

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛТАВА

№44

ноябрь 2024

цена:

2,5 лари

Гороскоп

на ноябрь

стр. 20, 21

Осенний

обед

стр. 32, 33

Не дай себя

обмануть

стр. 18

История из жизни

Бег по кругу

стр. 24, 25

Выбираем уход

по типу кожи

стр. 31

Джулианна Мур:

стр. 16, 17

«Секрет счастья в браке очень простой —
оба должны хотеть оставаться вместе»

С чем носить вещи в горошек?

Последние несколько лет «горошек» переживает свое второе рождение в мире моды. Этот элегантный узор снова завоевывает сердца модниц по всему миру. Как правильно подбирать вещи с этим принтом?

Если раньше «горошек» считался классическим решением, то сегодня дизайнеры используют его в совершенно новом свете. При умелой стилизации вещи с этим принтом выглядят женственно и притягательно, но есть и другая сторона медали.

«Горошек» может смотреться старомодно, упрощать образ и добавлять женщине возраст. Чтобы этого не произошло, имейте в виду некоторые стилистические приемы и сочетания.

- Обращайте внимание на цвет и фон самого принта: чем нежнее и при этом разноцветнее он будет, тем более бесприторным станет этот вариант.

- Чтобы вещь в горошек не добавляла возраста, выбирайте актуальный крой вещи и фасон.

- Поскольку вещь «в горошек» сама по себе является акцентной, ее

можно сочетать с простыми, базовыми и однотонными комплектами. В том числе, с денимом.

- Сыграйте на контрасте: романтические вещи «в горошек» прекрасно гармонируют с кожаными косухами, грубыми ботинками, кроссовками, аксессуарами с шипами.

- Для создания отпускных комплектов с данным принтом пригодятся соломенные шляпы и сумки.

- Сочетайте «горошек» с другими принтами, не забывая про общую тональность и пропорции. Мне нравится комбинировать такой принт с одеждой в полоску, растительным орнаментом, иногда с леопардовым узором. ■





С чем носить кожаные брюки?

Кожаные брюки – часть образа рок-звезды или подружки байкера? Не обязательно! С ними можно составить элегантные и стильные аутфиты.



Для того чтобы ваши кожаные брюки действительно были универсальными и сочетались с другими элементами гардероба в разных стилях, лучше выбирать модели свободных фасонов из плотного, но не грубого материала. Слишком тонкая кожа будет образовывать складки и подчеркнет недостатки фигуры.

Ниже я расскажу, с чем можно сочетать кожаные брюки, чтобы они стали для вас любимой вещью и выгодным вложением.

Сдержанному образу с **жакетом** кожаные брюки добавят оригинальность. Весной и летом с ними можно сочетать однотонную футболку или лонгслив, а в холодное время года – трикотажную водолазку или тонкий свитер.

Для неформальных повседневных образов к кожаным брюкам прекрасно подойдет **спортивный свитшот** или **оверсайз худи**. Идеально для выходных дней, когда хочется чувствовать себя комфортно.

Всегда беспроигрышно выглядит сочетание кожаных брюк с **классической белой рубашкой** или **блузкой из вискозы**. К такому образу можно добавить лодочки или удобные лоферы. Получится сдержанный и элегантный образ для офисных будней.

В прохладную погоду кожаные брюки можно дополнить **свитером** или **джермпером** крупной вязки, а также из кашемира или тонкой шерсти. Для создания классических образов я советую сделать ставку на нейтральную палитру (бежевый, песочный, нежно-розовый или темно-синий), а для образа на выход выбирайте самые сочные оттенки.

В ансамбль к кожаным брюкам идеально подойдет **джинсовая рубашка** или **куртка**: комбинация разных фактур сделает образ необычным и запоминающимся. ■



МЕТ GALA – 2025: ОБЪЯВИЛИ ТЕМУ ВЫСТАВКИ И ИМЕНА СОПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ



Метрополитен музей объявил тему своей новой выставки – Superfine: Tailoring Black Style. Она будет посвящена роли одежды и стиля в формировании идентичности темнокожих мужчин.

Выставка вдохновлена книжкой профессора африканских исследований из колледжа Барнард Колумбийского университета Моника Миллер Slaves to Fashion: Black Dandyism and the Styling of Black

Diasporic Identity («Рабы моды: черный дендизм и стиль черной диаспоральной идентичности»).

Это первая выставка Института костюма с 2003 года, в центре внимания которой окажется исключительно мужская мода. Публику будут ждать изделия, олицетворяющие стиль «чернокожих мужчин в контексте дендизма начиная с 18 века и до наших дней».

Выставка пройдет под руководством Эндрю Болтона.

Кроме этого, Метрополитен музей объявил сопредседатели Met Gala 2025. В их числе Фаррелл Уильямс, Колман Доминго, Льюис Хэмилтон, A\$AP Rocky и Анна Винтур, а Леброн Джеймс выступит в качестве почетного сопредседателя.

Напомним, темой благотворительного вечера в этом году была «Сад времени» – вдохновлена одноименным рассказом Джеймса Балларда.

КИАНУ РИВЗ ДЕБЮТИРОВАЛ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АВТОГОНКАХ



Голливудская кинозвезда Кяну Ривз попробовал себя в роли пилота спорткара и впервые принял участие в профессиональных автогонках. 60-летний актер дебютировал на этапе североамериканского кубка Toyota GR Cup в Индианаполисе в составе команды Eagles Canyon Racing, передает The Guardian.

Кяну управлял автомобилем Toyota GR86 под

номером 92, также на раму спорткара добавили имя Ривза и флаг Канады.

Соревнования проходили на знаменитой гоночной трассе Indianapolis Motor Speedway. Однако к финишу актер пришел 25-м из 35 участников, потому что на одном из поворотов не справился с управлением, и его машина вылетела на обочину. К счастью, обошлось без травм и серьезных повреждений. Через несколько секунд актер вывел спорткар на трассу и продолжил гонку.

Кяну Ривз уже не впервые выступает в роли пилота на гонках — в 2009 году он выиграл соревнования, которые компания Toyota провела среди знаменитостей.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

ТЕЙЛОР СВИФТ СТАЛА САМОЙ БОГАТОЙ ПЕВИЦЕЙ В МИРЕ



Журнал Forbes составил ежегодный рейтинг самых богатых женщин-музыкантов в мире. Список возглавила американская певица Тейлор Свифт, обойдя Рианну. Её состояние оценили в 1,6 миллиарда долларов, а у Рианны на 200 миллионов меньше.

Свифт стала первой женщиной-музыкантом, которая попала в рейтинг миллиардеров исключительно из-за музыкальной деятельности. В отличие от той же Рианны с её косметическим брендом Fenty Beauty и брендом нижнего белья Savage X Fenty, Тейлор не занимается другим бизнесом и зарабатывает исключительно на музыке и своих

выступлениях.

Сообщается, что в прошлом году Свифт заработала 100 миллионов долларов только на роялти от потокового вещания Spotify, во многом благодаря альбому 2022 года Midnights и перезаписанной в 2023 году версии «1989» – «1989 (Taylor's Version)». А самым богатым мужчиной-музыкантом остается рэпер Jay-Z, капитал которого оценивается в 2,5 миллиарда долларов.

В пятерку самых богатых певиц также вошли Селена Гомез, с состоянием в размере 1,3 миллиарда долларов, Мадонна – 850 миллионов и Бейонсе – 760 миллионов.

Шоу-бизнес

«ДЖОКЕР: БЕЗУМИЕ НА ДВОИХ» ПРОВАЛИЛСЯ В ПЕРВЫЙ УИКЕНД ПРОКАТА

Вторая часть «Джокера» с Хоакином Фениксом и Леди Гагой в главных ролях рискует стать самым главным киноразочарованием этого года. Лента дебютировала в американском прокате и провалилась в сборах — за выходные на счету «Джокер: Безумие на двоих» оказалось лишь \$40 миллионов, хотя, по прогнозам экспертов, картина должна была собрать не менее \$50-60 миллионов.

Также сиквел уже проиграл конкурентный забег с первой частью, которая в первый уикенд собрала вдвое больше — \$96,2 миллиона.

И хотя на международных территориях фильм собрал \$81 миллион, доведя общую сумму до \$121, это не добавляет оптимизма — всего на производство ленты потратили \$200 миллионов.

Зрители, мягко говоря, не оценили историю Джокера и Харли Квинн и на портале комиксов CinemaScore, по данным которого лента получила худший результат для фильмов по комиксам в истории.



Эксперты объясняют провал фильма жанром, ведь мюзикл считается не слишком популярным

среди зрителей, а также негативными отзывами критиков из Венеции, передает Deadline.

МАДОННА СООБЩИЛА О СМЕРТИ МЛАДШЕГО БРАТА

66-летняя Мадонна сообщила о тяжелой потере: младший брат певицы, Кристофер Чикконе, скончался после продолжительной борьбы с раком. Бывшему музыкальному директору артистки и танцовщику было 63 года.

В своем Instagram Мадонна эмоционально простилась с братом и показала серию совместных фотографий, сделанных в разные годы. По словам знаменитости, Кристофер пытался всегда поддерживать сестру и воплощать вместе с ней самые безумные идеи. В частности, она вспомнила об их общем увлечении танцами в детстве, которое стало для них обоим путем самовыражения. Чикконе открыто жил как гей в консервативной среде.

«Трудно объяснить нашу связь. Но это выросло из понимания того, что мы разные, и общество собирается на нас давить из-за того, что мы не соблюдаем статус-кво. Мы взяли друг друга за руки и танцевали сквозь безумие детства», — написала певица.

Артистка отметила, что они оба были бунтарями и не хотели мириться с консервативными ценностями. Брат и сестра решили творить свои.



«Когда я наконец-то набралась смелости поехать в Нью-Йорк, чтобы стать танцовщицей, мой брат последовал за мной. И снова мы взяли друг друга за руки и танцевали сквозь безумие Нью-Йорка! Мы вместе танцевали на сцене в начале моей карьеры, а потом он стал

моим креативным директором», — пояснила Мадонна.

Певица добавила, что Кристофер был невероятно талантливым и сложным человеком.

«Мой брат был рядом со мной. Он был художником, поэтом и мечтателем. Я восхищалась им. У него был безупречный вкус. И острый язык, который он иногда использовал против меня. Но я всегда прощала его. Мы вместе взлетали на самые высокие высоты и падали вниз. Почему-то мы всегда находили друг друга снова и держались за руки, продолжая танцевать».

Долгие четыре года артистка и ее брат не общались после того, как он выпустил откровенную книгу о своей жизни и знаменитой сестре. Однако родные люди снова нашли путь друг к другу, когда Кристофер заболел. Мадонна приложила максимум усилий, чтобы помочь ему.

«Я сделала все возможное, чтобы он остался жив как можно дольше. Ему было так больно в конце. Мы снова держались за руки. Закрывали глаза и танцевали. Вместе. Я рада, что он больше не страдает. Такого, как он, никогда не будет. Я знаю, что он где-то танцует», — трогательно написала Мадонна.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

С нарушением пищеварения люди сталкиваются практически ежедневно. Борьба с ним можно с помощью диеты и лекарств. Однако есть несколько способов, которые помогут за минуты.

Живот вздулся...

Завтраки и обеды в спешке, нездоровые перекусы, долгие перерывы между приемами пищи - что бы ни было причиной вздутия живота, это неприятно, а иногда и больно. Кроме того, нарушение работы кишечника может повлиять и на психическое здоровье, настроение, иммунитет и вес. Если боль все-таки наступила, можно воспользоваться одним из способов.

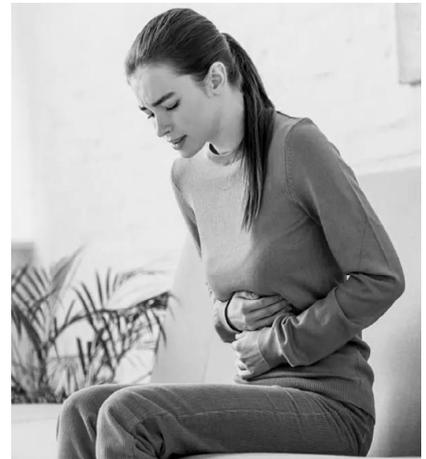
Поможет поза из йоги. Она мягко стимулирует давление на живот и снимает напряжение. Выполнить ее легко даже новичку, не йогу. Лягте на спину и прижмите одно колено к груди. Дышите ровно, а затем задержите дыхание на 5-10 секунд и начинайте неспешно покачиваться из стороны в сторону. Далее распрямите ногу и немного полежите на спине.

Примите горячий душ. Перед сном живот раздуло, как тут уснуть? Врачи рекомендуют принять горячий душ перед тем, как отправиться в постель. Эта процедура расслабит тело и поможет быстрее заснуть. По мнению диетологов, этот простой способ на самом деле очень эффективен и хорошо действует на кишечник.

Выпейте напиток с куркумой. Куркума успокаивает раздраженный кишечник, облегчает вздутие, улучшает пищеварение. Обладающая противовоспалительными свойствами, эта специя помогает унять боль в животе. Как приготовить целебный напиток? В стакан молока добавьте 1 чайн. ложку кокосового масла, 1/4 чайн. ложки молотой куркумы и 1 чайн. ложку молотого имбиря. Все взбейте в блендере до получения однородной массы, затем немного подогрейте и при желании добавьте мед.

Лягте на бок. Дело в том, что печень - очень большой орган, поэтому она может давить на кишечник, когда тот наполнен после приема пищи. Чтобы облегчить боль и дать кишечнику больше места, стоит лечь на левый бок.

Погладьте питомца. У владельцев домашних питомцев реже бывают проблемы с пищеварением. Связано это с тем, что в шерсти животных содержится множество микроскопических организмов, часть из которых способна положительно влиять на самочувствие человека. Буквально пара минут в обнимку с соба-



кой снимут неприятные ощущения в животе.

Съешьте огурец. В этом овоще содержится особый антиоксидант, который помогает бороться со вздутием живота. Огурец надо съесть, когда в кишечнике ощущается дискомфорт. Врачи советуют всегда хранить в холодильнике эти овощи и брать их с собой для перекуса, чтобы облегчить несварение.

Помогут семена фенхеля. Они обладают противовоспалительным действием, богаты клетчаткой и понижают газообразование. Употреблять их можно несколькими способами. Например, поджарить в течение нескольких минут, а затем пожевать. Или залить измельченные семена кипятком и через 10-20 минут выпить получившийся настой.

Гастроэнтеролог

Знаете ли вы, что...

✓ Чтобы холестерин в крови был в норме, нельзя пропускать завтрак.

✓ Доказано: если не позавтракать, сахар в крови повышается так же высоко, как если бы вы съели тарелку сладких кукурузных хлопьев.

✓ Люди, которые всегда завтракают, реже страдают от болезней сердца и сосудов.

КАК ЛЕЧИТЬ ВРОСШИЙ НОГОТЬ

На ногах ногти растут на 1 мм в месяц и полностью сменяются примерно за год.

✿ Уголок ногтевой пластины начал вращаться в кожу? На ночь приложите к ногтю, как компресс, кусочек сливочного масла и наденьте напальчник. Масло размягчит пластину, и утром ее можно будет аккуратно подстричь.

✿ При первых признаках заражения

грибком, чтобы предотвратить его распространение, обрабатывайте ноготь 2-3 раза в день йодом.

✿ Сильно ушибли ноготь? Прищепили дверью или упал кирпич? Приложите холодный компресс, а потом нанесите облепиховое, миндальное или мятное эфирное масло.



Ежедневно на ноги ложится огромная нагрузка, но когда они вдруг начинают болеть, мы не сразу обращаем на это внимание. А зря! Ведь тяжесть, дискомфорт и ноющая боль далеко не всегда вызваны усталостью и могут свидетельствовать о серьезных патологиях. Каких именно?

Проблемы со спиной

Позвоночная боль локализуется в пояснице или в спине, но периодически «простреливает» в ногу. Особенно ярко симптомы ощущаются при резких движениях, поворотах, быстрой ходьбе. Ноги могут неметь.

Особым симптомом, на который важно обратить внимание, является боль в почках и проблемы с мочеиспусканием (недержание, частые позывы в туалет). Если вы наблюдаете у себя весь набор симптомов, срочно посетите врача.

Необходима диагностика, которая проводится в кабинете рентгенолога. Рентген позволяет выявить проблемы в позвоночнике, МРТ покажет межпозвоночную грыжу, а компьютерная томография (КТ) определит наличие патологии костей.

Варикозная болезнь

Начальные стадии варикоза протекают без ви-

зуальных изменений. Сначала возникают тяжесть в ногах, зуд, боль, похожая на распирание. Следующая стадия - появление сосудистых звездочек на ногах. В запущенных случаях варикоз проявляется вздутием и посинением вен, отечностью, позже - язвами.

Обычно боль появляется в статичном состоянии, особенно после долгого стояния, во время движения становится легче. Внутренний варикоз диагностировать сложнее, так как он протекает без видимых изменений. Его сопровождает пульсирующая или ноющая боль в ногах, которая усиливается в течение дня.

Иногда на фоне варикоза развивается тромбоз - патологическое состоя-

Почему болят ноги?

Некоторые заболевания ног долгое время маскируются под обычную усталость и мышечное перенапряжение. Но есть сигналы, на которые стоит обратить внимание.

ние, при котором стенка сосуда воспаляется, а в просвете появляется тромб. Боль в этом случае становится резкой, распирающей, жгущей, пораженный участок краснеет, отекает и становится горячим.

Что делать? Требуется консультация флеболога и УЗИ вен нижних конечностей. По результатам исследования врач назначит консервативное лечение, малоинвазивные методы (например, лазерную коррекцию) или флебэктомию.

Миалгия и миозит

Миалгия - это спазм в мышцах, вызванный физическим перенапряжением. Боль появляется в результате скопления в мышцах молочной кислоты и, как правило, проходит самостоятельно.

Более опасное состояние - миозит. Это воспаление мышечной ткани, на которое указывает ноющая боль (чаще в икроножных

мышцах). Обычно она появляется неожиданно утром и усиливается во время движения и при ощупывании. Сопутствующим симптомом может быть мышечная слабость или, наоборот, повышение мышечного тонуса в большой конечности.

Что делать? Требуется комплексное обследование: общий и биохимический анализ крови, УЗИ, МРТ, КТ, ревмопробы. Врач подберет комплексное лечение, включающее массаж и иглоукалывание.

Болезни суставов

Причины болей в суставах могут быть разные: витаминные дефициты (особенно витамина D), сахарный диабет, аутоиммунные заболевания, инфекции, артриты и артрозы.

О проблемах с суставами говорит тупая боль (чаще в коленях), которая усиливается во время движения, но проходит в состоянии покоя. После длительного периода неподвижности в пораженном суставе ощущается скованность, которая проходит в течение получаса. Дополнительно могут появиться хруст, отеки и покраснения в проблемной зоне.

При артрите большой сустав часто неприятно «горит» и опухает, при артрозе заметна его деформация. Аутоиммунные болезни чаще сопровождаются воспалительной болью: она проявляется в моменты покоя и утихает при движении.

Что делать? Для диагностики необходима консультация врача-ревматолога и проведение лабораторных исследований.

Полезные советы для здоровья ног

Лучше предотвратить проблемы с ногами, чем позже лечить их!

1. Носите удобную обувь

Рекомендуется отказаться от высокого каблука, узких туфель, обуви из искусственных материалов, в которых нога не дышит. Наилучший вариант - просторные кожаные туфли на каблуке не выше 5 см.

2. Занимайтесь физической активностью

Серьезные виды спорта, упражнения с большим весом, длительные забеги увеличивают риск варикозного расширения вен, болезней позвоночника, миозита. А вот аэробные умеренные нагрузки, плавание, йога, наоборот, способствуют улучшению кровотока в нижних конечностях. Если у вас есть склонность к варикозу, полезно несколько раз в день выполнять лимфодренажное упражнение «тряска». Лежа на спине, поднимите руки и ноги вверх и потрясите ими 1-2 минуты.

3. Питайтесь сбалансированно

Качественное питание помогает поддерживать нормальный вес, что является ключевым фактором здоровья ног.

ШЕСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ РАЗВИТИЕ ОСТЕОПОРОЗА.

КОСТИ ХРУПКИЕ ИЩЕМ ПРИЧИНУ



1. Газированные напитки вредят здоровью костей и зубов, так как в них содержится фосфорная кислота. Если уровень фосфора в крови становится слишком высоким, организм начинает расщеплять кальций из костей и зубов. Потеря костной массы приводит к остеопорозу. У тех, кто пьет газировку регулярно, риск переломов намного выше.

2. Любители подсаливать пищу провоцируют не только скачки кровяного давления, но и хрупкость костей. При злоупотреблении натрием кальций активно выводится из костей и нарушается кислотно-щелочной баланс организма. Рекомендуемая суточная норма кальция для взрослых составляет 1000 миллиграммов в день, а для людей

старше 51 года - минимум 1200. Но, чтобы организм усвоил кальций, врачи рекомендуют употреблять его в паре с витамином D. Это поможет сохранить здоровье костей.

3. Не менее вредно отказываться от белковой пищи. Белок важен для здоровья костей. Он помогает усваиваться кальцию, препятствует разрушению костей, увеличивает мышечную массу. Главный строительный материал организма - белок. Находится в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах. Не забывайте и о растительных белках.

4. Не любите овощи и фрукты? Это тоже негативно влияет на состояние костей. В таких продуктах много витаминов, микроэлементов

и антиоксидантов, которые замедляют потерю костной массы.

5. Установлена взаимосвязь между количеством употребляемых крепких напитков и остеопорозом. У людей, выпивающих ежедневно один-два бокала алкоголя, на 34% увеличивается риск развития остеопороза по сравнению с непьющими. При ежедневном употреблении более двух бокалов алкоголя риск выше - 63%. Это происходит потому, что алкоголь препятствует усвоению кальция и витамина D и повышает уровень кортизола (гормона стресса), который ускоряет разрушение костей.

Остеопат

Красный - цвет силы.

Если вы чувствуете безнадежность и упадок сил, страдаете от неуверенности в себе, с трудом принимаете решения, часто возвращаетесь мыслями к прошлому и не видите радости в настоящем - красный цвет поможет со всем этим справиться. К нему стоит обратиться и при снижении сексуального желания - он возбуждает.

Красного цвета нужно избегать при повышенной температуре и воспалительных процессах, а также при повышенной возбудимости, особенно детям и подросткам. Впрочем, избыток красного вреден для любого человека: он может вызвать утомление и нервное перенапряжение, повысить агрессивность.

Оранжевый - цвет радости. Когда жизнь кажется скучной и однообразной, это значит, что пора

Раскрашиваем жизнь

вспомнить старую детскую песенку обо всем оранжевом. Он также порадует и согреет в темное и холодное время года.

Желтый - цвет сообразительности. Не можете сфокусировать внимание на работе? Желтый цвет положительно влияет на умственные способности. Если в семье есть школьник, которому трудно быть внимательным, оформите его рабочий уголок в желтых тонах. Желтый цвет также способен повышать аппетит.

Зеленый - цвет открытости. Если вы недовольны собой, окружающими и самой жизнью, добавьте в нее побольше зеленого цвета. Он поможет настроиться на более мирный лад и стать терпимее к себе и другим.

Голубой - цвет дружелюбия. В семье часто происходят конфликты? Младшие отбились от рук? Голубой цвет поможет всем успокоиться и договориться. Синий цвет полезен импульсивным и эмоциональным людям.

Бабушкины рецепты

✓ **Чтобы улучшить работу сердца, избавиться от отеков, залейте 2 ст. ложки сухой зелени петрушки 1,5 стакана кипятка на 5 часов. Пейте настой 4-6 раз в день за полчаса до еды по 1-2 ст. ложки.**

✓ **При гепатите залейте 2 ст. ложки порошка корней ревеня 0,5 л кипятка. Держите на водяной бане 20 минут, потом ночь в термосе. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой. Курс - 30 дней.**

Он помогает больше доверять своей интуиции.

Черное и белое. Черный и белый цвета не стоит использовать постоянно. Увлечение черным цветом могут себе позволить только абсолютно здоровые люди. Белый цвет в больших количествах тоже не полезен, а больным и ослабленным людям даже противопоказан. Недаром во многих медицинских учреждениях уже отказались от белого, сделав интерьеры повеселее и заменив традиционную белую одежду персонала на цветную. Но в некоторых случаях черное или белое очень кстати. Так, черный цвет поможет в ситуациях, когда необходимо сохранить хладнокровие, а белый - если нужно что-то изменить в своей жизни. А вот сочетание черного с белым абсолютно нейтрально, к нему можно смело обращаться в любое время.



Корочки на слизистой

На внутренней стенке глотки находится слизистая оболочка, которая покрыта ресничками, а они - слизью. Чтобы глотка нормально выполняла свои функции, нужно, чтобы слизистая постоянно была влажной. Если это не так и глотка пересушена, появляется першение, болезненность, развивается воспаление. Вызывают сухость глотки и, как результат, першение ночью и после сна: сухой теплый воздух, дыхание через рот, храп, задний ринит.

Когда человек во время сна дышит теплым сухим воздухом, слизистая горла пересыхает, а сама слизь густеет. Это приводит к сухости. На слизистой образуются корочки - они и есть причина першения и боли. К тому же реснички медленно продвигают мокроту из нижних отделов дыхательных путей в верхние, где она откашлива-

Если в горле першит ночью или сразу после сна, а также после еды, этому может быть несколько причин.

С утра пораньше першит в горле...

ется человеком. Приступ кашля возникает именно в тот момент, когда человек просыпается и меняет положение тела. Какой вывод? В спальне не должно быть жарко. Перед тем как лечь спать, сделайте влажную уборку, завесьте горячие радиаторы отопления влажными полотенцами, включите бытовые увлажнители.

Дышите через рот!

Это тоже способствует пересыханию глотки, провоцируя першение в горле и кашель во сне или сразу после пробуждения. В норме вдыхаемый воздух проходит через нос, там увлажняется, согревается и дезинфицируется. Но если нос заложен, этого не происходит. Необработанный воздух через рот попадает сразу в глотку, гортань и дальше. Это еще больше раздражает слизистую, появляется не только першение в горле, но и покашливание. То же самое происходит, если человек храпит. Происходит нагрузка на голосовые связки. Помогут несколько капель физраствора в нос перед сном - они увлажнят слизистую. Иногда требуются сосудосуживающие капли.

Раздражение и легкое воспаление задней стенки глотки, которое сопровождается откашливанием слизи по утрам и першением в горле, бывает также при насморке, когда по задней стенке глотки в пищевод стекает секрет из носовой полости.

Хронический фарингит

При хроническом воспалении глотки першит в горле, появляется чувство сухости, комка в горле, боль во время глотания, легкий кашель. Фарингитом часто заканчиваются респираторные инфекции и простуды; длительное воздействие на слизистую аллергенов, пыли, сухого воздуха, вдыхание вредных частиц и газов; курение; частые тонзиллиты, риниты, синуситы; болезни других органов - кариез, грыжи пищевода, желудочно-пищевой рефлюкс; некоторые гормональные нарушения.

В пожилом возрасте возможны атрофические изменения слизистой глотки, из-за чего человека беспокоит болезненность при глотании, сухой кашель, першение. Эти симптомы

очень усложняют ночной сон. Боль и першение могут появиться после употребления соленой или пряной пищи.

Желудочно-пищевой рефлюкс

Это заболевание сопровождается периодическим забросом кислого содержимого желудка в пищевод, где среда нейтральная. Соляная кислота и желудочные ферменты разрушают стенки пищевода. В результате возникают изжога, кислая отрыжка, и в горле появляется першение. Першит в течение ночи, сразу после сна или еды. Почему возникает рефлюкс? Этому способствуют частые стрессы и нерегулярное питание, очень острая или соленая пища, курение, прием некоторых медикаментов. Симптомы гастроэзофагеального рефлюкса: изжога; кислая отрыжка и першение в горле во сне, после еды; охриплость голоса; сухость горла; налет на языке; тошнота, реж - рвота; боль за грудиной, отдающая между лопаток, в нижнюю челюсть, левую часть груди, шею. Иногда больного беспокоят только изжога, отрыжка и небольшое першение в горле.

Если исключить жирную, острую, соленую пищу, газированные напитки, алкоголь, курение и питаться часто и небольшими порциями, эти симптомы можно устранить. На ранних стадиях болезни помогает медикаментозная терапия, но лечение запущенной формы - хирургическое.

ТЕРЯЕТЕ ВОЛОСЫ? ПРОВЕРЬТЕ ЩИТОВИДКУ

Неполадки с щитовидкой чаще бывают у женщин. Каждая вторая в зоне риска.

Три важных гормона. Эта железа в виде бабочки вырабатывает три важнейших гормона, без них невозможны переработка и усвоение питательных веществ. Если по какой-то причине гормонов становится слишком много - это гипертиреоз, а если слишком мало - гипотиреоз. И в том, и в другом случае обязательно нужно идти к эндокринологу. Какие симптомы говорят о том, что с щитовидкой не все в порядке.

Боли в мышцах. При гипотиреозе человек может испытывать необъяснимые боли в руках и ногах. Фибромиалгия (симметричная боль во всем теле) с туннельным синдромом (онемение пальцев на руках) также часто беспокоят людей с проблемами щитовидки.

Проблемы с кишечником. При гипертиреозе это могут быть диарея и синдром раздраженного кишечника. А запоры связаны с гипотиреозом.

Дискомфорт в шее, «чувство водолазки». Ощущение, будто шея опухла и увеличилась, «чувство водолазки», затруднение глотания или хриплый голос - тоже повод записаться к эндокринологу. Это один из главных признаков заболевания щитовидной железой.

Неполадки с волосами и кожей. При гипотиреозе волосы становятся ломкими и сухими, а кожа - грубой, толстой, обезвоженной и часто шелушится. Но главный специфический синдром при гипотиреозе - это потеря волос в области лба, на затылке и наружных концах бровей. На коже голеней может появиться необильный сыпь.

Повышенный холестерин. Высокий или, наоборот, низкий уровень холестерина - тоже признак недиагностированного гипотиреоза, особенно если он не меняется, несмотря на физические занятия и диеты, не реагирует даже на специфические лекарства.

Нарушение цикла. Женщины с гипертиреозом, как правило, имеют короткий менструальный цикл, иногда и вовсе его не имеют. Женщины с невыявленным гипотиреозом могут страдать бесплодием и повторными выкидышами.

Усталость и истощение. Чувство, будто вы измотаны, причем с самого утра? Ощущение, что даже десяти часов сна в сутки вам не хватает? Постоянная бессонница? Пора к эндокринологу!

Депрессия, тревоги. Общая угнетенность, непонятно откуда взявшаяся паника тоже тревожные симптомы. Обратите внимание: гипотиреоз чаще ассоциируется с депрессией, а гипертиреоз - с тревогой и паническими атаками. Депрессия, которая не реагирует на антидепрессанты, также признак недиагностированного расстройства щитовидной железы.

Резкое изменение веса. При гипотиреозе люди катастрофически худеют и не могут набрать вес, сколько бы ни ели. При гипертиреозе - полнеют, и никакие разгрузочные дни не помогают. Тут поможет только комплекс: фитнес, специальная диета и медикаменты, но только после постановки правильного диагноза.

- Раньше считалось, что язва обостряется весной и осенью. Неужели это не так?

- Сегодня у специалистов другая точка зрения. Язва может обостриться в любое время года. У одного это происходит осенью или весной, у другого - зимой. И даже нередко случаи приступов язвы летом. Все индивидуально. Хотя весной и осенью это случается чаще.

- Можно ли определить, когда ждать обострения?

- Нужно понаблюдать за собой. Если замечаете, что в августе вы чувствуете себя неважно, то заранее нужно проводить профилактику, а не дожидаться обострения и потом бросаться лечить. По правде говоря, язва живет по своим законам. Независимо, пьете вы лекарство или нет, она зарубцуется и обострение пройдет. Но это не значит, что язву не нужно лечить вообще. Если оставить ее без контроля, то недалеко и до других нехороших заболеваний. Да и обострение пройдет быстрее и легче, если правильно лечиться. Кстати, не появляется ли обострение после бурных семейных скандалов? Если да, то в ожидании серьезной встряски примите лекарство. Словом, нужно определить, на что реагирует именно ваш организм.

- Что же нужно делать, чтобы избежать обострения?

- Как правило, мы назначаем препараты, снижающие кислотность желудочного сока. Слишком большое количество соляной кислоты раздражает слизистую желудка и часто приводит к язве желудка и двенадцатиперстной кишки. И действовать в таком случае нужно по принципу: нет кислоты - нет язвы.

ЯЗВА ОБОСТРЯЕТСЯ ПОСЛЕ СКАНДАЛОВ

Гастроэнтерологи утверждают: сезонного обострения язвы не бывает. Мы беседуем с врачом на эту тему.

В идеале пищу надо принимать небольшими порциями 4-6 раз в день, причем не торопясь и не проглатывая все, как удав. Отдавайте предпочтение вареным и тушеным блюдам. Сырых, острых, кислых продуктов лучше избегать: маринованные огурчики, квашеная капуста, сухое вино, пряности, приправы, копчености стимулируют выработку соляной кислоты.

На время обострения постарайтесь меньше курить и употреблять алкоголь. Сделайте акцент на мясе, молоке, яйцах и белом подсушенном хлебе, тостах, кашах, минеральной воде - они хорошо блокируют соляную кислоту. В это время необходимо полноценный отдых ночью. Можно поспать и днем. Желательно, по мере возможности, не планировать командировки или дальние поездки: к обострению может привести непривычный климат, смена часовых поясов, непривычная пища - китайская, японская, тайская. По этой же причине не стоит ездить на курорты, лучше в это время находиться в домашних условиях. И, конечно, старайтесь избегать стрессов, ограждать себя от негативных эмоций.

Существует еще одна причина появления язвы - микроб хеликобактер пилори, он живет на слизистой оболочке желудка. Он часто встречается и у здоровых людей.

- Выходит, что большинство из нас - потенциальные язвенники?

- Не совсем так. Суще-

ствует около 100 видов этого микроорганизма. Среди них есть те, которые не причиняют человеку никакого вреда. Просто живут в желудке и ничего плохого не делают. Но есть и вредные, которые очень агрессивны. Таких среди всех видов хеликобактера примерно 10 процентов. При всей своей немногочисленности они очень опасны.

- С помощью каких методов можно обнаружить хеликобактер?

- Есть несколько способов. Самый простой - сдать на анализ кровь из вены. По его результатам можно обнаружить наличие антител к микробу. Есть еще один способ - уреазный. Хеликобактер вырабатывает мочевины, которую можно обнаружить в выдыхаемом воздухе. Для этого нужно просто подышать в специальный аппарат. Но самые точные результаты дает эзофагогастроскопия с проведением биопсии и морфологическим исследованием. Во время ее проведения врач осмотрит состояние слизистой на наличие полипов, исследует секрецию соляной кислоты, возьмет кусочек поврежденной слизистой для более подробного исследования - и тогда картина будет полной.

- Что должно насторожить в самочувствии, чтобы идти к врачу и провериться на эту бактерию?

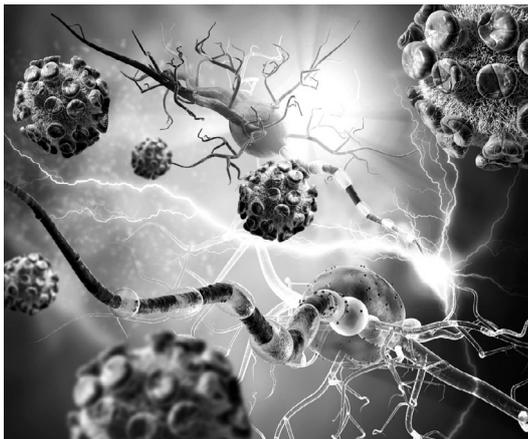
- Неприятные ощущения в верхней части желудка, чувство тяжести, изжога, тошнота и ночная голодная



боль. Человек ночью просыпается от сильного дискомфорта. Выпил стакан молока, съел сухарик - и все прошло. Обратите внимание на запах изо рта. Часто он бывает единственным признаком язвенной болезни. И, конечно, важно, как вы реагируете на пищу. Если бывает изжога, тошнота или рвота, то стоит провериться. Даже простая непереносимость каких-то отдельных продуктов должна насторожить. Если вы сегодня не хотите мяса, а хотите рыбу, ничего страшного в этом нет. Но если вид и запах мяса периодически вызывают чувство тошноты и неприятия, то об этом стоит задуматься.

- Хеликобактером можно заразиться?

- Конечно, и его носитель - человек с язвенной болезнью. А заразиться можно очень просто: через поцелуй, посуду, предметы быта. Если у кого-то из близких язва, то всем членам семьи надо пройти обследование на наличие возбудителя. Необходимо соблюдать простые правила гигиены. Хорошо мыть посуду, и не просто водой, а с дезинфицирующим раствором. Выделить заболевшему родственнику отдельную посуду, приборы, полотенце. И постараться избегать поцелуев, пока он не вылечится.



ХОЧЕТСЯ ПОНЯТЬ, ПОЧЕМУ ЗАБОЛЕЛ...

Аутоиммунные заболевания - это сотни непохожих диагнозов. Возникают они, когда иммунная система по ошибке атакует собственные ткани или органы. Почему? Причины часто неизвестны. Как живут люди с аутоиммунными заболеваниями.

Нет одного врача для всех

С аутоиммунными болезнями сталкиваются практически любые врачи: гастроэнтерологи, пульмонологи, нефрологи, эндокринологи, неврологи, дерматологи. Когда поражается один орган или одна система - например, кожа или щитовидная железа, ими занимаются узкие специалисты. Но есть аутоиммунные заболевания, при которых повреждаются абсолютно все органы и системы, - они называются системными, и работают с ними врачи-ревматологи. Например, системная красная волчанка или болезнь Шегрена. Ревматологи работают и с теми пациентами, у которых поражен опорно-двигательный аппарат, например при ревматоидном артрите.

К кому обращаться? Сначала к терапевту. Он определяет, какое обследование провести и к какому узкому специалисту направить. Правда, бывает, что всех, кому сложно поставить диагноз, он отправляет к ревматологу со словами: «У вас какое-то непонятное заболевание, пусть он разбирается». А после обследования у ревматолога вдруг обнаруживается, что болезнь другого профиля - инфекционная или, например, онкологическая. Ситуация еще более осложняется, когда теряется драгоценное время и между первыми симптомами и попаданием к ревматологу проходит несколько месяцев или лет. К сожалению, хороших врачей общей практики мало.

Что лечат ревматологи

Ревматических заболеваний много - более сотни. Чаще всего встре-

чаются остеоартрит, остеопороз, ревматоидный артрит, подагра, болезнь Бехтерева, псориатический артрит, фибромиалгия, болезнь Педжета. Разумеется, ревматические заболевания не всегда аутоиммунные. Например, при подагре суставы болят от избытка мочевой кислоты. Ревматологи лечат и диагностируют также редкие аутоиммунные заболевания, поражающие сразу весь организм, в их числе системные васкулиты (воспалительные заболевания кровеносных сосудов), болезни соединительной ткани, такие как системная красная волчанка. Может показаться нелогичным, но иммунологи аутоиммунными заболеваниями не занимаются. Их сфера ответственности - аллергические болезни и иммунодефициты.

Группа риска - женщины

Ревматические заболевания чаще встречаются у женщин, хотя

и не все. Например, псориатическим артритом мужчины и женщины болеют одинаково часто. Почему происходит сбой в иммунной системе, точно никто не знает. Определенную роль играют вредоносные бактерии и вирусы, а также наследственность, но почему-то у одних генетическая предрасположенность приводит к болезни, а у других нет. Есть мнение, что иммунная система женщин более совершенна, чем мужская. Женщины, например, легче переносят инфекционные заболевания. А раз иммунитет у женщин сильнее мужского, то и сбоям он подвергается чаще.

Такая история. Я заболела ревматоидным артритом в четыре года, но диагноз мне поставили только в тринадцать. Я жила в небольшом городе, где уровень медицины соответствующий. Когда по ночам у меня начали жутко болеть ноги, родители отвели в обычную детскую поликлинику. Детский ревматолог сказала, что это болезнь роста, лекарств не назначи-

Такая история

Было очень страшно. И я пошла домой умирать

Терапевт забеспокоилась, увидев результаты анализа крови. Сказала, что один из показателей очень сильно отклоняется от нормы. Так бывает при пневмонии, раке и системных заболеваниях. Меня направили сразу к нескольким врачам, в том числе к инфекционисту и неврологу. А гематолог заподозрил миелому (это злокачественная опухоль костного мозга). Было очень страшно... И я пошла домой «умирать». Спустя

время снова сдала кровь на анализ. Оказалось, что никакой миеломы у меня нет. Уже не помню, почему опять оказалась у невролога. Она сказала, что так бывает при ревматических заболеваниях. У терапевта получила направление к ревматологу. После госпитализации и кучи других обследований оказалось, что у меня болезнь Шегрена - аутоиммунное заболевание...

Мария

ла, никаких обследований тоже. Сказала, что надо просто переждать...

Нет ответа на ваш вопрос

Ревматические заболевания трудны для диагностики и лечения. Проявляются они очень по-разному, а заподозрить их сложно. Особенно если речь идет о редких болезнях и таких, которые медленно прогрессируют. Например, боли в суставах или высокая температура могут быть признаками самых разных проблем со здоровьем. Прежде чем будет найдена причина недомогания, придется провести множество обследований. Ведь сначала нужно исключить более распространенные и очевидные причины.

Любому пациенту хочется понять, почему он заболел и можно ли предотвратить такое заболевание у своих детей. Но сегодня у врачей нет ответов на эти вопросы. Пугает и перспектива приема серьезных лекарств - в ревматологии это препараты с серьезными эффектами, в том числе побочными. И лечение требует постоянного контроля со стороны врача. Отдельная сложность - понять и принять тот факт, что теперь здоровьем придется заниматься постоянно, всю жизнь.

Такая история. Неожиданно начала плохо себя чувствовать: болели ноги, голова, появилась одышка, перед глазами все расплывалось. Пошла к врачу, сделали анализы, но ничего не нашли. Обследовали щитовидку - она в норме. Направили в институт иммунологии - там сделали кожные пробы на аллергию, ничего опасного не обнаружили. Одышка продолжалась, а на мои жалобы, что боюсь задохнуться ночью, врач посмеялась и попросила больше никому об этом не говорить, иначе отправят в психушку. Потом почти десять лет я не ходила по врачам - у меня ведь ничего не нашли. Но чувствовала себя по-прежнему плохо: скакало давление, суставы еле сгибались. Зимой при попытке надеть шапку голова раскалывалась. По ночам немело тело, сухость во рту была невыносимой. По утрам я первым

делом открывала дверь - боялась, что упаду в обморок и не успею вызвать скорую, надеялась на соседей. Так продолжалось несколько месяцев...

Лекарства и сложности с ними

Поскольку речь идет об атаке организма собственной иммунной системой, суть лечения в том, чтобы эту атаку подавить. Для этого используют иммуносупрессивные средства. К ним относятся препараты разных групп и поколений, в том числе кортикостероиды. (гормональные средства - например, преднизолон) и цитостатики (препараты, которые тормозят процессы в клетках используются также в онкологии). Помимо положительного лечебного действия, у них есть и негативные эффекты. Учитывая, что их надо принимать пожизненно, за этими побочными действиями нужно постоянно следить. Есть и другая группа лекарств - современные биологические средства, полученные методами генной инженерии. С их помощью можно влиять на тончайшие механизмы аутоиммунных реакций. Хотя и у них существуют побочные эффекты. Но их не лишено ни одно лекарство в мире.

Об успехах в лечении

О системной красной волчанке. Еще полвека назад эта болезнь считалась летальной, а о беременности не могло быть и речи - она приводила к гибели и плода, и матери. Сегодня женщины с волчанкой работают, ведут активную жизнь и рожают детей. Отдельная сложность - когда болезнь развивается быстро. На фоне полного здоровья вдруг появляется тяжелая недостаточность сразу многих органов. Чтобы определиться с диагнозом и начать лечение, у врача есть считанные часы или минуты. Еще одна проблема - исчезновение с рынка некоторых препаратов. Если хорошо подходящее пациенту лекарство исчезает, врачи должны искать ему замену, заново проверять переносимость и эффективность - и нет никакой гарантии, что эта замена будет равнозначна.

Не навреди. О народных методах лечения

“Перестань травить себя химией”

Такие советы часто слышат пациенты от близких, не понимающих, что ситуация серьезная. Народные средства поначалу могут облегчить состояние, но болезнь-то прогрессирует, а драгоценное время теряется.

Вспоминаю пациентку с системной склеродермией. Она обратилась к ревматологу через десять лет после начала болезни. При этом диагнозе отекают кисти и предплечья, воспаляются суставы, постоянно мерзнут конечности, периодически возникает спазм сосудов с побледнением, а затем и посинением пальцев, незаживающие болезненные язвы на кончиках пальцев. Но самое страшное открытие ожидало меня при осмотре стоп. Пальцы абсолютно черные, из-за прекращения кровоснабжения развилась сухая гангрена. Оказалось, что почти десять лет женщина пыталась лечиться народными методами - прикладывала капустные листья, подорожник, делала ванночки с ромашкой. Итогом стала ампутация пальцев обеих стоп.

Самостоятельно лечатся не только народными методами. Некоторые пациенты злоупотребляют гормональными противовоспалительными средствами, например преднизолоном и его аналогами. Когда сильно воспаляются суставы, эти гормоны временно приносят облегчение, и кажется, что сделал правильно, увеличив дозу. Но в итоге вместо лечения болезни лишь сглаживаются симптомы. А вот как нежелательный эффект - становятся хрупкими кости или развивается сахарный диабет.

Ревматолог





Что такое лавровый лист

Лавровый лист - это кулинарная специя, листья лавра благородного - вечнозеленого дерева *Laurus nobilis*. Растение родом из средиземноморского региона и выращивается также в теплом климате юга США, Центральной Америки, Ближнего Востока и Азии.

Лавровый лист в качестве приправы к разнообразным блюдам используют в традиционной кухне Турции, Индии, Италии и Франции. Это распространенный компонент французской смеси трав «букет гарни», который используют во время приготовления соусов, супов, бульонов, запеканок, колбас, тушеного мяса, рыбы и овощей, а затем удаляют перед употреблением. Помимо вкусовых качеств, лавровый лист и его масло ценят за полезные свойства.

«В состав лаврового листа входит большое количество ценных компонентов, среди которых витамины А, С, Е и группы В, минералы (кальций, калий, магний, натрий, железо, цинк, фосфор), антиоксиданты, железосодержащие кислоты (масляная, уксусная, муравьиная), эфирное масло эвкалипта (1,3-4%), камфора, лимонен и многие другие.

Традиционно лавровый лист используют в кулинарии в сушеном виде в качестве пряности или специи для придания неповторимого вкуса и аромата первым блюдам, таким как суп, бульон или похлебка, а также рагу и другим. Перед подачей его убирают, потому что сам по себе лавровый лист довольно жесткий, края у него острые, он не переваривается и опасен для ротовой полости и пищеварительной системы, поэтому есть его не стоит».

Польза лаврового листа

Листья и масло лавра используют в медицине для лечения ОРВИ, расстройств ЖКТ, аменореи, а также как стимулирующее и мочегонное средство.

1. ПОМОГАЕТ В БОРЬБЕ С ДИАБЕТОМ

Лавровый лист помогает контролировать уровень глюкозы и холестерина у людей с диабетом. Врачи связывают это свойство с высоким содержанием в продукте полифенолов - мощных антиоксидантов. Он спо-

собствует нормализации уровня сахара, что может предотвращать диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Не стоит заменять им лекарства, но можно обсудить с лечащим врачом, считать ли лавровый лист средством поддерживающей терапии.

2. СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ ПОЧЕК

Исследования показали, что экстракт лавра наряду с другими традиционными лекарственными травами способен снижать количество уреазы в организме. Уреаза - это фермент, нарушение баланса которого может привести к заболеваниям желудка, а также к образованию камней в почках.

3. ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ

Лавровый лист способен уменьшить воспаление кожи. Ученые обнаружили, что это хороший антисептик, который помогает заживать раны. Он снимает отечность и улучшает кровообращение. В лавровом листе много полезных кислот - масляной, муравьиной и лауриновой, которые признаны активными природными антиоксидантами.

4. УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА

В 2021 году ученые обнаружили, что пары лаврового листа способствуют улучшению памяти и когнитивных функций. В растении содержится камфора - вещество, которое придает листу узнаваемый запах. А еще оно способствует усилению кровообращения и улучшению работы легких, что позитивно сказывается на когнитивной деятельности.

5. ПОМОГАЕТ ПРИ КАШЛЕ

Экстракты лаврового листа входят в составы лекарственных препаратов, показанных при респираторных заболеваниях. Все дело в цинеоле - веществе, обладающим отхаркивающими, согревающими и антибактериальными свойствами. Помимо лаврового листа, цинеол также содержится в эвкалипте.

Некоторые исследования показывают, что лавровый лист помогает ингибировать рост клеток рака молочной железы и колоректального рака. Однако эти выводы предварительные. Чтобы их подтвердить, необходимо провести дополнительные исследования, в том числе на людях.

6. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЖЕНЩИН

В лавровом листе есть жирные кислоты омега-3, витамины А и В, которые полезны для здоровья и красоты кожи. Фолиевая кислота - витамин В9 - особенно нужна женскому организму во время беременности: она способствует правильному развитию плода, помогает нормализовать эмоциональный и гормональный фон будущей мамы.

7. ПОЛЕЗЕН ДЛЯ МУЖЧИН

По статистике, мужчины гораздо чаще подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем женщины. В лавровом листе содержится цинк, который в сочетании с другими веществами стимулирует активность сперматозоидов. А калий и магний в составе продукта делают его полезным для сердечно-сосудистой системы.

Вред лаврового листа

Несмотря на потенциальную пользу лаврового листа, стоит учитывать противопоказания к его употреблению. Основное - раздражение желудочно-кишечного тракта, с чем нужно обратиться к гастроэнтерологу. Для здорового человека никаких противопоказаний нет.

Эксперт говорит, что пить бульон, в приготовлении которого использовался лавровый лист, можно: «А если мы говорим про самостоятельную отвар из лаврового листа, то это нужно делать исключительно после одобрения специалиста. Напомню, что отвар из лаврового листа может ускорить пищеварение, вывести лишнюю жидкость из организма. Помимо этого, он убирает воспалительные элементы на лице и теле и позитивно влияет на нервную систему, поэтому его можно не только пить, но и принимать с ним ванну.

Но помните, что при массе полезных свойств, подобный напиток может нанести вред здоровью. Он не рекомендуется тем, у кого есть проблемы с давлением, уровнем сахара и холестерина, свертываемостью крови, диагностированными язва и панкреатит.

Кроме того, нужно быть крайне осторожными в комбинации:

✓ лавровый лист и седативные препараты - могут спровоцировать чрезмерную сонливость и затруднить дыхание;

✓ лавровый лист и лекарства от диабета - вместе они способны слишком сильно снизить уровень сахара в крови».

ЧТО ТАКОЕ АЙРАН И ЧЕМ ОН ПОЛЕЗЕН

Кисломолочных продуктов много, и в то время, как некоторые из них входят в повседневный рацион во многих странах и не воспринимаются как что-то необычное, например творог или йогурт, другие остаются традиционными в определенных регионах и известны чуть меньше. Среди них кумыс, катык и айран.

Что такое айран

Айран - это кисломолочный напиток, обладающий мягкой густой консистенцией и освежающим солоновато-кислым вкусом. Традиционный способ приготовления заключается в непрерывном перемешивании йогурта с водой и солью в течение 1-2 минут при комнатной температуре. Однако это не единственный рецепт напитка: иногда за основу берут молоко, в которое добавляют закваску (молочнокислые бактерии).

Нельзя точно сказать, где айран появился впервые. В Турции его считают национальным напитком, также его часто употребляют на Северном Кавказе и в восточных регионах. Сейчас он известен во многих странах, и везде его называют по-своему. Например, в Индии - lassi, в Иране - doogh, в Ираке - laban arbil, в Сирии и Ливане - laban ayran.

Айран также используют как средство народной медицины. При ожогах напиток наносили на поврежденный участок, чтобы уменьшить боль и снять воспаление. При змеиных укусах завязывали жгут, на месте ранки делали глубокий надрез и поливали сверху айраном в качестве антисептика. Напиток становился зеленоватого оттенка при взаимодействии с ядом и выводил его из организма.

Чем айран отличается от кефира

Айран и кефир - кисломолочные напитки, которые готовятся путем

брожения, однако состав у них разный. Для производства кефира используют закваску на кефирных грибах. Он получается густым и слегка кисловатым на вкус. Айран обладает более жидкой текстурой и мягким солоноватым вкусом без кислинки. Кроме того, у этого напитка низкая кислотность и больше пептонизированных белков, поэтому его считают более диетическим.

Польза айрана: 5 свойств

Айран считается легкоусваиваемым напитком с высоким содержанием витаминов.

1. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы и помогает в профилактике почечных заболеваний

В айране содержится много калия. Это вещество оказывает сосудорасширяющее действие и может снизить риск инсульта. Также проводились исследования, которые показали, что снижение уровня калия в организме увеличивает риск возникновения заболеваний почек. Поэтому айран может быть полезен для восполнения в организме этого микроэлемента.

2. Восстанавливает водно-солевой баланс

При приготовлении айрана добавляют соль, благодаря чему в напитке содержится много электролитов. Это помогает утолить жажду и препятствует обезвоживанию.



3. Улучшает работу кишечника

При отсутствии хронических заболеваний айран помогает улучшить пищеварение благодаря молочной кислоте, пробиотикам и клетчатке, которые способствуют метаболизму и усвоению полезных элементов.

4. Укрепляет кости и зубы

Молочные продукты богаты кальцием, и айран не исключение. Он поддерживает здоровое состояние костей и зубов, а также благотворно влияет на клетки и ткани, которым необходим этот витамин, например, сердце и мышцы.

5. Диетический напиток

Содержание жиров и общее количество калорий в айране достаточно невысокое. Благодаря пробиотикам и белкам напиток способен утолить чувство голода, поэтому он может стать хорошей альтернативой перекусу.

Вред айрана для организма

Айран - продукт брожения, поэтому не стоит употреблять напиток в больших количествах. При хронических заболеваниях желудочно-кишечной системы в период обострений стоит дополнительно проконсультироваться со специалистами перед употреблением айрана, чтобы не усугубить состояние.

Запрещен напиток при непереносимости лактозы или аллергии на молочные продукты.

1. Овсянка. Овсяную кашу

можно есть и утром, и в обед, и даже перед сном. В ней много клетчатки. А еще фолиевая кислота, все витамины группы В, калий, железо и магний. Такая каша отлично насытит, а содержащийся в ней мелатонин позволит заснуть быстрее.

2. Вишня. Есть перед сном можно только вишню и никакую другую ягоду. В ней содержится

Что можно съесть перед сном

огромное количество всевозможных витаминов и минералов. Но самое главное, что в вишне содержится мелатонин, который, собственно, и помогает уснуть.

3. Банан. Этот фрукт не только обычно калориен. Но при этом в его составе нет ни жиров, ни углеводов, которые могут навредить фигуре или нарушить обмен ве-

ществ. Съесть перед сном вкусный и спелый банан не только приятно, но и полезно. Поэтому, если вы не против перекусить поздним вечером, запаситесь бананами.

4. Яйца. Есть их перед сном совсем не вредно. Можно отварить яйца или сделать омлет на молоке без добавления растительного масла. Можно

добавить травы и немного помидоров. Но не в коем случае не жарьте яичницу с салом или колбасой. Тогда уснуть точно будет сложно, да и для желудка большая нагрузка, с которой справиться ему будет непросто.

5. Морская капуста. Ее можно есть в любое время суток. Морковь или другие овощи не навредят вкусу, а лишь сделают ламинарию более полезной.



Для справки

Ферментация - это процесс изменения качеств продукта путем воздействия на него молочнокислых бактерий. В результате своей жизнедеятельности бактерии выделяют ферменты, которые меняют вкус продукта. В результате он сквашивается, то есть обогащается живыми бактериями-пробиотиками.

Квашеная капуста, кефир, соевые овощи... Все мы однажды пробовали ферментированные продукты, но не знали, что они именно так называются. Ферментация не только продлевает срок годности продуктов, но и повышает их биологическую ценность.

Сердце скажет спасибо

В 2019 году ученые провели метаанализ более 60 исследований и выявили взаимосвязь между употреблением ферментированных продуктов и риском возникновения онкологии.

Согласно исследованиям, регулярное употребление качественного сыра сокращает вероятность колоректального рака, а употребление йогурта снижает риск заболеть онкологией пищевода и мочевого пузыря. Также было выявлено, что употребление молочных продуктов, прошедших ферментацию, защищает от сердечно-сосудистых заболеваний, снижает риск инсульта и диабета второго типа.

Ферментированные продукты делают кишечную микробиоту разнообразнее, уничтожают патогенную микрофлору, улучшают барьерные функции кишечника, борются с воспалением, увеличивают производство антител, а значит, укрепляют иммунитет. Они являются од-

КАПУСТА, КЕФИР, СЫР В ЧЕМ СЕКРЕТ ФЕРМЕНТАЦИИ?

Несмотря на то что люди занимались ферментацией с древних времен, только недавно ферментированные продукты вошли в моду. Чем они могут быть полезны для современного человека?

новременно пробиотиками (источники полезных бактерий) и пребиотиками (пища для полезных бактерий). Кроме того, в продуктах, прошедших ферментацию, содержится большое количество витаминов группы В и К.

✓ *Йогурт, уксус и соевые продукты содержат вещества, схожие с гистамином, и могут вызвать реакцию у аллергиков.*

Знакомые с детства

Наиболее популярны кисломолочные продукты - йогурт, творог, сыры, кефир. Для людей с непереносимостью лактозы некоторые производители выпускают «растительный йогурт», обогащенный бактериями.

Сегодня второе рождение переживает чайный гриб (комбуча), который раньше можно было обнаружить в каждой семье. Напиток производят из крепкого чая и сахара, а ферментация происходит под влиянием колонии бактерий SCOBY.

В ходе ферментации сахара в напитке превращаются в витамины группы В, в том числе В12. Также напиток содержит полифенолы, которые оказывают антиоксидантное воздействие, и глюкуроновую кислоту, необходимую для очищения печени от токсинов. Комбучу не ре-

комендуется пить детям, беременным женщинам, а также при ослаблении иммунитета.

Квашеная капуста содержит на листьях лактобактерии. В том числе *Lactobacillus plantarum*, которая способствует восстановлению кишечной микрофлоры, и *Lactobacillus brevis*, улучшающую иммунитет.

Заморские блюда

Кимчи - это корейский аналог квашеной капусты. Его готовят из пекинской капусты и смеси специй с молочнокислыми бактериями. Как и любой ферментированный продукт, он содержит много клетчатки, является источником полезных бактерий и антиоксидантов. Но при избыточном употреблении может вызывать отеки, так как в нем содержится много соли.

Менее распространенные в нашей культуре ферментированные продукты - реджувелак (безалкогольный напиток, получаемый путем сбраживания проростков пшеницы), натто (соевые бобы, ферментированные бактериями), вустерширский соус (кисло-сладкий соус на основе уксуса, сахара и рыбы).

✓ *Всего 100 г кимчи в день обеспечивает до 37% суточной нормы витамина К.*

Морковь улучшит зрение?

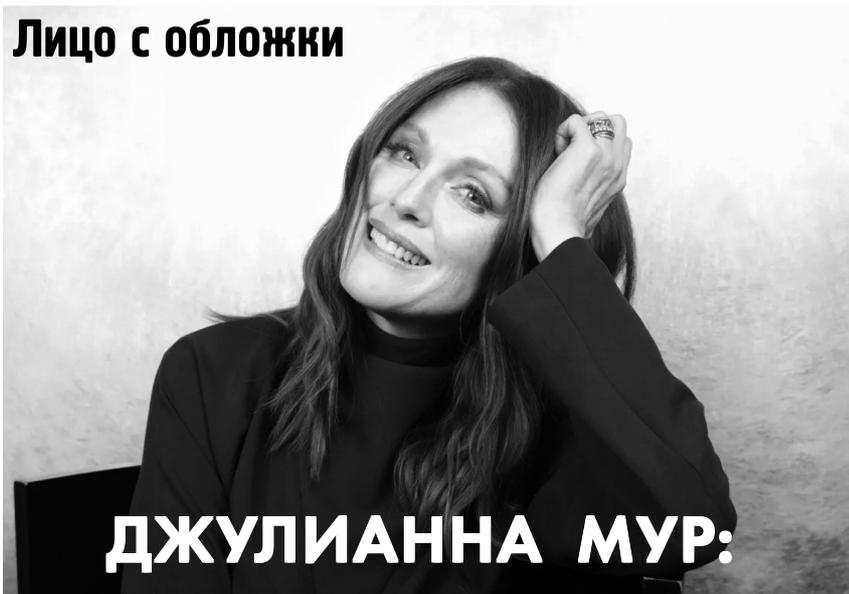
Миф о феноменальной пользе моркови для зрения появился во время Второй мировой войны в Великобритании. Чтобы скрыть информацию о новых радиолокационных радарах, которые помогали распознавать и отражать воздушные атаки бомбардировщиков, британские летчики говорили всем, что едят морковь и поэтому обладают таким острым зрением.

В моркови на самом деле содержится много бета-каротина, который в организме переходит в форму витамина А. Он необходим

для здоровья сетчатки, а его дефицит может приводить к синдрому сухого глаза.

Суточная норма витамина А составляет 1 мг, что эквивалентно 70-100 г моркови. Бета-каротин присутствует и в других овощах красного, желтого и оранжевого цветов - например, в брокколи, зелени, чернике и т.д.

Однако витамин А - не панацея от глазных болезней. Он может быть эффективен при «куриной слепоте», сухости глаз, но не поможет при дальнозоркости или близорукости.



ДЖУЛИАННА МУР:

«СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ В БРАКЕ ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ — ОБА ДОЛЖНЫ ХОТЕТЬ ОСТАВАТЬСЯ ВМЕСТЕ»

Друг Мур — известный дизайнер и режиссер Том Форд сказал о ней так: «В Джулианне есть настоящая яркость, от нее исходит свет в реальной жизни, а камера его всего лишь отражает. В этом и заключается недостижимая разница между актрисой и звездой».

Джулианна — хрупкая, воздушная, с копной рыжих волос, кажется, в любой момент упорхнет, улетит от первого же порыва холодного ветра — на самом деле обладает железной силой воли. Она точно знает, что любую, даже актерскую работу можно при желании организовать таким образом, чтобы на первом месте была семья и дети. И ничего волшебного и из ряда вон выходящего тут нет. Не мешают же нормальная семейная жизнь ей самой до сих пор очень много сниматься, несмотря на серьезный для Голливуда возраст 63 года. Невероятно для мира шоу-бизнеса, но факт: Джулианна счастливая жена и мать двух прекрасных детей, убежденная, в отличие от многих, что одно другому совершенно не мешает. «Я всегда ненавидела, когда говорили, что, мол, женщине нельзя иметь все сразу. И хорошую карьеру, и успешную семейную жизнь. Почему нельзя-то? Конечно, можно. Я знаю таких женщин и сама горжусь тем, что у меня есть и то и другое и я с этим неплохо справляюсь».

«Я СЛЫШАЛА ГОЛОС В ГОЛОВЕ»

Джулианна (или Джули, как звали и зовут ее домашние) была с рождения очень маленькой, худенькой веснушчатой девочкой. Мать практически не выпускала ее из дома. Разве что в библиотеку, где она просиживала часами. Отец служил в армии военным юристом, и семья бесконечно переезжала с места на место, из страны в страну. Это было тяжело, но научило детей лучше и быстрее адаптироваться ко всему новому. Возможно, поэтому Джулианне

легче, чем другим в мире кино, она заранее знает: как бы тесно ни сводили ее съемки с людьми, их пути вскоре разойдутся. Необходимость приспособившись вооружила будущую актрису и еще более незаменимым для этой профессии качеством — умением «диагностировать» поведение людей, чтобы как можно проще и безболезненнее вписаться в происходящее. Ну и конечно, в качестве бонуса Джулианна получила знание разных культур и в то же время поняла: ментальность, языки и стили жизни могут сильно отличаться, но люди по сути своей везде одинаковые.

Она никогда не принимала участия в спортивных играх. Была книжным ребенком, читала до одури, носила очки и страдала из-за своих веснушек. В очередной школе она обычно примыкала к компании таких же аутсайдеров, предпочитавших спорту, подростковому бунту и флирту школьный театр. Мур почему-то всегда доставались главные роли в этих любительских спектаклях. Для нее это было совсем не сложно. «Казалось, я слышала голос в голове, словно читала книгу, и не думаю, что понимала, как это на самом деле странно». Последние школьные годы она провела во Франкфурте-на-Майне, куда командировали отца. И там в школе ее заметил преподаватель драмы и посоветовал получить актерскую профессию. Хотя сама она всегда думала, что станет врачом, археологом, юристом или музейным куратором. Но все же решила попросить родителей, чтобы они дали ей шанс. Сказала, что если провалится, то пойдет изучать академические науки. Ро-

дители были разочарованы и удивлены. А еще потрясены преображением своей Веснушки-Клубнички (одно из детских прозвищ Джулианны), когда она сняла очки, вставила в глаза линзы и распустила свои роскошные кудрявые рыжие волосы. Мама полетела с дочкой в Бостон, где Джулианна поступила в университет на факультет драмы. Параллельно работала официанткой в самом модном баре Бостона — на крыше одного из лучших отелей города. Сначала разносила коктейли, а потом ее повысили до барменши. Когда оканчивала колледж, ей предложили — если она пожелает — позицию ночного менеджера. Но Мур уехала в Нью-Йорк и вскоре получила роль в очень успешной мыльной опере, где и снималась три года подряд. Родители смирились, когда дочь стала сама оплачивать все свои счета.

КАК ЗА КАМЕННОЙ СТЕНОЙ

Именно мать со свойственной ей шотландской силой духа убеждала Джулианну, что она сможет все, если только будет этого по-настоящему хотеть. Энн также уверила Джулианну, что играть в «мысле» совсем не стыдно для актрисы. Ведь ее работа приносит столько удовольствия миллионам людей — и матери в первую очередь. Энн действительно не пропускала ни одной серии, садясь каждый вечер у телевизора. Мать умерла в 68 лет, буквально через несколько часов после того, как плохо себя почувствовала. Джулианна сразу же к ней выехала, но не успела, и до сих пор страшно из-за этого переживает...

В 1986 году 25-летняя Джулианна вышла замуж в первый раз за преуспевающего, хотя и не очень знаменитого актера Джона Гулда Рубина. В Нью-Йорке ей было одиноко и страшно, хотелось юта, покоя, когда все разложилось по полочкам — как было в ее семье. Участие в таких фильмах, как «9 месяцев» с Хью Грантом, «Парк юрского периода 2: Затерянный мир» Стивена Спилберга, «Ваня с 42-й улицы», «Беглец» с Харрисоном Фордом, принесло ей популярность. В 1995 году известный журнал включил Джулианну в список самых красивых людей в мире. И в этом же году она развелась с мужем. Жизнь как за каменной стеной — Джон считал, что, помимо комфорта, который он ей обеспечивал, и работа у жены есть исключительно благодаря его связям, — стала невыносимой, и в один прекрасный день она собрала вещи и ушла. Вернее, улетела в Лос-Анджелес. Джон был в ярости и выполнил свои угрозы — нанял дорогих адвокатов и отсудил у Джулианны все, что только было можно. Первый брачный опыт закончился весьма печально, ей пришлось сниматься в коммерческих фильмах для того, чтобы платить бывшему супругу алименты.

СНАЧАЛА ДЕТИ, А ПОТОМ СВАДЬБА

К моменту встречи с 26-летним Бартом Фрейндлихом (первый муж был ее

старше почти на 10 лет, а Барт — почти на 10 лет моложе), 35-летняя Джулианна уже была признанной звездой. Но все еще пребывала под впечатлением от случившегося с ней брачного фиаско. Решительно взяв себя в руки, бросила курить и записалась к психоаналитику. Ходила на свидания, но поклялась больше никогда не выходить замуж. Неожиданно ей пришлось по душе идея молодого режиссера снять ее в своем первом полнометражном фильме после неудачного (по его мнению) с ней разговора. Однако Мур показалось забавным, как он ответил на ее вопрос, почему хочет снимать именно ее. «Потому что вы производите впечатление человека, в котором уживаются две разные личности — в зависимости от того, улыбаетесь или ваше лицо находится в состоянии абсолютного и безмятежного покоя». До этого романов на работе она, в отличие от большинства актеров, не заводила. Но с Бартом, вопреки опасениям и предупреждениям подруг-актрис, стала встречаться, а потом переехала к нему в Нью-Йорк.

Джулианна родила сына Калеба, потом дочку Лив. «Дети, конечно, меняют статус отношений. Они требуют от тебя принятия решений, которые раньше можно было отложить на потом. Когда один ребенок — это еще ничего, но с рождением второго ситуация выглядит несколько нелепо. И вот как-то мой психоаналитик мне сказал: «Брак — это все-таки неплохое обрамление семьи и семейной жизни». Ну и еще одна причина, побудившая ее наконец-то принять предложение руки и сердца, была связана с законом. «Дело в том, что если я оказываюсь в больнице, например, и требуется разрешение ближайшего родственника на операцию, то врачи не имеют права звонить Барту, если он не является моим законным супругом». Испустя семь лет после знакомства они поженились. Фрейндлих подарил ей обручальное кольцо с внутренней гравировкой, посвященной детям, ведь они явились на свет гораздо раньше их свадьбы.

ВСЕ СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЬИ СЧАСТЛИВЫ ОДИНАКОВО

«Знаете, я часто думала о судьбе своей матери. У нее в 19 лет уже был ребенок. В 25 лет — трое детей. Колледж мама окончила, только когда я перешла в восьмой класс. Потом мама получила еще два диплома о высшем образовании, она очень много работала. Мне кажется, жизнь наших матерей, вот этого поколения, была в целом очень несчастной... Я поздно родила своих детей. Но если о чем и мечтала с юности по-настоящему, так это о ребенке». Дети Джулианны и Барта с первого класса ходили в одну и ту же школу — это очень большая редкость, ведь родителям из шоу-бизнеса непросто организовать такую стабильность для своих чад. Но Мур и ее мужу удалось. Их дети ведут абсолютно нормальный — такой же, как у сверстников, — образ жизни, чему многие коллеги пары откровенно завидуют.

Барт верно во время первой же встречи разглядел в Джулианне прищущую ей двойственность. В кино ее героини ведут очень насыщенную жизнь, чаще всего актриса играет роли на грани фолла, женщин в экстремальных ситуациях, но не спасительниц человечества из блокбастеров. Выбирает картины, где речь идет об отношениях, давних и длительных, иногда прекрасных, чаще мучительных. «Спросите любую актрису, она вам ответит, что мечтает именно о таких ролях, а не о сценариях, где они встретились, полюбили друг друга и сыграли свадьбу. Это ведь только начало, разве нет? У Толстого в «Анне Карениной» гениально сказано, что все счастливые семьи счастливы одинаково, а несчастливые несчастливы по-своему». При том, что почти все героини Мур далеки от идеала, сама она, по ее же определению, «обычная домохозяйка, которая зарабатывает на жизнь актерским трудом». И дома, в семье, предпочитает простое и ясное существование: «Муж. Двое детей. Собака. Больше я ничего и не хотела бы».

Когда дети еще не выросли, Джулианна полностью выстраивала свой график исходя из желания не оставлять их больше чем на несколько дней. Соглашалась сниматься, если не нужно было уезжать далеко от Нью-Йорка. Летом и на каникулах брала детей с собой на работу. Муж тоже часто с удовольствием сопровождал любимую жену на съемки. Со своим насмешливо-ироничным и самоуверенным характером он не слишком волнуется, когда некоторые умники называют его «мистером Мур». Говорит, это для него честь — находиться рядом с такой потрясающей актрисой. И, похоже, согласен со взглядами жены на семью: «Нельзя быть интимно вовлеченным в чью-то жизнь на расстоянии. Точно так же, как невозможно воспитывать детей, не будучи с ними рядом. Мы любим быть дома. С детьми, друг с другом и нашей собакой. Любим смотреть вместе кино и готовить и сидеть за одним столом». Пресловутый секрет ее брака довольно простой, во всяком случае, по словам самой актрисы: «Думаю, оба супруга должны испытывать желание оставаться вместе...»

«НЕВОЗМОЖНО ПРИВЫКНУТЬ ДЕРЖАТЬ РУКУ НА БЕДРЕ»

Джулианна никогда не увлекалась гламуром, что не мешает ей быть признанной иконой стиля. Природа одарила ее еще одним талантом, которому почти невозможно научиться, — вкусом и умением носить одежду, выглядеть элегантно и стильно. Дизайнеры обожают с ней сотрудничать, а она — с ними, потому что в мире моды, по ее словам, работают обычно «очень образованные и отлично разбирающиеся в искусстве и культуре люди». Даже после 60-ти Джулианне поступают предложения от известных модных домов. Она всегда предпочитала классику, не стремилась никого шокировать свои-

ми нарядами. Городской гардероб, нормальный для женщины, которая ходит пешком и ездит на метро. Джинсы, брюки, пальто, жакеты, кроссовки, сапоги. На эти базовые вещи Мур денег не жалеет. «Когда я одеваюсь более модно, в тренде, так сказать, то почему-то всегда испытываю сожаление».

Красные дорожки недолюбливает. И всю эту процедуру перед выходами: прическа, макияж, примерки. «Чувствую себя скованно, словно раздваиваюсь — это я и в то же время какая-то другая женщина, которую одели, причесали и накрашили. Ну невозможно привыкнуть держать руку на бедре, как манекенщица, поверьте!»

«ХОЧУ ПРОЖИТЬ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ»

После того самого первого фильма Барта, с которого началась их любовь, Джулианна поучаствовала еще в четырех картинах мужа. В фильме «После свадьбы» 2019 года она сыграла героиню, каких, по ее словам, редко показывают в кино: женщина добилась больших успехов в бизнесе и при этом не потерпела крах в личной жизни, да еще неплохо уживается со своими подчиненными и коллегами. Хотя ни один из фильмов мужа не стал событием в Голливуде, на их отношения и брак это, к счастью, не повлияло. И Джулианна не испытывает проблем, на которые обычно жалуются актеры, когда им доводится участвовать в одном проекте с супругом или супругой. «Я слишком хорошо знаю мужа, поэтому мне легче приспособиться, чем другим актерам. Если я чувствую — а я всегда это чувствую, — что он слишком напряжен, могу подойти и прямо спросить, что случилось. Ну и так далее. Не говорю уж о том, что пока муж сочиняет месяцами сценарий, у меня есть возможность досконально изучить свою будущую героиню. Мы стали лучшими защитниками и адвокатами друг для друга по всем вопросам. Это очень много значит. Моя мама всегда мне говорила: чтобы быть счастливым, человеку нужны любовь и работа. И это одинаково важно и для мужчин, и для женщин. Для всех. Совершенно очевидно, что мы все нуждаемся в поддержке и помощи, чтобы обрести эти вещи».

Теперь, когда ее дети вылетели из гнезда — Кaleb собрался жениться, а Лив окончила в этом году университет, — Джулианна может путешествовать и ездить на съемки в любую точку земного шара. Но, по ее признанию, она все еще не привыкла к мысли, что дома ее не ждут сын и дочь. «Жизнь такая короткая! И я не хочу тратить ее на что-то одно, я действительно хочу иметь все — и интересную работу, и семейное домашнее счастье. Единственное в жизни, что по-настоящему имеет смысл, — это семья. И я хотела бы прожить как можно дольше, чтобы избавить своих близких от чувства утраты, потери. Чтобы мои дети еще очень нескоро испытывали эти страшные чувства. Вот, пожалуй, и все».



Не стоит полагаться только на один признак и по нему делать выводы о том, что человек солгал. Правильнее будет комплексный подход — оценка мимики, жестов и слов.

НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ

Собеседник говорит дельные вещи, а глаза бегают. Или наоборот - все настолько гладко, что закрадывается сомнение: «А не врут ли мне?» Разберемся, как вовремя распознать ложь.

Даже если человек отлично владеет речью, существует немало вербальных и невербальных проявлений его истинных мыслей и намерений. Поэтому так важно обращать внимание не только на слова, но и на интонации, мимику, жесты — можно заметить «звоночки», которые покажут, если человек с вами не вполне честен.

ВНИМАНИЕ НА ЛИЦО

Расхождение между словами и выражением лица - серьезный знак, который должен вас насторожить. «Мне так трудно после увольнения, денег ни на что не хватает», — скажет такой человек, но в его взгляде вы увидите только железное спокойствие. Когда человек говорит правду, его эмоции проявляются одновременно с речью, без задержек, даже если человек не обладает оживленной мимикой. И поэтому спутать грусть с чем-либо еще будет проблематично.

Лжец отличается тем, что у него «бегают» глаза, - убеждены некоторые психологи. Чаще всего он смотрит влево вверх. Другие эксперты, наоборот, утверждают, что обманщики могут нарочито и неестественно долго глядеть на вас прямо в упор. По статистике Мичиганского университета, 70% пойманных на лжи делали именно так.

Еще один косвенный признак лжи — постоянные касания лица. Мужчины потирают веки, дамы - как будто поправляют мейкап. Кто-то трогает себя за нос, почесывает шею или тербит мочки ушей. Возможны частое моргание, напряженная или неуместная улыбка. Впрочем,

благодаря индивидуальным особенностям нервной системы такое поведение не является стопроцентной гарантией того, что перед вами лжец. Это признак волнения, нестабильного эмоционального состояния.

КОГДА ВЫДАЕТ ТЕЛО

Если человек суетится, ерзает, постоянно меняет позу, качается на стуле, переминается с ноги на ногу - все это может указывать на его неискренность с вами. Возможно и противоположное проявление — собеседник застыл как ледяная фигура и не двигается вовсе. Это тоже повод задуматься, стоит ли доверять его словам. Как и в случае с мимикой, беспокойное поведение означает дискомфорт или волнение, которые не всегда являются признаком лжи. Поэтому стоит приглядеться и к другим проявлениям.

Чрезмерная жестикуляция, особенно двумя руками сразу - еще один возможный намек на ложь, согласно исследованию Мичиганского университета. Но некоторые люди, обманывая, наоборот, инстинктивно прячут ладони. Кто-то убирает руки в карманы, кто-то - под стол. Это невольный сигнал того, что собеседник хочет смонтировать или скрыть от вас какую-то информацию.

ВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ

Лжец часто отвечает вопросом на вопрос и переводит стрелки на собеседника. Например: «Как ты могла подумать, что я стану воровать у собственной сестры?» Обманщик

считает, что лучшая защита - это нападение, поэтому наверняка станет агрессивно реагировать на ваши попытки разобраться в ситуации. «Ты за кого меня принимаешь? Я что, по-твоему, вру?!» — будет яростно возмущаться заподозренная во лжи личность. Клятвы и высокопарные заверения — тоже настораживающие факторы. «Клянусь нашей дочерью», «дело чести», «Бог свидетель» - все это может косвенно указывать на ложь.

Еще один признак того, что собеседник с вами нечестен - перегрузка лишними, не относящимися к делу деталями. Например, вы, сомневаясь, что дочь была у подружки, спрашиваете у нее, где она находилась вечером, и та вместо прямого ответа выдает вам массу не относящихся к делу подробностей. Если человек много и быстро говорит, обрушивая на вас лавину информации — скорее всего, он хочет вас запутать и завуалировать ложь.

Человек, который лжет, начинает говорить медленно, постепенно ускоряясь, делает паузы в речи и особенное — перед тем как ответить на вопрос. Это нужно ему, чтобы успеть оценить вашу реакцию и обдумать следующий шаг.

Одни и те же фразы тоже могут указывать на обман. Например, когда человек несколько раз говорит: «Я тебе три раза звонила, но не дозвонилась». Возможно, таким повтором вас хотят убедить в достоверности ситуации.

Комментарий специалиста

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕЙ ИНТУИЦИИ

«Профессиональные» лжецы и манипуляторы часто владеют психологическими уловками. Они не будут прятать глаза, а подстроятся под ваш стиль и темп речи, ритм дыхания.

Полагайтесь на свою интуицию. Если что-то смущает - например, вас убеждают быстро принять решение, — прекратите разговор под любым предлогом. Сошлитесь на недомогание или скажите: «Сейчас я не готова разговаривать, вернемся к этому позднее». Если, несмотря на это, человек продолжает настаивать — скорее всего, это мошенник.

Помните, в детстве, упадешь с велосипеда, слезы брызнут от боли, а мама скажет: «Это ты еще не рожала!»? Из-за подобных установок многие женщины в будущем боятся первых родов как огня. Иногда страхи становятся реальностью.

«ПРО МЕНЯ ПРОСТО ЗАБЫЛИ»

30-летняя Дарья готовилась к первым родам основательно. «У нас с мужем был заключен контракт с роддомом. Обычно он переполнен, так что мы заплатили просто за возможность попасть туда.

Муж прямо перед родами заболел, поэтому рожать я поехала одна. Уже с порога поняла, что здесь мне не рады. «Куда я вас положу?» — шипела женщина в белом халате. В итоге меня определили в «палату ожидания»: «У вас все равно раскрытие маленькое».

Я ждала час, другой... Боль становилась все сильнее. Мои попытки отыскать врача ничем не заканчивались. То тут, то там слышались крики других рожениц, отчего становилось не по себе. Я хотела попросить эпидуральную анестезию, но медсестра велела ждать врачей. И я продолжала терпеть.

Когда врач соизволила прийти, раскрытие было уже 9 см. Позади остались четыре часа беспробудной боли. Я была обессилена. В итоге на потуги энергии уже не хватало — пришлось делать разрезы (прим. ред. Эпизиотомия — хирургическое рассечение промежности). Об обезболивании никто и слова не сказал, шили на живую. «Как с мужиком спать — не больно, а небольшой шовчик — уже катастрофа», — смеялись врач и медсестра между собой.

Сыну уже четыре. На второго ребенка я пока решиться не могу».

«И ДЕНЬГИ НЕ ПОМОГЛИ...»

«С собой на роды я взяла кошелек, куда муж предусмотрительно положил сумму, — рассказывает 34-летняя Инна. — Мы поехали в бесплатный роддом, поэтому решили, что наличные не помешают. Вдруг что...»

Я была двенадцатой роженицей в ту ночь. «Все едут и едут, будто тут медом намазано!» — ругалась женщина, которая меня оформляла. После осмотра отправили в родильный зал, но сразу предупредили: все врачи заняты, придется ждать.

Мне было страшно, схватки учащались, и я не знала, что делать. Мимо проходила медсестра, которую я от отчаяния обещала после родов отблагодарить, если она мне поможет. «Знаем мы вас! — сказа-



«ЗАКРОЙ РОТ И РОЖАЙ!»

Появление на свет ребенка — момент особенный и запоминающийся. Но для многих он омрачен жестоким обращением, грубостью и оскорблениями. Женщины становятся жертвами на собственных родах...

ла она. — Наобещаете с три короба, а потом шиш, а не деньги!» И ушла.

Помню, все время я молилась, не зная даже, нормально ли протекают схватки. На мои крики пришла санитарка и грубо сказала: «Чего орешь? Когда беременела, надо было думать!»

В итоге врач прибежал, когда уже показалась головка малыша, а я истошно вопила: «Рожать!» Деньги я им, конечно, не отдала. За что? Спасибо хоть ребенка не загубили».

«ДАВАЙ БЫСТРЕЕ, У НАС СЕРИАЛ»

28-летняя Наталья была беременна вторым ребенком, когда они с мужем вынужденно переехали в другой город. «Рожать мне пришлось в незнакомом роддоме, — рассказывает она. — Но страха не было: роды ведь вторые, я все уже знала. Мне так казалось...»

Родовая деятельность долго не начиналась, раскрытие происходило медленно, но меня сразу повели в родильный зал. Краем уха я услышала, как медсестра сказала кому-то: «Думаешь, за час родит? У меня в четыре сериал, не хочу опаздывать».

Дальнейшее я вспоминаю с ужасом. Для ускорения родовой деятельности мне прокололи пузырь, через катетер ввели какое-то лекарство, после чего схватки стали частыми и болезненными. Рожала я мучительно.

В итоге доченька была зажата в тиски, ее пришлось тащить щипцами. Результатом стали серьезные травмы. Еве три года, мы до сих пор наблюдаемся у невролога. А все из-

за врачей, которые спешили смотреть телевизор вместо того, чтобы дожидаться, когда ребенок сам будет готов появиться на свет».

«ТЫ НЕ ОДНА ТАКАЯ!»

«Я должна была рожать платно, — начинает свой рассказ 35-летняя Елена. — Но не успела. На 38-й неделе диагноз — острый гестоз — и экстренное кесарево. Я попала по скорой в ближайший роддом. Обшарпанные стены, угрюмые врачи...

Помню, было очень страшно. На вопросы отвечали сквозь зубы, неохотно. Речи о том, чтобы успокоить меня, даже не шло. Когда родился сынок, его тут же забрали в палату интенсивной терапии. Оказалось, у него была дыхательная недостаточность. Я заплакала, но врач сурово заметил: «Жив — и радуйся! Ишь, сопли тут развела!» Я провела сутки в реанимации, мне сделали переливание крови, затем перевели в палату. За эти несколько дней ребенка перевезли в детскую больницу. Я испытывала страх, горе, растерянность, еще и рядом не было ни мужа, ни родителей.

Там я научилась беззвучно плакать. Потому что, когда первый раз расплакалась, получила замечание от уборщицы: «Не реви, ты тут не одна такая». Поддерживали только девочки — такие же несчастные, как и я.

Но главное, что врачи помогли нам с сыном. И когда наконец-то весь этот кошмар закончился, я пошла в храм и поставила свечку за тех людей, кто нас спасал. И до сих пор предпочитаю вспоминать эту историю с благодарностью».



ГОРОСКОП НА НОЯБРЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

Представителям знака зодиака Овен ноябрь 2024 года проблем не доставит. В первой половине месяца они, скорее всего, будут увлечены каким-то образовательным проектом и попросту не заметят суеты и невротрепки середины месяца. Просто в какой-то момент почувствуют, что настала пора на практике применить только что полученные знания. Если доверятся интуиции, то могут рассчитывать на какое-то крупное достижение. Например, руководитель, узнав о получении свидетельства об окончании курсов вождения автомобиля, предложит более перспективное и высокооплачиваемое место в компании. Вот только надо сделать так, чтобы обязательно узнал – подвести его как-нибудь ненароком. И в личной жизни ноябрь должен стать у Овнов весьма значительным месяцем. В семьях в это время разрешится какой-то давний конфликт, и супруги смогут начать сближение.

ТЕЛЕЦ

В первой половине ноября 2024 года представители знака зодиака Телец окажутся полностью подверженными тенденциям планетарных воздействий. Они будут настроены агрессивно, решительно и совершенно перестанут остерегаться чего бы то ни было. В таком состоянии завое-

вывают престол или попадают на плаху. Тельцы только выиграют, если насильно станут сдерживать свои порывы. Еще не факт, что те перемены, которые они планируют осуществить в своей жизни, им на самом деле нужны. Тем более что откатить изменения к первоначальному состоянию не получится ни при каких обстоятельствах. В этом месяце можно попробовать осуществить задуманное. Как раз в это время протекторат небес станет распространяться на приобретение нового опыта и знаний.

БЛИЗНЕЦЫ



Представителям знака зодиака Близнецы в ноябре 2024 года начнет фатально везти в любви. Эмоциональная нестабильность, характерная для состояния романтического свойства, окажет влияние и на другие жизненные сферы. Лучше всего дела пойдут у художников и прочих творческих личностей. Депрессия конца осени им не грозит. Ожидается всплеск способностей, рождение новых образов и настроение на грани эйфории. У всех остальных любовное томление локализуется в сфере межличностных отношений. Семейные Близнецы будут по-настоящему счастливы, если найдут какое-то развлечение, которое будет обоим по душе. Что касается одиноких Близнецов, то у них не будет покоя от поклонников.



РАК

Ноябрь 2024 года у представителей знака зодиака Рак окажется благоприятным в том случае, если все события месяца так или иначе станут вращаться вокруг дома, близких людей и будут иметь пограничное значение. Раки в это время окажутся особенно нежными и незащищенными. Супруги, родители, даже подростки дети из кожи будут лезть, чтобы защитить их ранимые души. А сами представители знака примутся платить за заботу любовью и преданностью. Любопытно, что любовь – к близким, к дому, к миру вообще – станет буквально транслироваться на всю округу и привлечет в дом массу приятных гостей, настроенных аналогичным образом. Раки, впрочем, в данный период будут заняты не столько общением, сколько творческими делами, направленными на украшение дома.

ЛЕВ



Ноябрь 2024 года принесет представителям знака зодиака Лев массу приятных впечатлений вдали от дома. Именно поэтому в эмоциональном плане месяц подходит для путешествий. Львам следует иметь в виду, что удачными окажутся только те путешествия, которые пройдут в одиночестве и не будут отягощены никакими деловыми обязательствами. Впрочем, Львы

могут поехать куда-нибудь и в компании, но в этом случае они должны быть уверены, что с попутчиками им нечего делить. Ноябрь 2024 – время напряженных отношений, особенно тех, которые имеют начало в прошлом. Если не получится скрыться от проблем эмоционального плана где-нибудь в дальних странах, Львы должны быть готовы к тому, что разборки, как на личном, так и на профессиональном уровне, их изматывают.

ДЕВА



Представители знака зодиака Дева в ноябре 2024 года станут немного богаче как духовно, так и в материальном плане. Выразаться это будет или в более высоких заработках, или в удачных тратах, где экономия намного превзойдет ожидаемые размеры, а качество приобретаемых вещей окажется выше предполагаемого. Значительно возрастет стремление Дев к душевному комфорту. В первой половине ноября оно выразится в более частых и тесных контактах с родными и друзьями. Девам захочется любви и участия, причем стараться они будут не только получать, но и делиться сердечным теплом. Девам лучше не лезть в середине месяца с поцелуями и объятиями к тем людям, которых они когда-то обидели. Период ноября 2024 года совсем не подходит для просьб о прощении и выяснения отношений.

ВЕСЫ



В ноябре 2024 года делами представителей знака зодиака Весы станет заниматься их постоянная патронесса Венера, которая как раз в это время будет гостить в их звездном доме. Само собой, это немедленно скажется на характере Весов. Они станут более мягкими и романтичными. Недостатка в поклонниках у Весов не бывает, но в ноябре представителями знака станут восхищаться буквально все, в том числе и недруги. А все потому, что в общении Весы станут вести себя удивительно искренне и просто. К тому же в этот период им захочется как-то украсить себя. Даже самая мелкая деталь – новый шарфик, другая стрижка – добавят им массу шарма и обаяния. До середины месяца, Весы, скорее всего, будут заняты поездками – деловыми или по поручению членов семьи. В путешествии возможны

мелкие проблемы в виде отмененных рейсов и дорожных пробок.

СКОРПИОН



В начале ноября 2024 года представители знака зодиака Скорпион могут рассчитывать на благоприятное стечение обстоятельств в сфере их деловых интересов. При условии активных и решительных действий Скорпионы могут сорвать крупный банк на бирже, заключить выгодные контракты и заработать дополнительную премию у себя в компании. Правда, периоды высшего напряжения сил все же следует чередовать с отдыхом и максимальным расслаблением. Ноябрь – время невыполнимых энергетических затрат. Скорпионам следует помнить об этом и остерегаться, иначе они могут оказаться на больничной койке. Да и во второй половине месяца, когда придется участвовать в обсуждениях и диспутах – как на работе, так и в мероприятиях, связанных с некими социальными программами – представители знака должны умерить свою горячность и не доводить дискуссионный накал до критических размеров.

СТРЕЛЕЦ



В ноябре 2024 года представителям знака зодиака Стрелец комфортнее всего будет в дружеской компании. Они станут вести себя более активно, чем обычно, встречаться, беседовать, участвовать в общих проектах. Это, кстати, приведет во второй половине месяца к тому, что финансовые дела Стрельцов существенно поправятся. Правда, прибыль захочется немедленно потратить на подарки друзьям. Хорошее дело, но пределы разумного лучше все же не превышать. Друзья могут подумать, что Стрельцам они нужны исключительно в меркантильных целях. Может выйти глупый и совсем ненужный конфликт. В самом начале ноября Стрельцы испытают прилив сил. Захочется куда-то бежать, ехать, лететь. Однако звезды предупреждают, что излишки энергии следует потратить на свою физическую форму.

КОЗЕРОГ

Представителям знака зодиака Козерог ноябрь 2024 года принесет благоприятное стечение обстоятельств в вопросах карьерно-



го роста. Правда, Козероги должны иметь в виду, что во всех кабинетах, где волею случая они окажутся, их станут встречать по одежке. Именно

поэтому в ноябре следует позаботиться о собственном имидже, посетить своего стилиста и портного. В первой половине ноября Козероги будут чувствовать себя неважно. Им потребуется чаще отдыхать. Лучше, если получится делать это в одиночестве и где-нибудь на свежем воздухе. Тогда во второй половине ноября можно рассчитывать на прилив сил и рост интеллектуальных способностей.

ВОДОЛЕЙ



Энергетические потоки ноября 2024 года принесут представителям знака зодиака Водолей удачу во всем, что касается работы с информацией. В приоритете у планетарных покровителей Водолеев окажутся в первую очередь студенты и школьники, а также преподаватели всех уровней. Учащиеся станут лучше усваивать материал, а кроме того, им будет отчаянно везти. Ну, например, спрашивать их будут только о том, что они выучили или запомнили лучше всего. Преподаватели могут рассчитывать на успешные уроки, которые заметит и отметит руководство. Некоторые Водолеи в ноябре будут активно контактировать с людьми издалека. Да и у всех остальных круг общения значительно расширится.

РЫБЫ



Представителям знака зодиака Рыбы в ноябре 2024 года придется выбраться на свет и начать активнее заявлять о своих правах. Любая искренность от их лица в это время будет оценена очень высоко. Рыбы поймут это очень быстро, и в первую очередь на ближнем уровне – по тому, как изменятся их отношения с любовным партнером. В них появится больше теплоты и доверительности. Испытав освоенный прием на друзьях и деловых партнерах, Рыбы увидят, что встали на правильный путь. В ноябре у представителей знака ожидается всплеск активности на службе. Это приведет к профессиональному и материальному росту. Дружеские контакты принесут истинное удовольствие во второй половине месяца.



ПРЕРВАТЬ ЧЕРЕДУ ЛЮБОВНЫХ НЕУДАЧ

У человека могут быть интересная работа, хороший доход, надежные друзья, увлекательное хобби. Но если в личной жизни у него не ладится, эта ложка дегтя может испортить бочку меда.

Неудачные романы случаются почти с каждым, и каждый находит собственный метод пережить расставание и возродиться для новых отношений. Но что делать, если любовные поражения следуют одно за другим?

ЭТО НЕ РАБОТАЕТ!

Спасаясь от вереницы любовных неудач, человек может выбирать самые очевидные способы решения этого вопроса. Увы, действенными они оказываются редко.

В первом случае он заявляет себе и окружающим, что отношения ему вовсе не нужны. Просто вычеркивает этот аспект из жизни и перестает делать попытки выстроить новый союз. Однако это не только отказ от борьбы за счастье — это отказ от самопознания и саморазвития. Ведь отношения с любимым — та часть нашей жизни, в которой наиболее глубоко раскрываются особенности личности.

Во втором случае человек становится роковым сердцеедом, который причиняет боль новым партнерам, намеренно или неосознанно. Это не только месть противоположному полу за пережитое в прошлом, но и попытка избежать новой боли и страданий. Однако подобная стратегия не принесет счастья, особенно если есть искренняя потребность в глубоких и серьезных отношениях.

АНАЛИЗ ПРОШЛОГО ОПЫТА

Что, если отказаться от таких выражений, как «несчастливая любовь» и «неудачный роман», и взглянуть на любые отношения как на

опыт? Может, стоит подумать, какой урок хотела преподать судьба, когда свела с тем или иным человеком?

Вспомните и проанализируйте прошлые отношения, боль от которых уже утихла. Подумайте, какие ошибки вы совершали, находясь в них. Затем сравните их с другими, более поздними союзами. Может оказаться, что вы постоянно наступали на одни и те же грабли.

Неправильная модель поведения часто связана со стереотипами, которые с детства внушали родители или ближайшее окружение. Например: «Ты никогда не должна уступать мужчине» или, напротив: «Ты должна быть мягкой и уступчивой».

Основная проблема заключается в том, что такие стереотипы годятся далеко не для всех жизненных ситуаций, в которых может оказаться пара. Одно из качеств зрелой личности — гибкость, и именно гибкость обоих партнеров помогает отношениям устоять и не рассыпаться даже в самых трудных ситуациях.

КОПНУТЬ ГЛУБЖЕ

Разбираясь в причинах любовных неудач, можно обнаружить, что с помощью отношений человек пытается решить свои глубинные, внутренние проблемы. Психологически незрелый человек зачастую не понимает, кто он, каково его предназначение, чего он ожидает от себя и от партнера. Поэтому он либо вовсе не способен выстраивать отношения, либо эти отношения быстро заканчиваются.

Один из ярких примеров невро-

Если воспринимать неудавшиеся отношения как бесконечный процесс обучения, даже негативный опыт может стать горьким, но целительным лекарством.

тической связи — созависимость. В этом случае человек находит партнера, проблемы которого постоянно вынужден решать. Другой пример — когда женщина относится ко взрослому мужчине как к ребенку. Психологически зрелый человек не может долго оставаться в таких отношениях.

Избавиться от невроза без помощи специалиста сложно. Работать нужно не с отношениями, а с личностью человека, с проблемами, которые не были разрешены в его детстве. Для выработки нового жизненного сценария может понадобиться 1-3 года.

ВЫ - НЕ ЖЕРТВА

Часто женщина, раз за разом терпя поражение на любовном фронте, начинает считать себя жертвой. Это влечет за собой изменения в ее поведении, взгляде, выражении лица. Она начинает себя жалеть и транслирует это в окружающий мир. Мужчины это считывают и... проходят мимо. Никто не хочет видеть рядом с собой несчастную страдалицу.

Перестаньте считать, что проблемы ваших неудач лежат где-то вовне и повлиять на них нельзя. На самом деле вы — их источник. Но это не страшно, потому что каждый человек может провести работу над собой и измениться в лучшую сторону.

Для начала полюбите себя так, как хотели бы, чтобы вас любил другой человек. Таким образом вы сможете притянуть в свою жизнь достойного мужчину.

Комментарий специалиста

ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ

Существует закономерность: чем сильнее мы хотим построить счастливые отношения, чем больше сил в это вкладываем, тем труднее нам это дается. И действительно, все желания исполняются именно тогда, когда мы ненадолго забываем о них и они перестают быть для нас смыслом жизни. Обратите внимание на себя и мир вокруг — на свою личность, достижения, интересы и любимое дело, на то, как много вокруг возможностей для роста и развития. Помните: выстроить здоровые, гармоничные отношения можно только тогда, когда нам хорошо с самими собой.

Ваш любимый сканворд

	Героиня Агаты Кристи		Игорный дом		Спортивный инвентарь, теннис								
	Вечерний наряд джентльмена						"... любви", к/ф		Разменная монета Турции	Сдобное печенье с изюмом		... о проделанной работе	
	Курорт, Краснодарский край		Род капусты		Стиль причудливый								
					Острый соус		Рыбий выкидыш		Шаровидные бактерии				
	"Горький остров"					Осел						Восточный ветер	
	"Упал, очнулся - ..."	Второй завтрак						Куклуksклановец	Ликвидация постройки			Знаменитый педиатр	
				Дело ищейки		Статья, осанка							
В ... не вижу!	Игра в мяч верхом на лошадях		Бог в брахманизме					Обувная ложечка		Гиппопотам		Домашний прусак	
			Ангола		Скандинав		Мужик, напичканный чипсами						
Неясный шум					Лесная прорубь								
Кожа мягкой выделки	Футбольная площадка						Пани Моника, "13 стульев"		Восковая ячейка			Англ. полит. партия	
				Прием в боксе	Холоп								
	Жилище кочевника	Книга В. Высоцкого					Кто нас смешит?						
				0,4047 г					Древнеримский плащ				
	Шерстяная ткань	Повозка, телега					Материал для утепл. одежды						



БЕГ ПО КРУГУ

Некоторые события способны перевернуть жизнь с ног на голову. Они отрезвляют и заставляют пересмотреть приоритеты. Говорят, после такого человек становится другим. Или... не становится.

Наталья Петровна была сердобольной женщиной. На всех у нее находились время и силы. Казалось, что и мужчин она завела сразу двоих неспроста, а по причине широты душевной.

ХОРОШИЙ ХОЗЯИН

Когда Наталья Петровна встретила Владика, она состояла в официальном браке уже десять лет. Говорят, именно на этом сроке даже у прежде идеальных супругов начинаются претензии друг другу. Но у нее вопросов к мужу не возникало. Человеком он был хорошим, хозяином тоже.

Еще при знакомстве с Геней, в студенчестве, девушка смекнула, что такой работяга и дом под присмотром держать будет, и налево смотреть не станет, и зарплату прямиком ей в руки прине-

сет. Как говорится, все в дом, все в семью.

Свекровь Наталью Петровну сразу невзлюбила. Подозревала, что та не любит ее сына. Но Гена отмахивался. Он в глубине души надеялся, что его чувств хватит на них двоих.

Не хватило. Наталья Петровна и в молодости той еще вертливой была, и в зрелости ничуть не поменялась. Гена все молча терпел, хотя где-то внутри и переживал. Детей им с супругой завести не довелось. Сначала Наташа просила «пожить для себя», потом обнаружили проблемы по женской части...

Гена старался быть для жены лучшим во всем. Держал дом в порядке, сам готовил. Даже в постели был особенно нежен... Только в последнее время Наташа все чаще жаловалась на го-

ловную боль. Мужчина с пониманием возвращался на свою сторону кровати.

ЧТО-ТО НЕ ТАК...

В тот день телефон Гены был выключен. Именно тогда, когда он был нужен! Звонил сантехник: они с мужем собирались повесить бойлер, требовалась консультация.

Домой женщина приехала на взводе. И еще больше разгорячилась, когда увидела супруга. Он смотрел телевизор - спокойный, задумчивый. Супруг выглядел странным, но спрашивать, в чем дело, Наталья Петровна не стала.

К вечеру, когда все вопросы с сантехником были улажены, Гена вдруг полез в шкаф собирать свои вещи. «Уходит?» — испуганно подумала женщина.

— Ложусь на обследование, это займет неделю, может две.

Наталья Петровна насторожилась. Муж хоть и был щупленьким, на здоровье никогда не жаловался.

— Обнаружил уплотнение на шее. Оказалось, опухоль. Будем с врачами выяснять, доброкачественная или нет.

У женщины в груди что-то ухнуло. Наталья Петровна еще раз взглянула на мужа. Раньше она не замечала, но теперь была уверена - он плохо выглядит. Залегшие круги под глазами, бледный цвет лица. Чувство вины засосало где-то под ложечкой.

ОН ВСЕ ЗНАЕТ!

Утром Гена выглядел невозмутимым, тогда как супруга еле сдерживала себя от нахлынувших эмоций. Наталья Петровна проводила супруга до дверей больницы.

— Дальше я сам, — возразил Гена, бегло чмокнув женщину в щеку. — За меня не переживай, приходить не надо.

Расставание, пускай и короткое, показалось Наталье Петровне невыносимым. Всю дорогу от больницы до дома она проплакала, пугая своим видом случайных прохожих. Отчего-то вдруг вспомнилось, как они с Геней познакомились. Он был далеко не красавец - слегка лопухий, с белесыми ресницами и почти отсутствующими бровями, с тоненькими ножками и огромной стопой сорок пятого размера.

Ухаживал он столь же нелепо — смущенно, скованно.

Дома Наталья Петровна разобрала вещи супруга. Выбрала несколько футболок, чтобы отнести ему на смену. «Как это не приходиться? — думала она. — А кто же его покормит вкусеньким, кто свежую одежду принесет?»

Разговоры с мужем по телефону были короткими, сухими. Через два дня она не выдержала и поехала в обеденный перерыв к нему.

— Все процедуры мне провели, теперь ждем результат, — сообщил Гена. Он выглядел усталым, почти измученным. Наталья Петровна чувствовала, что он хочет сказать ей что-то еще.

— Наташа, ты знаешь, что результат может быть любым. Знай, что я тебя не держу. Если ты кого-то встретишь... Если вдруг уже встретила...

И тут Наталья Петровна поняла: он все знает! От этой мысли все внутри похолодело.

ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Домой Наталья Петровна шла сама не своя. В ушах шумело, но шаг был решителен. Придя в квартиру, она собралась с мыслями и взяла в руки телефон.

— Влад, нам надо серьезно поговорить.

...Влад появился в ее жизни в тот самый кризис, который обычно сопровождает оловянный брак. Порядком устав от мужа, который за десять лет стал понятным и привычным, Наталья Петровна невольно искала чего-то нового.

Владислав Наумович однажды имел неосторожность купить билет в театр на премьеру. Приобщиться к прекрасному решила и Наталья Петровна. Как водится, одна, так как Гена подобный отдых не любил. В антракте в буфете оба потянулись к заветному бутерброду с колбасой. На подносе он лежал один-одинешенек, и Владислав Наумович уступил его даме.

В тот вечер Наталья Петровна задержалась, на следующий пришла ближе к полуночи, оправдавшись встречей с подружками. Ей казалось, муж ничего не заметит. Он, кажется, и не замечал. Или?..

...Владислав Наумович, услышав на том конце провода зап-

лаканый голос любимой, попытался ее успокоить. Диагноз еще не поставлен, доктора ничего не сказали, к чему эти переживания? Но Наталья Петровна была решительна.

— Да пойми же ты, я никогда себе не прошу, если вдруг Гены не станет! Он мне долгие годы был верным и надежным мужем. А я... А мы с тобой...

Монолог закончился рыданиями. В тот вечер разговор не сложился. Владислав Наумович пытался позвонить через день, но в решительности возлюбленной ничего не изменилось. Да, она непременно должна порвать с прошлой жизнью.

ПРОБЛЕСК НАДЕЖДЫ

Целую неделю, пока ждали результаты и мужу проводили процедуры в больнице, Наталья Петровна были тише воды ниже травы. Она перемыла всю квартиру, выбросила подарки Влада, которые тайно хранила. Хотелось отмыться от той жизни, которую она вела в течение нескольких лет.

Теперь каждый день женщина навещала Гену, приносила что-нибудь вкусное — хотела порадовать. Старалась шутить с мужем, поддерживать боевой дух. А сама с ужасом представляла свою незавидную долю в том случае, если диагноз подтвердится. Под ее чутким присмотром Гена, казалось, немного воспрянул духом. Улучшился аппетит, появился румянец. О Владе Наталья Петровна даже не думала, гоня прочь мысли о своей прежней жизни.

В день, когда врачи обещали сообщить результаты, женщина примчалась в больницу раньше обычного. Чуть ли не ворвавшись в палату, она увидела Гену, который собирал свои вещи в сумку. Он медленно повернулся, и Наталья Петровна увидела, что на его лице играет улыбка.

— Не переживай, опухоль доброкачественная. Сегодня уезжаю домой, а в конце месяца ложусь снова, будут ее удалять.

У Натальи Петровны будто камень с души упал. Ее молитвы были услышаны! Она была уверена, исход оказался именно таким еще и потому, что она вовремя покаялась и выбрала другой путь.

От мужа теперь женщина не от-

ходила. А в день операции проводила Гену, отдала в руки опытных врачей. А сама села ждать новостей в тихом больничном коридоре, вновь прокручивая в голове всю свою нелепую жизнь. И что ей, глупой, понадобилось на стороне? Ведь лучшего мужа, чем Гена, и представить себе сложно. Подруги ей завидуют. А она...

И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ

Операция прошла успешно. Домой пациента выписали спустя несколько дней, прописав курс лечения. Наталья Петровна принялась ухаживать за Генкой рьяно и с энтузиазмом. Контролировала прием таблеток, зачем-то посадила на диету, приказывала ему больше отдыхать. А тот купался в неожиданном океане ласки и заботы, о которых уже давно забыл.

В один из дней, накормив супруга завтраком и таблетками, Наталья Петровна отправилась на работу. Гена еще оставался на больничном. Солнце в тот день светило особенно приветливо. Впрыгнув в трамвай и заняв место у окна, женщина сама не заметила, как взяла в руки телефон. Пальчики с обновленным маникюром пробежались по контактам и по привычке набрали знакомый номер.

Когда Наталья Петровна услышала голос Влада, не смогла промолчать. Говорили недолго — у Владислава Наумовича началось совещание.

— Ну что, сегодня вечером встретимся? — закончил он вопросом. Наталья Петровна кивнула, забыв, что собеседник ее не видит. И засмеялась.

Она тут же набрала Гену, чтобы предупредить: сегодня Танечка, подружка, попросила посидеть с ее внучкой, пока та сбегает по делам. Разве откажешь?

— Не забудь принять таблетки! — заботливо промурлыкала она в трубку на прощание.

Трамвай мерно постукивал колесами. Этот звук убаюкивал, заставлял забывать о мрачных мыслях. «Муж выздоровел, а это главное», — рассуждала Наталья Петровна, оправдывая саму себя. И ее совесть, так неожиданно всколыхнувшаяся, вновь заснула крепким сном.

Явление



ЖЕНУ ЛЮБЛЮ, НО ИЗМЕНЯЮ...

Если для большинства женщин измена - это предательство и конец отношениям, то для многих мужчин она давно стала чем-то рядовым. Они пытаются сохранить семью и рассказывают, почему не стоит обращать внимания на подобные «мелочи».

Измена считается одной из наиболее частых причин развода у современных семей. Ходят «налево» в основном мужчины. Большинство из них после обнаружения предательства пытаются спасти брак, придумывая оправдания и идя на уловки. Причина в том, что, по их собственным словам, жену они любят и расставаться не хотят. Но как же измена? А это «другое»...

«КРИЗИС НАСТИГ ВНЕЗАПНО»

Кризис среднего возраста, который обычно наступает в период с 40 до 50 лет, мужчины переживают гораздо сложнее, чем женщины. Они могут комплексовать из-за отсутствия самореализации, потери прежней физической формы, снижения внимания к ним у противоположного пола. Желая вернуть себе былую популярность, они часто решаются на роковой шаг - измену.

«Когда я понял, что наша новая сотрудница, которая моложе меня на восемнадцать лет, оказывает мне знаки внимания, то просто не смог устоять, — признается 46-летний Денис. - Вдруг почувствовал себя Аполлоном! Жена у меня тоже интересная, но она моя ровесница. С возрастом у нее появились морщинки, ушла природная притягательность. Да и смотрит она на меня уже не так, как прежде... А тут-молодая девушка!»

У нас и роман-то продлился каких-то два-три месяца, пока ее не перевели в другой отдел. Зато за это время во мне будто открылось второе дыхание. Правда, теперь секс с женой кажется особенно скучным. Все время хочется новенького».

«СУПРУГА ИДЕАЛЬНА, НО...»

Как известно, мужчины в большинстве случаев более искушены в постели. Гораздо чаще женщин они ищут сексуальных экспериментов. Иногда это становится камнем преткновения.

«Ира всем хороша! — рассказывает про свою супругу 39-летний Олег. - Когда я искал себе будущую жену, знал, что она должна быть, прежде всего, отличной хозяйкой и прекрасной матерью моих будущих детей. Так и получилось. Ира из небольшого провинциального городка, с классическими семейными ценностями и прекрасным воспитанием. Из нашего дома она сделала уютное гнездышко, у нас трое детей. Все наши знакомые ее боготворят, а мне завидуют. Вот только они не знают, что последние годы я вынужден регулярно ходить “налево”».

Дело в том, что мы с женой совершенно не совпадаем в сексуальных пристрастиях. Ей достаточно близости раз в неделю, а я более раскрепощен и ненасытен. Приходится искать новизны ощущений на стороне... Но Иру бы я никогда не променял на другую, пусть

она даже будет богиней в постели! Дом, семья - это главное».

«ЛЮБЛЮ И НЕ ОСТАВЛЮ»

40-летний Азамат говорит, что для него семья - это не просто главное. Святое! Понаблюдаешь за тем, как он смотрит на свою супругу Элю, и ни за что не поверишь, что в этом браке время от времени появляются посторонние женщины.

«Да, фактически я изменяю жене. Но не стал бы давать этому столь категоричное и грубое определение. Просто мужчине, который по природе своей полигамен, порой не хватает одной женщины, даже если он ее сильно любит. Связи на стороне необходимы для поддержания тонуса, ощущения, что ты все еще на коне, даже если тебе уже пятый десяток, растет пивной животик и намечается лысина. Есть женщины - значит, ты еще что-то можешь».

Любовь - это совсем другое. Например, свою супругу я люблю, а значит, никогда ее не оставлю, буду обеспечивать материально, защищать от недоброжелателей, проблемы решать. В этом списке нет верности, но это и не главное. Это же физиология. Эля, даже если и догадывается о моих похождениях на стороне, знает, что она для меня - главная женщина, и это неизменно».

«СЕМЬЯ — ОДНО, ЧУВСТВА — ДРУГОЕ»

«Кто-то скажет, что я живу на две семьи. Но я бы поспорил, - делится своей историей 35-летний Кирилл. - Да, у меня отношения с двумя женщинами. Первая — законная супруга Наташа, мы уже десять лет в браке, у нас двое детей. Вторая женщина - Алла. Мы знакомы четыре года и все это время встречаемся тайно».

Я веду двойную жизнь, потому что разделяю понятия семьи и любви. Семья — это обязательства. В семье мужчина приносит деньги, с него спрашивают. Любовница - совсем другое. Она и обнимет, и приласкает. И, по сути, ты ей ничего не должен. А этого иногда так не хватает женатым мужчинам...

Думаю, если бы Наташа однажды узнала о существовании другой женщины, она бросила бы меня. А я этого не хочу. Развод, раздел имущества, дележка детей, ссоры и упреки, алименты... Гораздо лучше так: есть и семья и место, где ты можешь душу отвести, телом отдохнуть».

Часто друзья, которые в курсе ситуации, спрашивают меня, устраивает ли происходящее Аллу. Если честно, не знаю. Да и спрашивать боюсь. Остается надеяться, что да».

РОДНЯ ПРОСИТ ПОМОЧЬ ДЕНЬГАМИ

Я неплохо зарабатываю, и об этом знает вся моя родня. В итоге они то и дело обращаются ко мне за финансовой помощью. Мне не жалко, но и мои запасы не бесконечны. Как объяснить это людям?

Регина

Если позволять себе бесконтрольные финансовые влияния в сторону родных и друзей, они обязательно перестанут это ценить. Будут думать: раз она никогда не отказывает, значит, для нее это совсем не сложно. Вы устанете отбиваться от постоянных просьб и отсутствия благодарности.

Прежде всего, честно оцените свои финансовые возможности. Какая сумма нужна вам самой для комфортной жизни? Не тратьте этот сокровенный запас на других - только на себя. Если можете помочь - делайте это, но предварительно подумайте, насколько комфортна такая помощь будет для вас.

Не бойтесь говорить нет и отстаивать свои границы. Вежливое «Извини, дорогая сестра, но у меня есть несколько планов на этот месяц, так что выручить деньгами не могу» не должно никого обидеть. Если человек обижается, то только потому, что привык к вашей безотказности. А это плохо.

Первое время вы можете испытывать чувство вины. Боритесь с ним. Это ваши деньги и только вам решать, как именно они будут тратиться.

К чему это снится?

НЕ МОГУ НАЙТИ ДОРОГУ

Поиск верной тропинки во сне означает некоторую неопределенность, с которой вы столкнулись на данный момент в собственной жизни. Быть может, стоите на распутье и не знаете, как правильно поступить или сомневаетесь в принятых ранее решениях.

Такой сон не имеет негативной окраски. Он лишь указывает на то, что вам следует остановиться и подумать. Определить свои цели и приоритеты. Найти единомышленников и договориться с ними о сотрудничестве. В конечном итоге все должно получиться!



КОЛЛЕГА СПЛЕТНИЧАЕТ ПРО МЕНЯ!

Узнала, что одна из коллег нелестно отзывается обо мне. Это никак не повлияет на отношение ко мне остальных, но все равно неприятно...

Наталья

Невозможно отслеживать все отзывы, комментарии и претензии, которые окружающие могут о вас распространять — открыто или за спиной. Да и не нужно! У вас другая задача — как можно лучше выполнять свою работу, чтобы не совершать ошибок и не становиться объектом пристального наблюдения со стороны коллег и руководства.

Ведите себя так, будто ничего не происходит, держите голову высоко. Не позволяйте сплетням со стороны подорвать вашу уверенность в себе. Говорить будут всегда, другое дело - как вы на это станете реагировать. Невозмутимость - лучшая реакция в данном случае.

Если данный вопрос все-таки не дает вам покоя, можете напрямую спросить у коллеги о претензиях в вашу сторону. Пусть она скажет вам все в лицо, а не за спиной, если хватит смелости, конечно. Обычно после такого разговора тет-а-тет желание сплетничать у некоторых сходит на нет.

В некоторых случаях к ответам собеседника стоит прислушаться. Быть может, коллега выскажет конкретные недочеты, которые видит в вашей работе или в отношениях с окружающими.

Проанализируйте их, но сделайте это с умом: никакого самоуничижения и излишней критики!

КАК ПЕРЕВОСПИТАТЬ МАМЕНЬКИНОГО СЫНКА?

Мой муж - типичный маменькин сынок. Он во всем слушает только мать, следует ее советам, буквально боготворит ее. Раньше мне казалось, я смогу это искоренить, но теперь уже сомневаюсь...

Ирина

В том, что мужчина уважает и любит свою мать, нет ничего плохого. Другое дело, если он слушает ее беспрекословно и следует ее интересам, когда у него уже есть собственная семья.

Будете действовать напором и пытаться разладить отношения между матерью и сыном, проиграете. Вполне возможно, если перед вашим супругом встанет выбор — жена или мать, он предпочтет родного человека. В конце концов, жен может быть много, а мама одна... По крайней мере, так рассуждают

маменькины сынки. Старайтесь воздействовать на мужчину косвенно. Скажите, как вы его уважаете, как им гордитесь. Возращивайте в нем ощущение гордости за принятые в пользу семьи решения. При этом не забывайте показывать и ценность свекрови - зовите ее в гости, общайтесь (только в меру!)

Понадобится время, чтобы перестроить взрослого человека, но при правильном руководстве мудрой жены, маменькин сынок может начать заботиться, в первую очередь, о своей семье.



Я не помню, как мы ехали до дома Эбби или взбирались по лестнице до ее квартиры. Позже я обнаружила, что Доминик нашел ее номер в моем телефоне и позвонил моей подруге, чтобы получить дальнейшие указания. Но я отлично помнила следующее утро: мне казалось, что в голову воткнули кол.

– Где я? – простонала я.

Эбби протянула мне чашку кофе. Над зеленой кружкой поднимался ароматный пар. Я смотрела, как он растворяется в воздухе.

– Я не пью кофе, – неблагоприятно заявила я.

– Сейчас ты его выпьешь, – ответила Эбби. – Давай.

Я сделала глоток.

– Что произошло вчера вечером?

– Кое-кто слишком хорошо повеселился, – сказала Эбби.

Я вдруг вспомнила «Келлс», теплые объятия Доминика, появление Лесли и закрыла лицо руками.

– Все ужасно, Эб.

– Да уж, – согласилась она.

– Мы с ним целовались?

– Не думаю, он достойный парень, он не стал бы пользоваться твоей слабостью.

Я кивнула.

– Он нес тебя на руках по лестнице все шесть пролетов, – сообщила Эбби, – а ты всю дорогу пела.

– Нет!

– Да! И ты разбудила сумасшедшую даму с четвертого этажа.

Я закрыла лицо руками, потом посмотрела на свои часы, внезапно охваченная паникой.

– Не волнуйся, – сказала Эбби. – Сегодня суббота.

– Я не из-за работы, – объяснила

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

я. – Это из-за Евы.

– Кто такая Ева?

Я нашарила сумку и страшно обрадовалась, что она оказалась рядом со мной на кушетке.

– Она когда-то знала Дэниела Рэя. Она назначила мне встречу на сегодня. – Я вытащила ежедневник и открыла нужную страницу. – Отлично, у меня еще целый час.

– Иди в душ, – посоветовала Эбби, – полотенца в шкафчике. Бери все, что тебе нужно.

Я сделала еще один большой глоток кофе. Этан бы мной гордился, но я старалась прийти в себя не для него.

– Спасибо, Эб, – поблагодарила я. – Ты лучшая в мире подруга.

– Я знаю, – откликнулась она, складывая одеяло, которым прикрыла меня накануне. – Но все-таки я хотела бы заметить, что ты напускала слюней на мои подушки.

– Я куплю тебе новые.

– Глупости, – фыркнула Эбби, – что за дружба без слюней?

Я посмотрела на нее с благодарной улыбкой, которая не имела никакого отношения к подушкам.

Она подтолкнула меня к ванной комнате.

– Отправляйся чистить зубы.

•••

Цветочные ряды на рынке Пайк Плейс радовали глаз свежими бутонами. Мне понравились букеты только что срезанных гортензий оттенка индиго, но даже их жизнерадостные лепестки не могли заставить меня улыбнуться. Я могла думать только об Этане и Кассандре и о том, как мы оказались в центре колоссальной неразберихи. Я достала пузырек с аспирином из сумки, бросила в рот пару таблеток и запила их водой, которой меня снабдила Эбби. Когда я убирала бутылку обратно, в сумке зажужжал телефон, сообщая о пропущенном звонке. Я нажала на кнопку и увидела, что это звонил Этан. Значит, он поговорил с Лесли. Или все-таки муж решил извиниться за прошлый вечер? В любом случае я не хотела с ним разговаривать. Мне нечего было ему сказать.

Я проверила адрес в своем ежедневнике и вскоре оказалась у входа в то здание, где жила Ева. В фойе на круглом столике стояла выцветшая от времени композиция из шелковых цветов, на их лепестках толстым слоем лежала пыль. Обои пошли пузырями и отклеились по краям, в воздухе витал запах вареных овощей. Я поднялась на лифте на одиннадцатый этаж, нашла дверь с номером 1105 и тихонько постучала.

Через несколько мгновений дверная ручка повернулась и появилась пожилая женщина. Ее седые волосы были собраны в пучок, открывая тонкое лицо и добрые карие глаза. Она улыбнулась.

– Вы, должно быть, Клэр.

– Да, – ответила я и протянула руку. Забавно: я знала, что ей за восемьдесят, и все же представляла ее маленькой девочкой в миткальном джемпере и волосами, собранными в хвостик. – Большое спасибо, что согласились поговорить со мной.

– Входите, – пригласила Ева. Я села в голубое кресло у окна, отодвинув в сторону маленькую подушечку, вышитую крестиком, чтобы освободить место для сумки. В скромной, но очень чистой квартире пахло лимонами и детской присыпкой. Она немного напомнила мне маленькую квартиру моей бабушки в Сан-Диего. Я по ней очень скучала.

– Могу я предложить вам чашку чая, дорогая?

– Нет, спасибо, – отказалась я. – Все в порядке.

Ева села в кресло рядом со мной и скрестила руки на коленях.

– О чем же вы хотели спросить меня?

Я достала из сумки блокнот и ручку.

– Как я упоминала в телефонном разговоре, я пишу очерк о маленькой мальчишке, который исчез во время снежной бури в мае 1933 года. Видимо, вы были с ним знакомы?

– Да. – Глаза Евы затуманились от воспоминаний. – Мы действительно были знакомы. – Она на мгновение закрыла глаза и снова открыла их. – Дэниел был сыном лучшей подруги моей матери Веры Рэй. Мы с ним были как брат и сестра.

– Значит, вы жили вместе?

– Недолго, пока мы были еще совсем маленькими. У наших матерей не было мужей. Мой отец умер еще до моего рождения, а у Дэниела отца не было. Сразу после того, как Вера получила работу в отеле «Олимпик», они переехали в собственную квартиру.

Я вспомнила вчерашнюю сцену и поморщилась.

– В отеле?

– Да, Вера работала там горничной.

– И ваша мать тоже?

– Нет, – сказала Ева, – мама работала на фабрике в промышленном районе.

Я перевернула страницу в блокноте.

– Так что вы помните об исчезновении Дэниела?

Женщина глубоко вздохнула и перевела взгляд на окно, за которым красными буквами сверкала вывеска рынка, через залив медленно плыл паром. Для малобюджетного дома престарелых вид был удивительный.

– Мои воспоминания несколько поблекли, – сказала она, потирая правую руку. – Но я помню тетю Веру. Помню, как она жила у нас сразу после исчезновения Дэниела. Вера всегда была очень улыбчивой, но потом она перестала улыбаться. Я помню, как смотрела на нее из коридора, когда она рыдала. Ее тело содрогалось от горя. Разумеется, тогда я этого не понимала. Но теперь прекрасно понимаю, – Ева указала на фото троих детей в рамке на стене. Судя по одежде, это был снимок 1960-х годов. – Мальчик, мой старший сын, двадцать лет назад погиб в автокатастрофе. Лобовое столкновение на скоростном шоссе. Пьяный водитель выехал на встречную полосу. Когда я была молодой матерью, я часто вспоминала Веру. Мысль о том, что я могу потерять ребенка, приводила меня в ужас. Но когда мне позвонили из полиции и сообщили о смерти Эдди, я почувствовала, что Вера как будто стала мне родной. В тот момент я поняла, что она переживала.

– Простите меня, – извинилась я. Ева понимающе кивнула.

– Понадобилось много лет, чтобы я смогла с этим смириться. Но я до сих пор горюю о своем сыне.

– Вы считаете, что Дэниел был... – Я не смогла произнести это слово вслух.

– Убит?

Я кивнула.

Ева потерла руки.

– Не знаю, дорогая. За прошедшие годы я столько раз думала об этом. Мы с мамой предпочитали думать, что он просто убежал. И какая-нибудь добрая семья приняла его в свой дом. Но это маловероятно. Мама прекрасно это понимала. А Вера – нет. Она отказывалась верить в худшее. Вера не теряла надежды до самого конца.

– Конца?

Пожилая женщина нахмурилась.

– Разумеется, мама избавила меня от деталей, ведь я была всего лишь маленькой девочкой, слишком маленькой, чтобы понять. Но в конце концов я услышала всю историю целиком.

– Что же произошло?

– Тело Веры нашли в озере Вашингтон, – продолжила Ева.

Я ахнула.

Ева с сожалением покачала головой.

– К тому времени, когда ее нашли,

тело было настолько обезображено, что патологоанатом не смог вынести решение о том, что случилось с бедняжкой.

– Боже мой! – Я прикрыла рот рукой.

– Полиция сочла это самоубийством, – продолжила Ева, – но ни один человек из тех, кто ее знал, в это не поверил. Она бы никогда по собственной воле не покинула эту землю, не узнав, что ее сын в безопасности.

Ева замолчала, разглядывая мое обручальное кольцо.

– Когда вы станете матерью, дорогая, вы поймете.

Но я понимаю. Я шумно слотнула и уставилась на свой блокнот, пытаюсь сдерживать эмоции.

– Вы полагаете, что ее кто-то убил?

– У меня есть кое-какие подозрения, – ответила она. – Но доподлинно ничего не известно. В те дни правосудие было не на должном уровне. Если бы в озере нашли тело девушки из богатой семьи, тогда бы начали расследование. Но ради Веры Рэй, дочери рыбака? Печально, но факт: никому до этого не было дела. По той же причине полиция даже не пошевелилась, когда пропал Дэниел. Зачем тратить усилия полиции на бедняка? В те времена все так думали.

– Как печально. – Я покачала головой. – Значит, не было даже расследования?

– Они допрашивали человека, который, как казалось полиции, мог быть связан с совершенным преступлением, – сказала Ева. – Кажется, каменщика. Его арестовали после того, как на него кто-то донес. Но подозреваемый умер в тюрьме. Сердечный приступ. После этого дело забуксовало. Моя мать очень расстроилась: она всегда верила, что ее подруга добьется справедливости.

Я вспомнила о своем визите в полицейский архив, который мне почти ничего не дал.

– Вы не знаете, может быть, остались какие-то протоколы?

– Я сама об этом думала и попыталась найти их в 1950-х годах, но мне сказали, что все документы за тот год сгорели при пожаре.

Раздался свисток закипевшего чайника.

– Вы уверены, что не хотите чашечку чая?

– Честно говоря, я бы не отказалась.

Ева вернулась в комнату с двумя чашками. Одну она протянула мне, и я поднесла ее поближе, чтобы пар согрел мое лицо. Я сделала глоток и поставила чашку на кофейный столик.

– Вам что-нибудь известно об

отце Дэниела?

Ева вздохнула.

– Только то, что он был очень богат. Вера этим гордилась. Но они не были парой.

– Они так и не поженились?

– Нет. Но Вера всегда носила браслет, который он ей подарил. Поэтому я думала, что Вера все еще любит Чарльза.

Я вспомнила о своем браслете, спрятанном под рукавом, который мне подарил Этан. Сниму ли я его? Сниму ли я обручальное кольцо?

– Для мамы наступили черные дни, – продолжила Ева. – Она потеряла свою лучшую подругу при невероятно трагических обстоятельствах. Это сильно повлияло на нее.

– Ужасно, – вздохнула я, достала из сумки конверт и передала его Еве. – Вот то, что я нашла.

Она раскрыла конверт, заглянула внутрь, вынула содержимое, положила себе на колени, потом поднесла снимок поближе к свету.

– Это действительно Вера, она была такая красивая.

Я кивнула.

– А мужчина? Это отец Дэниела?

– Да, – подтвердила Ева, – по крайней мере, я так думаю. Разумеется, я никогда с ним не встречалась. Но, взгляните, – она указала на фото, – у Дэниела был точно такой же подбородок.

Я достала снимок мальчика из газеты «Сиэтл Пост-Интеллиджерсер» и поднесла к фотографии его родителей.

– Вы правы, – заметила я. – Сходство очевидно.

У Дэниела было личико сердечком, как у его матери, а на подбородке ямочка, такая же, как у мужчины рядом с ней.

– Да, – вздохнула Ева, – Дэниел был бы красавцем, как и его отец.

– Вы знаете фамилию Чарльза? – спросила я, переворачивая снимок и перечитывая надпись «Вера и Чарльз».

Ева покачала головой.

– Мама о нем не говорила. Я никогда не знала его фамилии.

– Благодарю вас, – я закрыла блокнот. – Я отняла у вас много времени.

– Подождите, – остановила меня Ева, поднося ближе к глазам рисунок, который она нарисовала в детстве, и вглядываясь в него. – Есть кое-что еще.

– Что?

Она повернула рисунок так, чтобы я тоже могла его видеть, и указала на женщину, нарисованную позади детей.

– Там была женщина, – произнесла Ева.

– Где?

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

	<p>1 ПТ * 07:32 – начало 30-го лунного дня; 15:48 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – золотой лебедь. Камни – кораллы, хрусталь. Завершите старые дела. Наведите порядок дома, в мысли. Не переусложняйте. Отдохните на природе, в кругу семьи.</p>	<p>2 СБ + 08:54 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рот изобилия. Камни – жадеит, халцедон. Активно воплощайте планы. Успешны крупные покупки и подарки. Сходите в бассейн, спортзал. Устройте семейный ужин.</p>	<p>3 ВС - 10:17 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – геральд, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, агат. Мало сил. Отложите начинать. Избегайте общения, конфликтов. Сходите в тренажерный зал, баню или сауну.</p>	<p>4 ПН * 11:38 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания Добра и Зла. Камни – амазонит, нефрит. Энергия не халявит. Снятся вещие сны. Укрепляйте здоровье, не утомляйтесь. Удачны покупки, вложения.</p>	<p>5 ВТ * 13:59 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – древо познания Добра и Зла. Камни – амазонит, нефрит. Важные планы отложатся. Можно расслабиться, отдохнуть. Благоприятно заключить брак, зачать ребенка.</p>	<p>6 СР - 13:59 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирит, халцедон. Рассудительность принесет удачу. Покончите со старыми делами и связями. Составляйте планы на будущее. Раздайте долги.</p>
<p>7 ЧТ * 14:13 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символы – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Почти все удастся. Решайте мелкие задачи. Полезны занятия спортом, творчеством, обучением. Хорошо взять отпуск.</p>	<p>8 ПТ + 14:32 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символы – роза ветров, петух. Камни – сапфир, кораллы. Удачно для мелких дел, решения бытовых вопросов. Хорошо заниматься ремонтом, уборкой, делать крупные покупки.</p>	<p>9 СБ * 14:44 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – графит, хризолит. Перемены во благо. Избегайте шумных компаний, держите эмоции под контролем. Удачна работа в команде, веселье с друзьями.</p>	<p>10 ВС - 14:53 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – топаз, александрит. Риск ошибок и срыва планов. Отложите новые идеи. Не стоит давать обещания, брать и давать в долг, оформлять кредит.</p>	<p>11 ПН * 15:00 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, оливин. Рискуйте – есть шанс на успех в любой деятельности. Полезны прогулки, работа на земле. Посетите выставку или мастер-классы.</p>	<p>12 ВТ * 15:07 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – опал, гематит. Отложите новые идеи. Решайте текущие вопросы. Укрепляйте иммунитет, посетите баню. Порадует отдых в кругу семьи, друзей.</p>	<p>13 СР - 15:13 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символы – сердце, чаша Грааля. Камни – агат, жемчуг. Отложите планы – все может выйти из строя. Удачны занятия йогой и йогом, работа в саду. Полезно очищение организма.</p>
<p>14 ЧТ * 15:22 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камень – опал. Удачно укреплять отношения, заключать соглашения, сделки. Будьте активны и трудолюбивы. Можете заняться шопингом, оплатить счета.</p>	<p>15 ПТ + 15:34 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – яшма, сапфир. Приступайте к новым и крупным задачам. Возможны приятные сюрпризы, поступления денег. Благоприятно общение. Можно стричься.</p>	<p>16 СБ - 15:53 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, моршон. Неудачно для новых дел. Займитесь рутинной. Не слушайте советы, держитесь дальше от сплетен. Полезен пост, умеренные нагрузки.</p>	<p>17 ВС * 16:25 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символы – голубь, бабочка. Камни – изумруд, жемчуг. Энергии мало. Важные дела перенесите. Наведите порядок в делах и дома. Не давайте в долг. Удачно заключение брака.</p>	<p>18 ПН + 17:19 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, циркон. Планы удаются, проблемы решаются сами. Будьте внимательны к знакам судьбы. Успешны сделки, оложения, отдых в компании.</p>	<p>19 ВТ * 18:35 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, опал. Много суеты. Все важное отложите. Работайте в обычном ритме. Будете внимательны, слушайте советы. Отдых проведите на природе.</p>	<p>20 СР - 20:03 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – моршон, гагат. Риск соблазнов, ошорбок. Полезно удивление, забота о здоровье. Почитайте книгу, слушайте музыку, общайтесь с любимыми людьми.</p>
<p>21 ЧТ + 21:31 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, джеспилит. Отличный день для новых дел и путешествий. Ваши планы получат поддержку. Можете сменить место работы или жительства.</p>	<p>22 ПТ * 22:54 – начало 21-го лунного дня; 22:54 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, опал. Удачна работа в команде. Надаживайте связи, реализуйте идеи. Будьте активны, устройте праздник. Сходите в сауну, спа.</p>	<p>23 СБ - 22:54 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – агат, сапфир. Не беритесь за новые идеи, не стройте планы. Займитесь бытовыми вопросами. Можете сделать генеральную уборку или начать ремонт.</p>	<p>24 ВС - 00:14 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, крокодилит. Отложите важные идеи, крупные покупки. Без спешки завершайте дела. Уделите время семье и друзьям, домашним хлопотам.</p>	<p>25 ПН * 01:30 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – малахит, нефрит. Решайте проблемы, беритесь за дела. Устройте романтический ужин. Можете сменить работу, заняться переездом, стройкой.</p>	<p>26 ВТ * 02:44 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, джеспилит. Отложите крупные идеи. Продолжайте обычные дела. Ограничьте траты. Полезны умеренные нагрузки, дыхательные техники.</p>	<p>27 СР - 03:59 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, пирит. Много негатива. Риск промахов, разногласий. Не слушайте советов. Полезно голодание, легкие нагрузки. Отдохните в уединении.</p>
<p>28 ЧТ + 05:17 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – адуляр, кварц. Самый счастливый день. Завершайте дела, найдите новые – задуманное получится. Полезно поехать за город, отдохнуть с семьей.</p>	<p>29 ПТ * 06:37 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – агат, плазма. Удачно для перемены, переезда, поиска подработки, любых покупок. Избегайте плохих слов, негатива. Идеальный день для зачатия.</p>	<p>30 СБ - 08:00 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – черный жемчуг, яшма. Не стоит начинать и заканчивать любые дела, совершать крупные покупки. Займитесь уборкой, обычной работой дома, в саду.</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>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна 	

Чтобы кожа выглядела здоровой и ухоженной, необходимо правильно о ней заботиться. В бьюти-уходе важно учитывать индивидуальные особенности дермы и ее тип.

СУХАЯ

ставка на увлажнение

Вам доставляет дискомфорт стянутость, сухость и шелушение? Скорее всего, у вас сухая кожа. Узнать точно поможет тест: умойтесь, но не наносите увлажняющий крем. Подождите 30 минут, затем приложите к лицу матирующие салфетки. Если на них практически не останется следов, можно говорить о сухой коже.

Такой тип дермы нуждается в дополнительном увлажнении и в мягком очищении без агрессивных средств. После умывания нужно наносить тоник для восстановления правильного уровня pH.

Следующий этап — сыворотка с пептидами, керамидами или гиалуроновой кислотой, которая выступает в качестве проводника активных веществ. Завершающий штрих — нанесение крема с плотной структурой и маслами в составе.

Раз в 3 дня используйте ночные маски: они помогут полноценно напитать дерму. В течение дня наносите на кожу увлажняющий спрей (мист, термальную воду), чтобы она не страдала от обезвоженности.

КОМБИНИРОВАННАЯ

двойное действие

Расширенные поры, черные точки и жирный блеск в Т-зоне, шелушения и сухость на щеках, которые появляются в зависимости от сезона, указывают на то, что у вас комбинированная кожа. Понаблюдайте за тем, как ведет себя кожа после умывания. На носу и на лбу появляется жирный блеск, а на остальных участках — сухость и стянутость? Это признаки комбинированной кожи.

Для умывания подойдут бесщелочные пенящиеся средства. Очищение должно быть глубоким, но щадящим. Утром и вечером используйте матирующие эмульсии, перед нанесением протирайте лицо себорегулирующими тониками.

Не забывайте 2 раза в неделю проводить процедуру мультимаскинга. На щеки нанесите питательную маску, на Т-зону — средство для отшелушивания.

ЖИРНАЯ

только мягкое очищение

Акне, сальный блеск, расширенные поры и воспаления — признаки жирной кожи. Тест с матирующей салфеткой покажет обильный след на



СУХАЯ ИЛИ ЖИРНАЯ? ВЫБИРАЕМ УХОД ПО ТИПУ КОЖИ

Бьюти-уход важно подбирать в соответствии с типом кожи. Как его определить и не покупать ненужную косметику?

всех участках, а после умывания вы увидите, как кожа почти сразу начнет блестеть.

Жирной коже требуется бережный уход: ее нельзя очищать «до скрипа». Не используйте скрабы с крупными абразивными частицами — вы рискуете травмировать дерму. Не стоит умываться слишком часто, тем более горячей водой, так как она усиливает выработку себума. Средства со спиртом в составе тоже под запретом: они сушат кожу. Умывайтесь гелями и пенками с кислотами, для демакияжа используйте гидрофильное масло. Протирайте кожу лосьоном с противовоспалительными компонентами, затем наносите сыворотку с ниацинамидом и ретинолом, которые помогут купировать воспаления. Крем лучше выбирать с пептидами, керамидами и скваланом.

В рутинный бьюти-уход включите тканевые и кремовые маски, а вот с глиняными стоит быть аккуратнее, чтобы не было обезвоживания.

НОРМАЛЬНАЯ поддержание баланса

Нормальную кожу можно узнать по не ярко выраженным порам в Т-зоне, редкому чувству сухости, по-

явлению сального блеска исключительно в жару. Рельеф обычно ровный, тон без прыщей и покраснений.

То, что кожа нормальная, вовсе не означает, что за ней не нужно ухаживать. Важно бережно очищать дерму гелями и пенками с гиалуроновой кислотой, бетаином и соком алоэ, тонизировать лосьонами с D-пантенолом и биолином. Время от времени наносите сыворотки и увлажняющие кремы, 1-2 раза в неделю используйте очищающие и питательные маски, в солнечную погоду не забывайте наносить легкий безмасляный санскрин.

Для ночного ухода можно использовать кремы с антиоксидантами и низкомолекулярной гиалуроновой кислотой, в зимнее время — колд-кремы для защиты от мороза и ветра.

✓ **Тип кожи определяется генетически, но может меняться в течении жизни под влиянием различных факторов — колебаний гормонального фона, возрастных изменений, климата, обострения хронических заболеваний, неправильного ухода.**

ОСЕННИЙ ОБЕД



СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

Тыква — 400 г, картофель — 2 шт., вода - 1 л, чеснок - 2 зубчика, растительное масло - 2 ст.л., сливки (10%) - 100 мл, соль, черный перец — по вкусу, сухарики, тыквенные семечки — для подачи.

Картофель очистите, нарежьте кубиками. Тыкву очистите, удалите семена и нарежьте кубиками. Чеснок очистите и разрежьте на крупные части.

В толстостенную кастрюлю влейте растительное масло, положите чеснок и жарьте до появления запаха. Чеснок сразу уберите. Положите в кастрюлю картофель и тыкву, жарьте 5 мин., помешивая, добавьте соль, перец.

Влейте воду, доведите до кипения, накройте крышкой, варите 10-15 мин. до мягкости овощей.

Взбейте суп блендером до однородности. Добавьте подогретые сливки, перемешайте, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня.

Подавайте с сухариками и тыквенными семечками.

ГОРОХОВЫЙ СУП

Копченые свиные ребрышки - 300 г, вода - 2,5 л, горох — 200 г, картофель — 2 шт., морковь — 2 шт., лук - 1 шт., томатная паста - 2 ст.л., растительное масло для жарки, соль, черный перец — по вкусу.

Горох залейте водой на 3-5 ч. Воду слейте, влейте 2,5 л свежей воды. Варите 1 ч. В кастрюлю опустите ребрышки. Варите еще 30-40 мин., ребрышки выньте.

Картофель очистите, нарежьте кубиками, опустите в бульон, добавьте соль,

перец. Варите 7-10 мин. Морковь и лук очистите, крупно нарежьте, обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту, соль, перец. Выложите в кастрюлю. Варите 10-15 мин.



БЕДРЫШКИ С КАРТОШКОЙ

Куриные бедра — 400 г, картофель — 5-6 шт., томаты черри - 100 г, чеснок - 1 головка, томатная паста или кетчуп — 2 ст.л., растительное масло — 2 ст.л., карри — 1 ч.л., соль, черный перец - по вкусу.

Чеснок очистите, пропустите через пресс. Разделите массу на две части. В одну добавьте соль, перец, перемешайте и натрите бедра со всех сторон. Влейте растительное масло, добавьте томатную пасту или кетчуп, перемешайте, уберите в холодильник на 30-40 мин.

режьте крупными дольками. Добавьте оставшийся чеснок, соль, перец и карри. Перемешайте, выложите в форму. Сверху выложите бедра и томаты черри. Накройте форму фольгой. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 40 мин. Снимите фольгу, запекайте еще 20 мин.



ПЛОВ С ГРИБАМИ В ДУХОВКЕ

Куриное филе - 200 г, рис - 200 г, болгарский перец - 2 шт., шампиньоны — 150 г, лук - 1 шт., зеленый горошек - 3 ст.л., чеснок — 1 головка, кипятком — 600 мл, сливочное масло для жарки, соль, черный перец, любимые специи — по вкусу.

Куриное филе нарежьте кубиками, обжарьте до золотистого цвета. Отдельно обжарьте грибы с луком. Болгарский перец нарежьте дольками. В форму выложите курицу, грибы, перец, зеленый горошек. Добавьте соль, перец, специи, перемешайте.

Равномерно выложите рис, залейте кипятком. В центр положите головку чеснока.

Накройте форму фольгой. Поставьте в разогретую до 180° духовку на 20 мин. Снимите фольгу, запекайте еще 20 мин.



«ОХОТНИЧЬИ» СЕКРЕТЫ

▼ Чтобы придать горячему блюду аромат костра, добавьте охотничьи колбаски, копченые бекон или грудинку, ребрышки. Овощи (болгарский перец, кабачок, помидоры) можно не жарить, а запекать, а потом класть в бульон. Для пикантности в бульон положите острый сушеный перчик на 5-7 мин. Или влейте 1 ст. л. водки за 5 мин. до окончания приготовления.

ЛАЗАНЬЯ С ЛОСОСЕМ

Листы для лазаньи - 10-12 шт., филе лосося — 600 г, цукини — 1 шт., морковь — 1 шт., лук - 2 шт., сливочное масло — 50 г, мука - 2 ст.л., вода - 250 мл, сливки (10%) — 250 мл, сыр — 100 г, растительное масло для жарки, соль, черный перец — по вкусу.



Морковь и лук очистите. Морковь натрите на мелкой терке, лук нарежьте тонкими полукольцами. Обжарьте овощи на растительном масле до золотистого цвета. Цукини нарежьте мелкими кубиками. Добавьте к овощам, жарьте 3-5 мин. Добавьте соль, перец. Растопите сливочное масло, просейте муку. Жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Воду и сливки подогрейте, тонкой стружкой влейте

к муке, добавьте соль, перец. Доведите до кипения, убавьте огонь. Тушите, помешивая, 5-7 мин., пока соус не загустеет.

Лосось нарежьте кубиками. На дно формы выложите лист лазаньи, сверху — овощи и рыбу, полейте соусом. Повторите слои. Сверху выложите рыбу, полейте соусом и посыпьте тертым сыром. Поставьте форму в разогретую до 190° духовку на 45-50 мин.

САЛАТ «ГРЕК»

Болгарский перец - 2 шт., яйца - 2 шт., редис - 5 шт., маслины — 1 горсть, листовой салат - 1 пучок, базилик - 1 пучок, рукола, соль, черный перец, любые специи - по вкусу. Для заправки: соевый соус - 2 ст.л., оливковое масло 3 ст.л., лимонный сок — 1 ч.л., мед — 1 ч.л., сушеный орегано — 1 щепотка.

Яйца сварите вкрутую, нарежьте дольками. Овощи и зелень вымойте. Болгарский перец нарежьте тонкими дольками. Салат, базилик и руколу нарвите руками. Соедините

все ингредиенты. Добавьте соль, перец, специи. Соедините соевый соус, оливковое масло, лимонный сок, мед и орегано. Взбейте блендером. Заправьте салат.



ТОМЛЕНое ПАГУ

Куриное филе - 400 г, баклажаны - 2 шт. кабачок - 1/2 шт., помидоры — 2 шт., морковь — 2 шт., лук - 1 шт., томатная паста — 1 ст.л., сметана - 2 ст.л., чеснок - 1 головка, растительное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу.

Куриное филе нарежьте кубиками, обжарьте до золотистого цвета. Лук очистите, мелко нарежьте. Добавьте к курице, жарьте еще 2-3 мин.

Баклажаны и морковь нарежьте крупными кружочками. Кабачок — крупными кубиками, помидоры — дольками. Чеснок очистите, пропустите через пресс. Соедините все ингредиенты, добавьте томатную пасту, сметану, соль, перец, влейте чуть-чуть воды. Перемешайте, поставьте в разогретую до 190° духовку на 1 ч.

Соедините все ингредиенты, добавьте томатную пасту, сметану, соль, перец, влейте чуть-чуть воды. Перемешайте, поставьте в разогретую до 190° духовку на 1 ч.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ

Картофель — 500 г, молоко - 100 мл, мука - 1 ст.л., картофельный крахмал — 1 ч.л., йогурт - 100 мл, чеснок - 2 зубчика, лимонная цедра - 0,5 ч.л., сушеный орегано — 1 ч.л., укроп — 1 веточка, растительное масло для жарки, соль, черный перец - по вкусу, слабосоленый лосось и зелень — для подачи.

Картофель очистите, натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку. Посолите, оставьте на 10-15 мин. Массу хорошо отожмите.

Вскипятите молоко, влейте к картофелю. Добавьте соль, перец, крахмал, просейте муку. Тщательно перемешайте.

Влажными руками сформируйте оладьи. Обжарьте на масле с двух сторон до золотистой корочки.

Соедините йогурт, чеснок, лимонную цедру, укроп, орегано, перец. Взбейте блендером. Подавайте оладьи с соусом, рыбой и зеленью.



✓ ДЛЯ ПРОМОЗГЛЫХ ВЕЧЕРОВ

Когда на улице сыро и прохладно, хочется согреться. В этом помогут специи! Для салатов и закусок используйте такую смесь: сушеная мята, апельсинная цедра и красный молотый перец; сушеный имбирь и карри; молотый красный перец и сушеный чеснок. Для горячих блюд: зира, кориандр и кардамон; куркума и черный молотый перец; гвоздика, кардамон и черный перец.



ГОТОВИМ ЛИСТОВОЙ ПЕРЕГНОЙ

Наводя порядок на участке, некоторые садоводы... сжигают собранную листву или вывозят ее за пределы дачного поселка. Напрасно! Ведь это органика, которая может принести земле пользу.

Из опавших листьев после перепревания получается рыхлый субстрат - лиственной перегной. Да, он не богат питательными веществами по сравнению, например, с навозным перегноем. Тем не менее в нем содержится определенное количество фосфора, калия, азота, магния, кальция, кремния. Лиственной перегной отлично подходит для разрыхления глинистых почв и в то же время чуть уплотняет, задерживает влагу в песчаном, быстро пересыхающем грунте. Оценят лиственной перегной и дождевые черви, а они, как известно, для почвы - благо.

Как быть с листьями с больших деревьев? Считается, что при идеальном процессе перепревания большинство возбудителей болезней погибают. Однако в реальности температура по

краям лиственной кучи будет не такая высокая, как в ее середине, а значит, можно разнести потом заразу по всему участку.

Не подойдут листья с высоким содержанием дубильных веществ - например, дубовые, каштановые, листья грецкого ореха, лещины. Они будут долго перепревать. Чтобы ускорить процесс, их можно предварительно измельчить. Сейчас для этого существуют специальные садовые измельчители.

Перепревание пойдет быстрее (и питательная ценность перегноя будет выше), если прослоить листья почвой или готовым перегноем, сырой травой, если регулярно увлажнять кучу, полить раствором мочевины, настоем коровяка или использовать препараты, содержащие микроорганизмы.

Для приготовления лиственной перегной листья закладывают в кучи, полиэтиленовые мешки, сетчатые контейнеры и увлажняют. Перегной будет готов через 1-2 года в зависимости от того, какие листья были взяты и каким образом происходила закладка. Полуперепревшие листья можно использовать как мульчу или как укрытие многолетников на зиму. А готовый лиственной перегной подходит как для улучшения структуры почвы на участке, так и для субстрата, используемого весной для рассады, укоренения черенков, посадки саженцев.

✓ Для перегноя следует использовать только здоровые листья, не пораженные грибом или вредителями.

Был один куст смородины - стало несколько!

Черную смородину я размножаю отводками. Весной в приствольных кругах сначала рыхлю почву, заправляю ее перегноем, перемешанным с землей, поливаю. Затем выбираю несколько двухлетних ветвей, пригибаю их к выкопанному канавкам, закрепляю проволокой и засыпаю почвой, сверху кладу груз. Снаружи оставляю концы побегов с двумя-тремя почками, а верхушки обрезаю. В течение всего сезона отводки поливаю, рыхлю около них почву, удаляю сорняки. На них образуются придаточные корни, а осенью, в конце сентября, укоренившиеся кустики отделяю от материнского растения и пересаживаю на постоянное место.

Алла

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный

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 №43

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

РАССОЛЫНИК С КОПЧЕНОСТЯМИ



100 г перловой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. л. растительного масла, по 300 г копченой грудинки и колбасы, 2 л мясного бульона, 3 ст. л. томат-пасты, 2 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, 3 клубня картофеля, 4 соленых огурца, соль, молотый черный перец.
Перловую крупу тщательно промыть, положить в кастрюлю и залить кипящей водой. Кастрюлю укутать и оставить на 2 ч в теплом месте. Лук порубить, морковь натереть на крупной терке. Мякоть перца нарезать соломкой. Все вместе слегка поджаривать на масле. Грудинку и колбасу нарезать ломтиками, добавить к овощам и жарить 5 мин. Влить 100 мл бульона, положить томат и тушить 10 мин. В кастрюле довести до кипения бульон, добавить перловку, лавровый лист, перец горошком и варить 25 мин. на маленьком огне. Добавить нарезанный картофель и варить 10 мин. Затем положить тушеные овощи и нарезанные ломтиками огурцы. Немного посолить, поперчить и варить 5 мин.

Рассолыник приобретает более насыщенный вкус, если одновременно с огурцами в него добавить немного оливок и 3-4 ломтика лимона.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



3 клубня картофеля, 2 небольшие красные луковицы, 2 копченые колбаски, 4 ломтика бекона, 4 маринованных огурчика, по 2 веточки петрушки и укропа, 1 ст. л. семян тмина, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. зернистой горчицы, щепотка сахара, соль, свежемолотый черный перец.
Картофель вымыть и отварить в мундире. Затем дать остыть, очистить и нарезать кружками. Лук очистить и нарезать кольцами. Колбаски нарезать кружочками, бекон - ломтиками. Бекон обжарить в сковороде без добавления жира. Положить половину нарезанного лука, колбаски и обжарить все вместе. Дать остыть. Маринованные огурчики нарезать кружочками, зелень порубить. Для соуса растительное масло слегка взбить вилкой с уксусом, горчицей, щепоткой сахара, солью и свежемолотым черным перцем. Все подготовленные ингредиенты перемешать, полить соусом, посыпать тмином и подать на стол.

В такой салат вместо колбасок можно также добавить вареную колбасу, карбонад или ветчину.

БУРГЕР С РЫБОЙ



4 ломтика бекона, 4 кусочка филе белой рыбы (примерно по 150 г), 4 ст. л. растительного масла, 1 свежий или малосоленый огурец, 2 первички зеленого лука, 2 веточки укропа, 2 ст. л. натурального йогурта, 4 ст. л. майонеза, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 4 листочка салата, 4 булочки для гамбургера, соль, молотый черный перец.
Ломтики бекона подрумянить на сухой сковороде и затем выложить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир. Рыбное филе обжарить с обеих сторон на растительном масле и выложить на тарелку. Огурец нарезать тонкими кружочками. Зелень вымыть, обсушить и порубить. Натуральный йогурт смешать с майонезом, добавить цедру, рубленую зелень, немного посолить и поперчить. Листья салата вымыть и хорошо обсушить. Булочки для гамбургеров разрезать на половинки и смазать приготовленным соусом. Уложить листочки салата, рыбное филе, огурцы и ломтики бекона. Накрыть верхними половинками булочек и скрепить шпажками.

Бургер станет более полезным, если обычные пшеничные булочки для гамбургеров заменить цельнозерновыми.

ЖАРКОЕ ПО-ТУНИСКИ



100 г топленого масла, 1 кг мякоти баранины, 8 клубней картофеля, 2 лимона, 2 стручка сладкого перца, 1 ч. л. аджики, щепотка молотой корицы, листочки петрушки для украшения, соль, молотый черный перец.
Масло растопить. Мясо вымыть, обсушить и смазать половиной масла. Затем уложить на противень, посолить, поперчить и посыпать корицей. Картофель очистить, каждый клубень разрезать вдоль на 4 части и уложить вокруг мяса. Немного посолить. Из лимонов выжать сок, смешать с оставшимся маслом и запекать при 210 градусах 20 мин. Затем температуру снизить до 190 градусов и запекать еще 50 мин. перодинежки поливая мясо и картофель выделющимся соком. Стручки сладкого перца разрезать на половинки, удалить семена. Мякоть уложить на картофель с мясом. Запекать все вместе 10 мин. Перед подачей на стол мясо нарезать и выложить на тарелки вместе с овощами. Украсить листочками петрушки.

Если мясо начнет сильно поджариваться, прикройте его верх бо́льшим куском пищевой фольги.

