уникален, и у разных женщин восстановление может занимать разное время. Индивидуальные рекомендации и план действий поможет подобрать грамотный нутрициолог и фитнес-тренер.

ТОЛЬКО РОДИЛА – УЖЕ НА ВЕСЫ

В течение первого месяца после родов женское тело ещё не успевает восстановиться и требует особенно бережного отношения. Основной похудения на этом этапе должно стать здоровое и сбалансированное питание.

Безопасная диета для кормящей мамы включает в себя гипоаллергенные фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Снижать калорийность рациона в этот период нельзя.

Для не кормящей женщины правила не такие жесткие, но садиться на строгую диету также не рекомендуется. Важно учитывать тот факт, что после беременности и родов организму требуется восстановление сил и запасов. Достаточно питаться разнообразно и комплексно, избегая быстрых углеводов и сахара.

Особенно стоит обратить внимание на источники коллагена. Этот элемент помогает восстановить эластичность кожи и избавиться от растяжек.

Через 1-2 месяца после естественных родов можно начинать выполнять физические упражнения. Если было кесарево сечение, со спортом придется подождать минимум 2-3 месяца.

Выбирайте бережные низкоударные варианты: плавание, цигун, боди-балет, йога, пилатес. Двух тренировок в неделю, каждая не более часа, будет достаточно. Если нет противопоказаний, постепенно увеличивайте интенсивность.

• Ученые считают, что в период кормления грудью женщина худеет интенсивнее, ведь на производство молока тратится до 500 ккал в сутки.

КОГДА ПРОШЕЛ ГОД

Если малыш уже отлучен от груди, можно постепенно снижать калорийность рациона, чтобы создать небольшой дефицит калорий. Это поможет быстрее похудеть.

Также через год после родов при отсутствии противопоказаний женщина может начинать полноценно заниматься спортом. Помимо упражнений на баланс и растяжку, необходимо добавить 2-3 кардиотренировки в неделю – бег, велоспорт, аэробику. Не помешают и силовые тренировки: начинайте с малых весов, постепенно увеличивая нагрузку.

Обратите внимание на живот: если в целом фигура стройная, но живот выпирает, скорее всего, имеет место диастаз – расхождение прямых мышц живота. В норме они начинают сходить сами через 3-4 месяца после родов, и окончательно восстанавливаются примерно через полгода-год.

Уход за ребенком заменяет многим мамам фитнес. Во время прогулки уходит примерно 150 ккал в час, во время ношения малыша на руках и укачивания – до 190 ккал в час.

Однако полное восстановление происходит лишь у 30% женщин. Остальным требуется поработать над фигурой дополнительно. Упражнения на пресс при диастазе только навредят. Нужно задействовать косые мышцы – стоять в планке, делать ягодичный мостик, дыхательные упражнения. Если диастаз сильный, возможно, придется прибегнуть к помощи хирурга.

Работать над мышцами живота можно даже, когда вы куда-то идете или сидите. Сосредоточьтесь на прессе: держите спину ровно, живот втянутым.

ЧЕРЕЗ 2-3 ГОДА ПОСЛЕ РОДДОМА

Самые лучшие результаты показывают женщины, которые решили вернуться в форму в течение первого года после родов. Однако, если вы не смогли заняться фигурой сразу, шанс вернуть стройность есть.

Сбалансируйте рацион: основой питания должны стать овощи, фрукты, цельные злаки и полезные белки. Занимайтесь спортом 3-4 раза в неделю. Как правило, дефицит калорий работает безотказно и, если нет патологий, вы быстро придете в форму.

Пробовали похудеть, но ничего не получается? Надо проверить гормональный фон. Лептин, грелин, инсулин – эти гормоны отвечают за регуляцию аппетита и метаболизма. Также важно оценить состояние щитовидной железы и ее гормонов (ТТГ, Т3, Т4), сдать кровь на анемию.

Не лишним будет провести анализ состава тела – определить процентное соотношение жировой ткани и мышц, чтобы понять, где требуется коррекция. Анализы на стрессовые гормоны (например, кортизол) помогут определить, связан ли лишний вес с постоянным стрессом.

ПОХВАЛА НЕ ПОВРЕДИТ?



Помните, как в детстве учительница начальных классов исправляла красной ручкой ошибки в прописях? Здесь линия недостаточно прямая, там овал недостаточно овальный. Некоторые современные учителя пользуются другим методом: берут зеленую ручку и вместо ошибок подчеркивают самые удачные и красивые буквы. Это мотивирует ребенка не бояться неудач и стремиться к максимальному результату. Похвала работает точно так же: вдохновляет на новые подвиги.

ПОХВАЛА КАК БОЛЬШАЯ ПРЕМИЯ

Исследования показывают, что наш мозг реагирует на социальную похвалу так же, как на денежное вознаграждение, активируя те же центры удовольствия. Правильно сформулированная похвала может оказаться дороже денег.

Согласно другому научному исследованию, дети позитивно реагируют даже на невербальное подбадривание (большой палец вверх, “дай пять”) или короткие эмоциональные возгласы одобрения (например, “вау!”).

Похвала повышает самооценку, мотивацию и настроение, помогает преодолевать трудности и не опускать руки после первых неудач.

ВАЖЕН ПРОЦЕСС, А НЕ РЕЗУЛЬТАТ

Психологические эксперименты показывают, что процесс praise (“процесс похвалы”) имеет более сильный мотивирующий эффект, когда речь идет о долгоиграющих задачах вроде учебы в школе. Если хвалить только за пятерки и призовые места на олимпиадах, то ребенок слишком фокусируется именно на этом. И если ему не удастся достичь результата, то интерес к учебе быстро пропадает.

Стоит чаще обращать внимание на то, как старается ученик, какие усилия прилагает, вне зависимости от результата. “Сразу видно, что ты вложил в этот проект много труда”, “Мне понравилось, что ты попробовал разные варианты решения задачи”, “Замечательно, что ты занимаешься этим каждый день” – такие похвалы вдохновляют ребенка работать и не сдаваться, даже если успех заставляет себя ждать.

МАНИПУЛЯЦИЯ ОДОБРЕНИЕМ

Примерно в возрасте 6-7 лет дети начинают неглохо понимать мотивы и скрытый подтекст слов взрослых. Они, например, чувствуют, если их хвалят на автомате. И тогда слова одобрения теряют свою ценность. Дети замечают, если взрослые пытаются манипулировать: “Ты так хо-

Доброе слово приятно всем – и кошкам, и детям. Особенно детям, самооценка которых во многом зависит от мнения окружающих.

рошо умеешь мыть посуду. Помой за собой тарелку”. В этом случае они сомневаются в правдивости похвалы.

Также дети прекрасно понимают, когда их хвалят из жалости. Радостное родительское “Ты был лучше всех!”, когда любимое чадо заняло лишь пятое место на важном соревновании, заставляет ребенка думать, что папа с мамой его совсем не понимают. Поэтому похвала всегда должна быть искренней и заслуженной. Только тогда она будет иметь ценный и позитивный эффект.

НЕ ЗА КАЖДЫЙ ПУСТЯК СТОИТ ХВАЛИТЬ

Иногда родителям хочется буквально испугать ребенка в своем одобрении. Похвальное намерение, но лучше держать себя в руках. Если четырехлетка сумел сам завязать шнурки на ботинках, можно восхититься. Но если похвалить за то же самое семилетнего, он вполне может задуматься о том, что родители, видимо, считают его не слишком умным и способным, раз хвалят за такую ерунду.

Точно так же психологи советуют не злоупотреблять похвалой, когда ребенок занимается вещами, которые приносят удовольствие ему самому. Есть риск, что со временем внутренняя мотивация (“Я делаю это, потому что мне нравится”) может уступить внешней (“Я делаю это, потому что хочу заслужить похвалу”). Это плохо сказывается на способности долго и терпеливо работать.

Не нужно бояться перехвалить ребенка. Куда хуже – не сказать ему важных слов одобрения и похвалы, в которых дети так нуждаются.

НИКАКИХ СРАВНЕНИЙ!

Многие родители уже научились избегать негативных сравнений из серии “Посмотри на Сашу, он учится на отлично, занимается боксом и переводит старушек через улицу. Будь как Саша!” Но и позитивное одобрение “Молодец, ты сделал это лучше всех в классе!” тоже может навредить.

Подобная похвала работает только до тех пор, пока ребенок продолжает занимать первые места. Стоит ему уступить лидерство хотя бы раз, он может потерять всякую мотивацию работать дальше. Страх неудачи перевесит дух соперничества и амбициозность.

К тому же такие похвалы учат ребенка, что важно победить конкурентов, а не овладеть навыком. Скажем, он привык быть лучшим учеником в классе в слабой школе. И считает, что ему нет нужды напрягаться. В результате переход в более сильную школу и экзамены могут стать для него неприятным сюрпризом.

Комментарий специалиста

ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК МОЖЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Часто родители говорят: “Ты такой умный!”, “У тебя настоящий талант!” Чем опасны такие похвалы? Ребенок понимает, что талант и ум – это вещи, на которые он не может повлиять. И делает свои выводы: если что-то не получилось, значит у него просто не хватает ума и способностей. Поэтому нет смысла и пытаться, только зря потратишь время. Лучше хвалить ребенка за вещи, которые он может изменить – упорство, настойчивость в достижении цели, приложенные усилия.



ЕСЛИ МУЖЧИНА – СКАЗОЧНИК

Среднестатистический мужчина лжёт пять раз в день. Но когда дело доходит до соблазнения привлекательной женщины, многие кавалеры и вовсе превращаются в барона Мюнхгаузена, начиная рассказывать совершенно фантастические истории.

Некотрые мужчины врут так складно и вдохновенно, что разоблачить их бывает не просто. Но в этих сказках обычно повторяются одни и те же сюжеты, которые должны насторожить. Лучше перестраховаться, чем потом кусать локти и ругать себя за легковёрность.

“Я С НЕЙ ТОЛЬКО РАДИ...”

Практически каждая женщина, которая вляпалась в отношения с женатым мужчиной, хотя бы раз слышала фразу из серии “Я живу с женой только ради детей” или “Я не могу сейчас развестись, потому что придётся делить бизнес”. И дальше начинаются сказки Венского леса о том, как в один прекрасный день дети подрастут, бизнес удастся переписать на себя, и тогда кавалер не дрогнувшей рукой напишет заявление на развод.

Некоторые мужчины умудряются рассказывать эти сказки годами и даже десятилетиями. Каждый раз находится веская причина, почему развод опять откладывается на неопределённое время. Если вы оказались в такой ситуации, то после двух проваленных “дедлайнов” перестаньте врать хотя бы себе: мужчина так и будет кормить вас завтраками.

“НЕ МОГУ ТЕБЯ ЗАБЫТЬ”

С похожими фразами в жизни женщины появляются мужчины из далёкого прошлого – бывшие одноклассники, бойфренды, коллеги и даже мужья.

Сказочный сюжет примерно такой: давным-давно я был в тебя по-настоящему влюблён, долгие годы пытался забыть, женился, развёлся, ночами не спал, только о тебе и думал. Предполагается, что на женщину нахлынет волна сентиментальности, она начнёт с нежностью вспоминать прошлое, и тогда её можно брать голыми руками.

В таких случаях важно поменьше думать о прошлом, а вместо этого трезвым взглядом взглянуть на мужчину. Нужно увидеть его не таким, каким он был много лет назад: дерзким и весёлым, а таким, каким он стал сейчас: обрюзглым, лысоватым неудачником. Можно поспорить, что именно таким он и окажется, ведь по-настоящему привлекательные и успешные мужчины не пользуются подобными дешёвыми приёмами.

“Я ВЛАДЕЛЕЦ ЗАВОДОВ, ГАЗЕТ, ПАРОХОДОВ”

Когда мужчина только начинает ухаживать за женщиной, он бывает не прочь распустить свой павлиний хвост и пустить пыль в глаза, рассказывая о своём успешном успехе. Он бизнесмен, весь в делах, решает судьбы вселенной, но для такой прекрасной девушки, так и быть, выделит немного свободного времени.

Иллюзия богатства и успеха должна произвести на женщину неизг-

Не стоит слушать, что говорит мужчина. Лучше посмотрите на его действия.

ладимое впечатление. Так, например, действовал знаменитый “аферист из Тиндера”. Если у вас с кавалером нет общего круга друзей, то вывести такого сказочника на чистую воду не всегда легко.

Вот что должно насторожить: сегодня он заезжает за вами на шикарной машине, а завтра вы идёте пешком, потому что “автомобиль в мастерской”. Он рассказывает о своих богатствах, а потом привозит вас в убитую однушку на окраине города, потому что его собственная квартира сейчас якобы ремонтируется. И так далее...

“ТЫ ОСОБЕННАЯ!”

“Я сразу понял, что ты особенная, не такая, как все”, – вот так, прямо с порога, заявляет незнакомец в баре или на сайте знакомств. То есть вы ещё только “здрасьте” успели сказать, а он уже всё понял про вашу уникальность.

По плану соблазнителя женщина должна тут же растаять и выбросить белый флаг. Кому же не хочется почувствовать себя уникальной? В качестве контрольного выстрела в голову кавалер может завести речь о том, что он ищет исключительно серьёзные отношения, созрел для семьи и детей.

Всё это кажется ужасно смешным, но в реальности опытные ловеласы весьма умело нажимают на правильные кнопки женской психологии, и в результате срывает эффект “обмануть меня нетрудно! / Я сам обманываться рад!”. Поэтому полезно помнить, что никто не влюбляется с первого взгляда в женщин на улице, а нормальные люди не знакомятся с новым человеком с мыслью: “ага, вот она, мать моих будущих детей”. Любовь, доверие и близость требуют времени.

“Я СТАРЫЙ СОЛДАТ И НЕ ЗНАЮ СЛОВ ЛЮБВИ”

Сначала мужчина прозрачно намекает на то, что в прошлом пережил страшное предательство любимой женщины. А после настойчивых расспросов сдаётся и рассказывает трагическую историю о том, как любимая девушка изменила ему с лучшим другом. Конечно, всё это в мельчайших подробностях.

Сюжет может немного меняться, но вывод всегда один и тот же: с тех пор несчастный не может доверять коварным женщинам и боится заводить серьёзные отношения. Подобная манипуляция рассчитана на то, что женщина сейчас же станет выпрыгивать из домашних тапочек, пытаясь доказать, что она не такая, как все, и ей можно верить. Мужчина при этом может вести себя как последняя свинья, а партнёрша будет его оправдывать и жалеть.

ВЗРОСЛЫЙ СЫН ПРИПОМИНАЕТ, КАК Я ЕГО НАКАЗЫВАЛА

Моему сыну далеко за тридцать, но он до сих пор упрекает меня за то, что я наказывала его в детстве. Да, была резковата, может, слишком строга. Воспитывала ведь без мужа, без опоры. Зато человеком вырос! Но теперь мучаюсь чувством вины...

Ни один родитель не идеален. Но хороший отличается тем, что постоянно ищет ошибки – в себе, в воспитании, в результате, который получился в процессе воспитания. Так что мучить себя чувством вины не стоит.

Подросткий сын, быть может, таким образом старается переложить чувство ответственности на чужие плечи. “У меня ничего не получается, так как меня мама много наказывала”, – как вариант. Однако это детская позиция.

Поговорите с сыном. Скажите прямо, что вам обидно и тяжело каждый раз слышать подобное. Объясните, чем было обосновано такое воспитание.

И перестаньте себя винить. Прошлое, как известно, не исправишь. А всё, что вы можете сделать сейчас, – это от души поддерживать повзрослевшего ребёнка с позиции мудрой матери.

Интересный вопрос

ЧТО ТАКОЕ ДУДЛИНГ И НУЖЕН ЛИ ОН?

Быть может, вы замечали, что во время совещания вдруг начинаете неосознанно водить ручкой по бумаге. Получаются странные узоры или вовсе закорючки. Это дудлинг – бессознательные изображения, сделанные параллельно с другой деятельностью.

Оказывается, подобное полезно практиковать сознательно. Это развивает креативность и творческое мышление, снимает накопленный стресс. А также помогает концентрировать внимание и лучше запоминать информацию. Учите текст, готовите доклад? Попробуйте параллельно заниматься дудлингом!

Кстати, подобные “рисунки на полях” также практиковали многие известные личности – например, Александр Пушкин, Рональд Рейган, Сэмюэл Беккет.

Проблема



ХОЧУ РОЖАТЬ С МУЖЕМ

Через месяц родится наш с мужем первенец. Мне хочется, чтобы любимый присутствовал при его появлении на свет. Как его уговорить?

Для женщины важен не только факт появления ребёнка на свет, но и сам процесс. Это время, когда ей нужны поддержка, участие, опора. По этой причине многие роженицы сегодня предпочитают находиться в родильной палате вместе с мужем.

Вот только мужчины воспринимают процесс родов совершенно иначе. Да, есть более стрессоустойчивые персонажи, которые без просьб рвутся перерезать пуповину. Но есть и те, у кого имеются определённые страхи. Мужчины боятся, что из-за этого пострадает их сексуальная жизнь в дальнейшем, они не хотят видеть близкого человека беспомощным, не желают терять самообладания.

Одним словом, решение идти на роды с супругом должно быть обоюдным. Если женщина настаивает на совместном процессе, позже это может вылиться в настоящий кризис в отношениях.

Позвольте мужчине сделать свой выбор. Если он решит ждать новорожденного за дверьми родильной палаты, примите это. В конце концов, можно взять с собой на роды маму, подругу или нанять специальную доулу, которая в том числе поможет роженице психологически.

Если супруг сомневается, запишитесь вместе на курсы родителей, почитайте соответствующую литературу, поговорите с теми, кто уже прошёл через это. Но давить не стоит!

ХОЧУ УЗНАТЬ, СКОЛЬКО ЗАРАБАТЫВАЕТ ПОДРУГА

Моя подруга в последнее время начала шиковать, чего не было прежде. Так и хочется узнать, сколько же она зарабатывает! Но спрашивать напрямую некорректно. Может, есть способ?

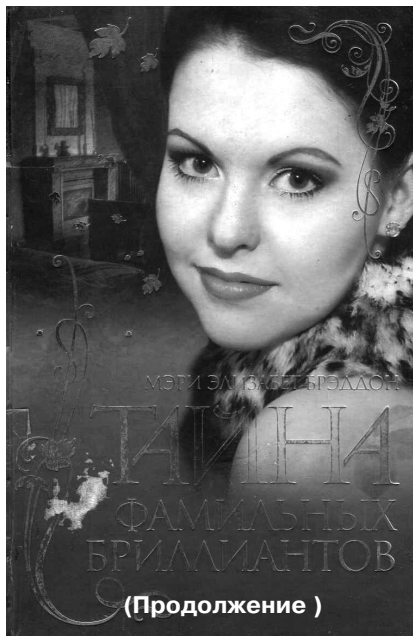
Людам издавна было интересно, как обстоят дела у соседа. В этом случае срабатывает и природное любопытство, и желание, чтобы у самого было не хуже. Так что ваш интерес в каком-то смысле понятен.

Что ж, если спросить напрямую вы не можете (хотя, когда подруги близкие, такой вопрос допустим), попробуйте зайти издалека. Например, поинтересуйтесь, какую сумму приятельница считает достаточной для комфортной жизни. Скорее всего, она назовёт приблизительно ту цифру, которая оказывается у неё на руках ежемесячно.

Также понять уровень доходов

можно, обратив внимание на образ жизни человека. Во что он одевается, как часто посещает кафе, может ли просто так купить себе подарок. Да, в этом случае вы не узнаете точную сумму, но будете понимать примерный уровень.

Но в целом мы бы посоветовали вам больше обращать внимания на собственную жизнь. Сколько зарабатываете вы? Устраивает ли вас этот заработок? Не хотите ли вы что-то поменять в своей жизни? Как правило, чрезмерный интерес к окружающим возникает именно тогда, когда собственная жизнь перестаёт приносить радость.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

расскажу все, чем пойду под суд.

— Я так и думал, — ответил мистер Картер, — но вам немного придется мне рассказывать. Мистер Дунбар приехал сюда верхом сегодня утром между пятью и шестью часами, не правда ли?

— Нет, в десять минут седьмого, сэр; я тогда открывала занавеси.

— Так.

— Джентльмен приехал верхом, сэр, и едва держался: у него была боль в ноге. Он послал меня за хозяином и тот помог ему сойти с лошади. Пока приезжий джентльмен отдыхал в кабинете хозяина, меня послали за извозчиком в лисфордский трактир «Роза и Корона». Я тотчас исполнила приказание, и не было еще восьми часов, когда джентльмен уехал от нас.

«Еще не было восьми часов, а теперь четвертый», — думал мистер Картер, смотря на часы.

— Пожалуйста, не говорите только хозяину, что я вам сказала про все это; пожалуйста, не говорите, сэр, — умоляла девушка.

Нельзя было терять ни минуты, а сыщик стоял в нерешительности и обдумывала только что услышанное. Сказала ли правду служанка или это была сказка, сочиненная, только чтобы сбить его с толку? Нет, она, казалось, чистосердечно боялась своего господина, и теперь слезы, настоящие слезы текли по ее бледным щекам.

«Я, во всяком случае, могу узнать в «Розе и Короне», нанимал ли кто нынче утром извозчика», — подумал он и прибавил вслух:

— Скажите вашему хозяину, что я обыскал весь дом и не нашел его приятеля, но у меня, право, нет времени зайти к нему проститься.

С этими словами сыщик пошел вниз, и девушка, проводив его, растолковала, как ближе пройти в «Розу и Корону».

Мистер Картер пустился бегом по дороге; он почти сходил с ума от одной мысли, что Джозеф Вильмот мог от него улизнуть.

«Что с ним теперь поделаешь, когда он столькоми часами меня опередил, — думал он, — моя единственная надежда на его больную ногу».

В «Розе и Короне» мистеру Картеру сказали, что в семь часов утра приходила девушка из вудбайнского коттеджа и взяла извозчика, который только недавно вернулся. По просьбе сыщика позвали извозчи-

ка, и он рассказал, что взял в вудбайнском коттедже джентльмена в меховом пальто, закутанного в большой шарф и сильно хромавшего. Джентльмен приказал отвезти его на шорнклифскую станцию, но, вероятно, опоздал к поезду, потому что через несколько минут вышел к извозчику и велел ехать в Манингсли, маленькую деревушку, в трех милях от Шорнклифа. Приехав туда, он вошел в кабачок и присидел там, попивая водку и читая газеты, до десяти часов.

— Он был настоящий джентльмен, — прибавил извозчик, — и не только заплатил за езду, но и велел дать мне поесть и выпить. В половине второго мы снова отправились на шорнклифскую станцию, откуда он и отпустил меня в два часа.

Узнав все, что было нужно, мистер Картер приказал извозчику заложить другую лошадь, чтобы отвезти его на шорнклифскую станцию. Пока закладывали, он потребовал стакан горячего пунша.

«А что, если Соня воспользуется превосходным случаем, — думал он, — и сам, представив Вильмота, получит награду?»

Это предположение было не очень приятное, и лицо мистера Картера приняло серьезное, мрачное выражение, но через минуту он улынулся.

— Нет, — сказал он сам себе, — Соня слишком хорошо меня знает, чтобы решиться на такое дело.

Через несколько минут экипаж был готов, и мистер Картер, бросившись в него, поскакал на шорнклифскую станцию. Там царствовала мертвая тишина, так как еще не скоро ожидали поезда. Ни в залах, ни в кассе не было никого видно, и только на платформе в углу спал, прижавшись к какому-то ящику, сторож, а неподалеку от него сидела на скамейке молодая женщина с целым ворохом вещей.

Мистера Тобльса, или Сони-Тома, не было нигде видно.

Мистер Картер разбудил сторожа и послал его к начальнику станции узнать, не оставил ли кто письма на его имя. Сторож, страшно зевая, отправился исполнить его приказание и скоро вернулся с известием, что у начальника станции есть, действительно, письмо, но что он его отдаст только лично мистеру Картеру.

Письмо это было следующего содержания:

— Нет, благодарю, мисс, — сказал он, — я не намерен более ломать себе шею, лазая по вашим шкафам. Пожалуйста-ка сюда, — прибавил он, подходя к окошку.

Девушка молча повиновалась. Она была бы очень хорошенькая, если б ее не уродовал пестрый платок, которым было повязано ее лицо, так что из-под него виднелись только ее живые глазки, быстро перебегавшие с предмета на предмет.

— Вы — очень ловкая и хитрая штука, — продолжал мистер Картер. — Вам совершенно поделом, что у вас болят зубы. Но скажите, что вам говорил сейчас ваш господин? Зачем он вам велел держать язык за зубами?

Бетти покачала головой и начала крутить кончик своего передника.

— Господин ничего мне не говорил, — сказала она.

— Господин ничего не говорил! Ай-ай, мисс Бетти, как вам не стыдно; но, конечно, вы заговорите по-другому, когда вас отдадут под суд за клятвopреступление, а за подобную вину ссылают на каторгу на всю жизнь, — прибавил мистер Картер.

— О сэр! — воскликнула Бетти. — Это не я, это — хозяин, он всегда ужасно божится и клянется; но он такой страшный, так ругается и запускает в меня чем ни попало, что я, право, не смею его слушаться! Нет, уж лучше пускай меня сошлют на каторгу, если это только не очень больно.

— Не больно! — воскликнул мистер Картер. — Да молодых девушек возят на каторгу в кораблях, полных скорпионов и диких кошек!

— О! Так я вам все скажу, сэр, — жалостно промолвила служанка мистера Вернона. — Я лучше вам

«Человек в меховом пальто явился в два часа десять минут, взял билет первого класса в Дерби; я взял туда же, второго класса. Ваш покорный слуга. Т.Т.»

Мистер Картер положил письмо в карман и узнал у начальника станции, что первый поезд в Дерби отправлялся в семь часов вечера, так что ему приходилось ждать ровно три с половиной часа.

— Дерби, — пробормотал он, — Дерби. Значит, он пробирается на север. Какой черт его туда тянет?

XVIII ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Путешествие по железной дороге из Шорнклифа в Дерби в холодную весеннюю ночь, посреди мрака, подернувшего черным покровом унылые, голые поля, при заунывном вое ветра, не могло доставить особенного удовольствия. Эта нескончаемая плоская равнина, на которую мы смотрим ночью из окна вагона, кажется унылой степью, перенесенной из Центральной Африки по волшебству, чтобы придать ужас ночной поре, который исчезнет при первом пении петуха.

Мистер Картер никогда не путешествовал без толстого пледа и без карманной фляжки с водкой, потому, поддерживаемый этими внутренними и наружными предохранителями от холода, он уселся в угол вагона второго класса и устроился по возможности комфортабельно.

К счастью, не было тех трудностей, к которым бы сыщик не привык, и сидеть в вагоне второго класса, закутаным в толстый плед, казалось ему чрезвычайно приятным отдыхом в сравнении с его прежними похождениями. Он привык спать урывками, где Бог пошлет, и минуты через три после того как кондуктор захлопнул дверцы вагона, он уже громко храпел.

Но ему не дали долго спать. Дверь внезапно открылась, и громкий голос прокричал под самым его ухом ужасное известие, столь пагубное для отдыха путешественников: «Перемена вагонов!» Все путешествие от Шорнклифа до Дерби, казалось, только и состояло из перемены вагонов; и бедному мистеру Картеру чудилось всю ночь, что он переходит из одного вагона в другой, с одной линии железной дороги на другую, с временными остановками на сквозных платформах, которые обдают холодом измученного странника, путешествующего в ночное время.

Наконец после переезда, казавшегося бесконечным от частых тревог, которые всегда заставляют сонных людей терять счет времени, сыщик достиг Дерби. Он не-

медленно отыскал станционного смотрителя и получил от него другую маленькую записку мистера Тобльса, очень похожую на ту, которую ему вручили в Шорнклифе.

«Все благополучно до Дерби, — писал Соня-Том. — Молодец в меховом пальто взял билет в Гул. Я тоже еду с ним вместе. Ваш покорный слуга Т.Т.»

Мистер Картер, не теряя времени, навел справки о том, как удобнее ему было догнать своего помощника и с ним хромого путешественника. Ему объяснили, что надо будет обождать здесь часа два поезда, в котором он сможет доехать до Нормонтонна, и что в Нормонтоне ему придется дожидаться около часа отхода поезда в Гул.

— Делать так делать, — воскликнул он с горечью, когда кассир сообщил эту новость. — Не можете ли вы еще как-нибудь проволочить время? Если ваша цель — взбесить человека, то, конечно, чем скорее, тем лучше.

Все это было произнесено вполголоса, и смотритель не смог слышать этих слов, которые послужили только облегчением для накипевшего нутра сыщика.

«Соне повезло, — думал он, расхаживая по платформе. — Соне на этот раз выпали хорошие карты, и если он вздумает меня обмануть, но навряд ли он на это решится; мы — консерваторы и изменники как раз укажем дорогу. Мы могли бы намекнуть, что ему следовало бы по причине болезни подать в отставку или написать ему вежливое письмо в этом духе, как это делают военные франты, чтобы отделаться от неприятного товарища».

В Дерби можно было достать все что угодно, и мистер Картер потребовал себе чашку дымящегося кофе и громадную пирамиду бутербродов. Покончив с ними, он ушел в залу, чтобы задать, как он выразался, выхрапку и приказал одному из сторожей разбудить себя за пять минут до отхода нормонтонского поезда, обещая дать ему на чай.

В зале топился камин и горела лампа. Какая-то леди, до половины закутанная в шаль и заваленная со всех сторон грудями картонок, спала в креслах перед огнем; при входе сыщика она вздрогнула, и, находясь в том состоянии полузабытия, когда каждая одинокая дама готова увидеть вора в каждом мужчине, она невольно схватилась за свои вещи.

— Гул, Гул, — бормотал сквозь зубы мистер Картер. — Он, конечно, намерен улизнуть в Роттердам, или Гамбург, или в Петербург — всюду, куда будет только отходить

пароход. Он сядет на первое отходящее судно. Он — ловкий малый, очень ловкий малый; и если б не было Сони на станции, то мистер Джозеф Вильмот ускользнул бы из моих рук как нельзя лучше. Но если мистер Томас Тобльс не изменит мне, то мы его еще изловим и возвратим домой точно так, как нежные родители возвращают в школу беглого сына. Если только мистер Тобльс не изменит... но он не особенно много знает об этом деле и совершенно не ведает о добавочной награде, потому я надеюсь, что Томас Тобльс останется верным. Человеческая натура чрезвычайно благородная, — продолжал сыщик, — но я всегда замечал, что чем строже ее держишь, тем лучше она становится.

Наступило утро, солнце сияло, птицы пели, на зеленых лугах, окружающих дымный город, паслись коровы, поселяне толпами отправлялись на работу; по сторонам дороги лежала скошенная душистая трава, и новорожденный день, казалось, нес на себе отпечаток невинной молодости. Сыщик вышел на платформу, спокойный, сдержанный, решительный; он, по-видимому, ничем не отличался от энергичных, деловых людей, приехавших на одном с ним поезде и спешивших теперь к своим занятиям, ничто не говорило в нем, что он — безжалостная ищущая, преследующая убийцу. Он поспешно оглянулся. Нет, мистер Тобльс ему не изменил. Этот джентльмен стоял на платформе и следил за выходящими пассажирами. Лицо его казалось желтее прежнего, и он шевелил губами с еще большей энергией; мистер Картер, хорошо знавший привычки своего помощника, тотчас понял по этим признакам, что дело не удалось.

— Что же, — сказал он, хлопая по плечу Соню-Тому, — он улизнул от вас? Говорите же, я вижу по вашему лицу, что он улизнул.

— Да, вы отгадали, — ответил мистер Тобльс обиженным тоном. — Но, хотя он и улизнул, вам нечего смотреть на меня с таким презрением, будто это моя вина. Не выпустить из вида такого человека — все равно что не дать выскользнуть из рук угрю.

Сыщик взял под руку своего помощника и вышел с ним на безлюдную, мрачную площадку позади станции.

— Расскажите мне все, — сказал он, — не забудьте ни малейшей подробности да держите ухо востро.

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

Лунный календарь

	<p>7 ВС + 05:32 – начало 28 лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, аквамарин. День света, гармонии, подыема творческой энергии. Дела и начинания приводят к успеху. Прислушайтесь к совету близких.</p>	<p>14 ВС * 07:53 – начало 7 лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, пелух. Камни – геиотроп, коралл. Выпадет шанс на удачу, не упустите его. Уделите время семье и друзьям. Полезна очистка организма, голодание.</p>	<p>21 ВС * 16:57 – начало 13 лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Завершайте старые дела. Удачны совместные проекты. Сходите в тренажерный зал, сауну, спа. Устройте застолье с друзьями.</p>	<p>28 ВС + Продолжение 19 лунного дня 02:02 – начало 21 лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, дресвиллит. Продуктивный день для занятия важными делами, начала крупных проектов. Полезно пойти в сауну, красота, баню, сауну.</p>	<p>1 ПН * 03:12 – начало 22 лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – яшма, сапфир. Не начинайте новых дел. Займитесь рутинной, рочной работой, учебной. Передайте опыт, стройте планы. Посетите сауну или спа.</p>	<p>8 ПН + 05:39 – начало 29 лунного дня 21:123 – начало 1 лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – жемчуг, опал. Большой риск для любой деятельности, денежных операций. Сократите контакты. Не берите кредит и не носите с собой крупные суммы.</p>	<p>15 ПН + 09:04 – начало 8 лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – хризолит, морин. Риск стресса – слушайте интуицию, организуйте общение. Удастся спокойная работа. Полезно изменить жизнь, найти занятие.</p>	<p>22 ПН * 18:13 – начало 14 лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – гиацинт, сапфир. Отложите серьезные дела. Удачно для отдыха, поездок. Общение с коллегами и родными доставит удовольствие и будет полезным.</p>	<p>29 ПН * 02:04 – начало 21 лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – ширкон, обсидиан. Активное общение, обучайтесь, ищите решения проблем. Идти найдут поддержку. Посетите спортивное мероприятие.</p>	<p>2 ВТ + 04:06 – начало 23 лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, черный нефрит. Организация ослаблена, недостаток энергии. Проявите умеренность, ограничьте контакты. Не начинайте крупные дела.</p>	<p>9 ВТ * 05:46 – начало 2 лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадеит, халцедон. Начните реализовывать планы. Займитесь активной деятельностью, спортом. Меньше контактируйте с начальством.</p>	<p>16 ВТ * 10:25 – начало 9 лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – александрит, эмевик. Риск неудач и проблем. Перецените начало дел. Уделите время семье, отдохните с близкими, погуляйте на природе.</p>	<p>23 ВТ + 19:31 – начало 15 лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат. Много негатива. Наведите порядок в делах, мыслях. Перецените важные задачи. Не поддавайтесь иллюзиям, апатии. Не конфликтуйте.</p>	<p>30 ВТ + 02:44 – начало 22 лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – яшма, агат, сапфир. Займитесь важными делами, прожойкой навыков, учебной. Прислушайтесь к интуиции. Важная информация содержится в снах.</p>	<p>3 СР + 04:41 – начало 24 лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – обсидиан, малахит. Все настроены благодушно, работа успешна. Не ленитесь, используйте силы на созидание. Организуйте пикник на природе.</p>	<p>10 СР * 05:53 – начало 3 лунного дня</p> <p>Символ – геральд, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Неплохо для начала новых дел. Держите эмоции под контролем. Посетите театр, ресторан или сходите в кино.</p>	<p>17 СР + 11:48 – начало 10 лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, хризолит. Энергия хватит для напряженной работы, спорта, активных занятий. Новые знакомства могут перерасти в дружбу и любовь.</p>	<p>24 СР * 02:49 – начало 16 лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – шпигель, турмалин. Отложите важные проекты. Займитесь запланированными задачами. Отдохните в одиночестве или в семейном кругу.</p>		<p>4 ЧТ * 05:02 – начало 25 лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – красная яшма, дресвиллит. Сфокусируйтесь на делах, которые раньше не удавалось завершить – все получится. Успешно для продажи и покупок.</p>	<p>11 ЧТ + 06:07 – начало 4 лунного дня</p> <p>Символ – древо познания Добра и Зла. Камни – сардоникс, амазонит. Позитивный и удачный день. Закрывайте все проекты и долги. Благоприятны перемены в работе и жизни.</p>	<p>18 ЧТ + Продолжение 10 лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, хризолит. Энергия много, но не переоценивайте силы. Можно искать партнера, завязать знакомства. Устройте романтический вечер.</p>	<p>25 ЧТ + 22:19 – начало 17 лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, вороний глаз. Самый счастливый день. Удачно для любой работы, тренировок, встречи и заключения брака. Избегайте перенапряжения.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни + Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 ПТ + 05:15 – начало 26 лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – урипигмент, желтый нефрит. Риск конфликтов, обмана, убытков. Не начинайте дела, ограничьте общение, займитесь рутинной. Берегите энергию.</p>	<p>12 ПТ * 06:28 – начало 5 лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, розовый мрамор. Покончите со старыми делами. Удачны сделки, сдача экзаменов, защита диплома. Полезно сходить в парикмахерскую.</p>	<p>19 ПТ * 14:27 – начало 11 лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, сердолик. Удачно для воплощения всех планов и идей, учебы, домашних дел. Не переутомляйтесь. Посетите бассейн или тренажерный зал.</p>	<p>26 ПТ + 23:44 – начало 18 лунного дня 23:44 – начало 19 лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, опал. Удачно для начала дел. Риск трудностей и ошибок. Проявите сдержанность в эмоциях. Займитесь работой дома, в саду, спортом.</p>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> Полнолуние Новолуние Знак зодиака, в котором находится Луна 	<p>6 СБ * 05:24 – начало 27 лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – аметист, изумруд. Удачно для путешествий и активного отдыха. Завершайте проекты, раздавайте долги. Перецените важные встречи, обсуждения.</p>	<p>13 СБ + 07:01 – начало 6 лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Начинайте с мелких дел, к крупным приступайте позже. Удачны решения любых вопросов, перемены, поиск новой работы.</p>	<p>20 СБ + 15:42 – начало 12 лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – коралл, перламутр. Неплохой день. Завершайте дела. Сохраняйте контроль и уклоняйтесь от конфликтов. Позаботьтесь о близких.</p>	<p>27 СБ * Продолжение 19 лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, уваровит. Занимайтесь обычными делами, не начинайте ничего нового. Удачны научные изыскания, творческая и учебная деятельность.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> Фазы Луны: растущая или убывающая Луна Полнолуние Новолуние Знак зодиака, в котором находится Луна
---	--	---	---	--	--	---	---	--	---	---	---	--	---	--	---	--	--	---	--	---	--	--	---	--	--	---	--	---	---	--	--	--	--	--

ОСОБЫЙ ПОДХОД

Для каждого
возраста есть
свои секреты по
уходу за кожей
лица. Что нужно
знать и какие
средства ис-
пользовать?



20+

В этом возрасте лицо нуждается в минимальном уходе.

Пора попрощаться: с активными препаратами для лечения угрей. И скорее избавьтесь от привычки хмуриться, щуриться, подпирать щеку рукой — все эти «мелочи» скоро могут отразиться на вашем лице.

Новые союзники: солнцезащитный крем — в любое время года, на водной основе без содержания жиров и масел. Кроме мягкого очищающего геля, не помешает еженедельная очистка кожи лица легким скрабом или пилингом.

25+

Кожа быстрее теряет влагу, так как ультрафиолет и средства для глубокого очищения разрушают липидную прослойку.

Пора попрощаться: с противоспалительными ингредиентами в увлажняющих средствах. Регулярное очищение кожи от ороговевших частичек и увлажнение теперь актуально всегда.

Новые союзники: увлажняющий крем для кожи вокруг глаз. Она, как известно, тоньше, а значит, стареет быстрее всего.

30+

Постепенно появляются первые признаки старения: мимические морщины на лбу, «гусиные лапки», темные круги под глазами, первые пигментные пятна.

Пора попрощаться: с легкими кремами.

Новые союзники: насыщенные средства для ежедневного применения. Утром — сыворотки с витаминами, увлажняющие кремы, вечером — средства с отшелушивающими натуральными кислотами.

35+

Жалобы на сухость, чувствительность кожи лица, пигментацию и появление мелких морщинок. Возможно легкое опущение кожи в зоне век, уменьшение объема скул. Лицо чаще выглядит усталым.

Актуально: используйте те же средства по уходу, что и после 30 лет.

Новые союзники: средства с эффектом лифтинга, сыворотки и кремы с антиоксидантами и SPF. Важна регулярность ухода.

40+

Скорость деления клеток замедляется, поэтому снижается эластичность кожи. Поры и капилляры расширяются, более заметно перераспределение подкожно-жировой клетчатки, ее смещение вниз. Скулы и щеки теряют объем. Контур лица начинает «плыть».

Актуально: интенсивные средства для домашнего ухода, контурная пластика.

Новые союзники: процедуры, реструктурирующие кожу — термаж, ультразвук. Для достижения оптимального результата необходимо сочетание разных

средств и методов косметологии.

45+

Гормональная функция яичников начинает угасать, это напрямую отражается на состоянии кожи. Пигментация становится более стойкой, контур лица активно «плывет», отечность век сохраняется на протяжении всего дня. Сужение сосудов проявляется в виде «звездочек».

Пора попрощаться: с легким увлажняющим кремом для век.

Новые союзники: средства, содержащие растительные гормоноподобные вещества — фитоэстрогены. Насыщенный крем для век дополните специальными масками на основе аквагеля с высокой концентрацией гиалуроновой кислоты.

50+

Начинаются активные возрастные изменения, связанные с менопаузой. Снижается эластичность и упругость кожи. Она становится более чувствительной и сухой. Морщины и пигментация усиливаются.

Актуально: домашнее очищение, увлажнение и питание, отбеливающие пилинги.

Новые союзники: средства, направленные на стимуляцию активности клеток кожи, кремы с кофеином и каштаном, сыворотки и кремы с отбеливающим эффектом. Надо следить за полноценностью зубного ряда, он — опора для мягких тканей лица!



ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БУРГЕРЫ С КОТЛЕТОЙ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

6 булочек, 6 кусочков любого твердого сыра, 6 больших листов салата, 1-2 помидора, 70 г соуса BBQ. Для котлет: 1 стакан зеленой чечевицы, 1/2 луковицы, 1 морковь, 3/4 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана очищенных семечек подсолнуха, 1 ст. л. льняной муки, 3/4 стакана панировочных сухарей, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. молотого имбиря, 1-1/2 ч. л. копченой паприки, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. перца, растительное масло для жарки.

Отварите чечевицу до готовности: залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 минут. Откиньте чечевицу на сито и слейте воду. Смешайте льняную муку с водой до состояния кашицы и оставьте, чтобы она слегка загустела. В большой миске соедините чечевицу, кашу из льняной муки и все остальные ингредиенты для котлет (кроме панировочных сухарей). Хорошенько перемешайте. Сформируйте из

смеси котлеты размером чуть меньше булочек и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте котлеты на растительном масле до румяной корочки. Помидор нарежьте тонкими кольцами. Соберите бургеры: смажьте нижнюю половину булочки соусом BBQ, уложите на них котлету, сверху выложите помидор и ломтик сыра. Слегка подплавьте сыр под грилем. Наверх уложите лист салата, накройте верхней частью булочки и подавайте.

СЛОЙКИ С ЯБЛОКАМИ И БАНАНАМИ



Яблоки 3 штуки, бананы 3 штуки, сахар 50 г, кукурузный крахмал 30 г, мука 2 ст. ложки, дрожжевое слоёное тесто 1 кг.

Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Очистите яблоки и бананы. Нарежьте их небольшими кусочками. Смешайте. Добавьте сахар и крахмал. Присыпьте стол мукой. Раскатайте тесто и разрежьте его на одинако-

вые квадраты. На одну половину каждого квадрата выложите 1-2 столовые ложки начинки, а на другой сделайте надрезы ножом. Сложите и запечатайте края. Перенесите заготовки на противень. Выпекайте 20-25 минут до румяности.

КАРТОФЕЛЬНО-ЛУКОВЫЙ КРЕМ-СУП

Репчатый лук 3-4 штуки, картофель 1 кг, чеснок 3 зубчика, растительное масло 2-3 ст. ложки, овощной бульон или вода 1 500 мл, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, сливки 150-200 мл.

Лук нарежьте половинками колец, картошку — кусочками среднего размера. Чеснок измельчите ножом или пропустите через пресс. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости, но не зарумянивайте. Закиньте чеснок и помешивайте ещё полминуты-минуту. Добавьте картофель и залейте

горячим бульоном. После закипания убавьте огонь до небольшого, прикройте крышкой и варите примерно 20 минут. Снимите суп с огня и взбейте погружным блендером. Добавьте немного соли с перцем и влейте сливки. Перемешайте. Верните суп на плиту и подогревайте на умеренном огне 2-3 минуты.



ФОНДАН ИЗ БЕЛОГО ШОКОЛАДА

Белый шоколад 120 г, сливочное масло 115 г + для смазывания, сахарная пудра 125 г, яйца 2 штуки, желтки 2 штуки, мука 50 г.

Разогрейте духовку до 220 °С. Смажьте маслом 3-4 небольших ramekins. Растопите вместе шоколад и сливочное масло в микроволновке или на паровой бане. Добавьте в шоколадную массу сахарную пудру, яйца и желтки. Взбейте миксером до однородности. Лопаткой вмешайте муку. Рас-

пределите тесто по ramekinам. Выпекайте 10-13 минут. Края кексов должны схватиться, а серединка — остаться мягкой. Поддержите в формочках ещё 2 минуты. Осторожно проведите ножом по краям ramekinов и переверните фонданы на тарелки. Подавайте сразу.



Люди, которые заводят собаку, чтобы ребёнку было с кем поиграть или просто от скуки, совершают большую ошибку. Они не учитывают, что нового друга придётся воспитывать, лечить, развлекать. Это большая ответственность!

УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА

Собака будет спокойна и предсказуема, если установить правила с первого дня появления животного в доме. Договоритесь с домашними, что от этих правил нельзя отступать ни при каких обстоятельствах.

Если сегодня вы позволяете питомцу понежиться с вами в кровати (потому что у вас хорошее настроение), а завтра запрещаете ему даже приближаться к спальне, у животного возникает стресс. Оно не понимает, чего вы от него ждёте. Последовательность и системность действий хозяина помогут хвостатому другу сообразить, как себя вести в той или иной ситуации.

Обязательно хвалите собаку и закрепляйте позитивное поведение. Это поможет вам избежать дальнейших проблем в будущем.

БУДЬТЕ НАДЁЖНЫМ ХОЗЯИНОМ

Иногда случается так, что человек приводит в дом собаку, но не уделяет время её воспитанию и надеется, что всё само собой образуется. В результате вырастает неуправляемый питомец, который портит мебель, скулит по ночам и срывается с поводка на прогулке. Большинство таких горе-хозяев предпочитают продать или отдать животное, сняв с себя груз ответственности.

Важно понимать: не бывает от природы неуправляемых питомцев. Поведение собаки на 90% зависит от хозяина. Если вы не кричите на животное во время обучения командам, не меняете эти установленные запреты и заведенный порядок (время прогулок, кормления и т. д.), то риск нежелательного поведения снижается.

НАУЧИТЕ ПИТОМЦА ОСТАВАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Здорово, если хозяин всегда находится рядом со своей собакой. Но большинство владельцев домашних животных не могут себе этого позволить. А



КАК ВОСПИТАТЬ СОБАКУ И НЕ СОЙТИ С УМА

Иногда жизнь с собакой превращается в настоящий кошмар. Питомец не слушается, постоянно лает и скулит, портит обувь. Но такое поведение можно предотвратить.

потому важно научить питомца оставаться в одиночестве хотя бы на непродолжительное время.

Для начала можно оставить собаку одну в комнате, постепенно увеличивая время и каждый раз поощряя за правильное поведение (животное не скулит, не пытается поковырять на вкус мебель и ваши вещи). Далее оставьте питомца дома в одиночестве на короткие промежутки времени. Чтобы он не скучал, приобретите умные игрушки для игр.

Кроме того, зоопсихологи рекомендуют положить на видное место футболку или шорты хозяина. Собаке будет спокойнее дожидаться его, если она расположится на вещах со знакомым запахом.

ПОЗВОЛЬТЕ СОБАКЕ БЫТЬ СОБОЙ

Животное ощущает дискомфорт, когда его постоянно одёргивают, запрещают обнюхивать вещи, лаять. Ругают за любопытство и общение с другими "хвостатиками". Но это же собака – ей присуще такое поведение. Если не хотите подвергать питомца стрессу (это

чревато неврозом), не лишайте его обычных собачьих радостей.

Одна из таких радостей – прогулки. Как долго вы обычно находитесь на улице? Выйти на 5 минут, чтобы пёс быстренько сделал свои дела, – это не прогулка. Дайте собаке время размять мышцы и насладиться разнообразными запахами. Для собак – это обмен информацией, общение.

СХОДИТЕ К ВЕТЕРИНАРУ

Иногда животное начинает странно себя вести – например, отказывается от еды. Затягивание визита к специалисту может стоить питомцу жизни. Например: если привезти голодающее животное в клинику спустя двое суток после полного отказа от пищи, его уже могут не спасти.

С болезнью, выявленной на ранней стадии, справиться легче. Так что всем хозяевам собак про фразы вроде "поболит и пройдёт" или "животное само себя вылечит" лучше забыть.

✓ Собаки укрепляют иммунитет хозяев!

Собака в доме повышает иммунитет взрослых и детей – выяснили американские исследователи. Согласно статистике, люди, которые общаются с питомцами, на 10% реже страдают простудными и инфекционными заболеваниями.

Наблюдая за детьми с момента рождения, финские учёные пришли к выводу: малыши в возрасте до одного года, в чьей семье не было собак, здоровы в 64% случаев. А вот их ровесники, которые растут рядом с питомцем, здоровы в 81% случаев.

✓ Животные продлевают жизнь своим хозяевам. Собачники в среднем живут на 5-7 лет дольше тех, у кого нет подопечных.



Наказание за содеянное должно наступать незамедлительно. Позже собака просто не поймёт за что её ругают.

Хозяйке на заметку



ЧЕМ ПОМОЖЕТ СОЛЬ В БЫТУ?

Мы привыкли использовать соль в пищу. Однако она ещё и в быту может пригодиться!

Поваренная соль – просто кладезь минералов! Но использовать этот недорогой и привычный нам продукт стоит не только в кулинарии.

Никаких пятен. Соль способна справиться с жирными пятнами и пятнами от красного вина. Появилось пятно – тут же присыпьте его солью. Оставьте на 15 минут. Затем соль удалите, а вещь отправьте в стирку.

Острые ножи. Хотите, чтобы у вас всегда были острые ножи? Перед заточкой опустите лезвия на 15 минут в чуть подсоленную воду (1 щепотка на 1 стакан воды).

Ловушка для неприятного запаха. Избавиться от запаха рыбы или лука

после работы с ними поможет соль. Достаточно растереть её между ладоней перед мытьём, если пахнут руки, или присыпать разделочную доску, если стоит цель очистить её.

Мягкие полотенца. Если вы часто пользуетесь махровыми полотенцами, то знаете, как важно, чтобы они были мягкими. Изделия станут приятными на ощупь, если после стирки прополоскать их в подсоленной воде: 1 ст. л. на 1 л воды.

Тюль как новенький. Соль может реанимировать тюль, если он пожелтел и потерял былую свежесть. Для этого перед стиркой необходимо замочить его в солёной воде

(1 ст. л. на 1 л воды) на 1 час.

Прочистить трубы. Вместо покупных средств, которые нередко не приносят результат, возьмите 1 стакан соли и насыпьте его в слив. Спустя 1 минуту включите горячую воду и оставьте её на 3-5 минут. Это средство поможет избежать засоров и справиться с ними, если проблема уже возникла.

Зеркала заблестят. Чтобы окна и зеркала всегда сверкали, протирать их надо тряпочкой, смоченной в тёплой подсоленной воде. Достаточно 1 ч. л. на 300 мл воды.

Вместо скраба. Не хотите тратить на покупные средства – сделайте домашний скраб. Смешайте в соотношении 1:1 крупную соль и масло (подойдут миндальное, кокосовое, льняное или масло для массажа). Обработайте скрабом проблемные зоны и примите душ. На лице, где чувствительная кожа, средство лучше не использовать.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №13

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

Сладкий перец среднего размера – 6 шт., оливковое масло – 6 ст. л., лесные грибы – 500 г, крупная репчатая луковица – 1 шт., чеснок – 2-3 зубчика, кускус – 200 г, питьевая вода – 900 мл, петрушка – 4 веточки, соль – по вкусу, молотый черный перец – по вкусу.

Подготовьте перец для фарширования. Вымойте стручки, затем срежьте верхушки в виде «крышечек». Удалите семена и перегородки. Смажьте перец изнутри и снаружи оливковым маслом (3 ст. л.). Лесные грибы для начинки перцев переберите и почистите. Сложите в кастрюлю и залейте холодной водой так, чтобы она их покрыла. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Посолите и варите 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Когда грибы остынут, мелко их нарежьте. Лук с чесноком очистите и порубите. В сковороде нагрейте оставшееся масло и подрумяньте лук с чесноком в течение 2 минут. Добавьте грибы и жарьте на среднем огне 10 минут. Кускус для фарша перца насыпьте в миску, залейте подсоленной кипящей питьевой водой (400 мл) и перемешайте вилкой. Емкость закройте. Кускус оставьте на 15 минут при комнатной температуре. Кускус соедините с жареными грибами. Добавьте петрушку, посолите и поперчите. Перемешайте. Фарш для перцев готов. Начините перцы получившимся грибным фаршем, накройте «крышечками» и установите в форму для запекания. Влейте 500 мл воды. Запекайте 30 минут при 170°C.

БЫСТРЫЙ РАТАУЙ

1 средний баклажан, 1 сладкий перец, 3 помидора, 2 средних кабачка, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, веточка розмарина, 2-3 веточки тимьяна, 1-1,5 ч. л. сахара, 1-2 ст. л. сока лимона, 2-3 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец.

Зубчики чеснока очистить и придавить лезвием ножа. Овощи нарезать кубиками одинакового размера 1x1 см. С веточек тимьяна снять листья. В сковороде разогреть масло, обжарить чеснок, как только он даст аромат, добавить баклажан, слегка посолить. Обжаривать на сильном огне, постоянно помешивая или встряхивая, 3-4 минуты. Переложить баклажаны в отдельную чашку, оставив сковороду на огне. Выложить в сковороду лук, обжаривать, помешивая, до мягкости. Затем добавить кабачки и листья тимьяна, перемешать, немного посолить и готовить 3-4 минуты. Когда лук и кабачки обжарятся до полуготовности, добавить к ним обжаренные баклажаны, нарезанные помидоры и сладкий перец. Перемешать. Добавить сахар и лимонный сок. Посолить, поперчить, перемешать и положить на овощи веточку розмарина. Накрыть крышкой, готовить еще 5-7 минут на самом низком огне. Выключить огонь и оставить овощи под крышкой, чтобы они пропитались вкусами, на 5-7 минут. Подавать рататуй горячим или холодным.

КЕКС С ЧЕРНОСЛИВОМ

250 г муки, 200 г сливочного масла, 250 г сахара, 4 яйца, 6 ст. л. какао, 100 г шоколада, 150 г чернослива, 100 мл коньяка, 2 ч. л. ванильного экстракта, 3 ч. л. разрыхлителя, 1/4 ч. л. соли, 100 г шоколада для покрытия.

Нарежьте чернослив небольшими кусочками и поместите в мисочку. Залейте коньяком и оставьте в прохладном месте минимум на 8 ч. Разогрейте духовку до 200 °C. Смажьте сливочным маслом и присыпьте небольшим количеством муки форму для кекса. Шоколад для теста кекса растопите в микроволновой печи или на водяной бане до получения гладкой массы. Дайте немного остыть. Миксером взбейте масло с сахаром до состояния легкого крема. Добавьте растопленный шоколад и ванильный экстракт и снова взбейте. Продолжая взбивать, добавляйте по 1 яйцу, каждый раз дожидаясь, чтобы яйцо полностью смешалось с масляной смесью. Просейте муку с какао, разрыхлителем и солью через мелкое сито и порциями добавьте в масляную смесь. В конце добавьте чернослив и перемешайте тесто кекса лопаткой. Выложите тесто в подготовленную форму и выпекайте 35-40 мин., до готовности. Остудите кекс в форме, 10 мин., затем переверните на решетку и полностью остудите. Растопите шоколад для глазури и аккуратно полейте кекс с черносливом.

