

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ЮС

№6

февраль 2023

цена:

2,5 лари

Зеленый оазис

В ванной

стр.40

Женские судьбы

Материнство после 40

стр. 20, 21

Каким детям

трудно учиться

стр.26

Психология

Замужем за обьюзером

стр.18

5 гаджетов для

вашего питомца

стр.42

Ольга Кабо: стр. 16-17

«Жизнь принимаю такой, какая она есть»

Стиль Софи Лорен

Итальянская актриса Софи Лорен покорила мир не только своим талантом, но и безупречным вкусом. Она всегда была иконой стиля. Созданные ей образы можно вписать в современный гардероб.



Платья в бельевом стиле

Софи Лорен выбирала наряды, подчеркивающие фигуру. Ей нравилось делать акцент на изгибах и округлостях своего тела. В ее гардеробе до сих пор нет мешковатых платьев или костюмов с мужского плеча.

Подчеркнуть декольте и обозначить талию помогают корсеты и платья в бельевом стиле. Такое платье подходит для вечеринок. Если для вас это слишком открытый наряд, дополните образ приталенным жакетом или кардиганом.



* Юная Софи Лорен предпочитала лаконичные белые или кремовые лодочки. Такая обувь до сих пор считается универсальной.



Если брюки, то облегающие

Образы с брюками у Софи Лорен всегда элегантные и роскошные. Актриса отдает предпочтение брюкам клеш, которые облегают бедра. Сочетайте их с эффектной блузой или рубашкой. Завершат лук туфли на устойчивом каблуке, шляпка и шарфик.



ГРУППА PANIC! AT THE DISCO ПРЕКРАТИЛА СВОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ



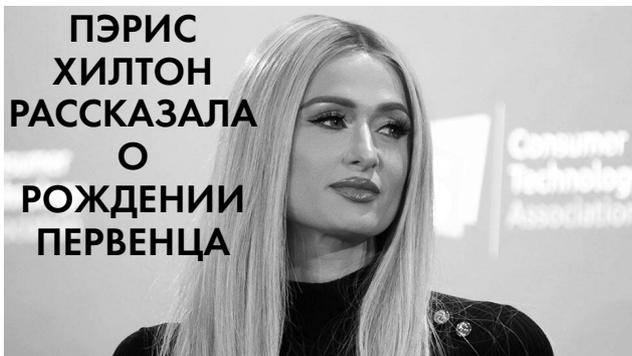
Фронтмен американской поп-рок-группы Panic! At The Disco Брендон Ури заявил в социальных сетях, что музыкальный коллектив прекратил свое существование.

“Я собираюсь завершить эту главу моей жизни, чтобы направить все свои силы и энергию на семью, поэтому Panic! At The Disco больше не будет существовать”, – отметил он.

Ури поблагодарил своих поклонников за многолетнюю поддержку. Музыкант отметил, что группа

отправится в прощальный тур по Европе уже 20 февраля. Он стартует в Вене и завершится 10 марта в Манчестере.

Группа Panic! At the Disco существует с 2005 года. Тогда вышел дебютный альбом A Fever You Can't Sweat Out. Он сразу занял первые строчки в чартах, а клип на песню I Write Sins Not Tragedies показали на телевидении. Далее группа только приобретала еще большую популярность. Последний же альбом группы увидел свет в 2017 году.



Американская бизнесвумен, актриса Пэрис Хилтон рассказала о рождении первого ребенка. Об этом сообщил журнал People.

“Я всегда мечтала быть матерью, и я так счастлива, что Картер и я нашли друг друга. Мы так рады, что вместе создали семью, и наши сердца разрываются от любви к нашему новорожденному малышу”, - рассказала Хилтон в интервью журналу.

Впервые о рождении ребенка Пэрис Хилтон объя-

вила в своем Instagram*. Она разместила там фото детской ручки с трогательной подписью.

“Тебя уже любят больше, чем можно передать словами”, - написала она.

41-летняя Пэрис Хилтон и ее муж Картер Рум стали родителями благодаря суррогатному материнству.

В 2021 году 40-летняя Пэрис Хилтон впервые вышла замуж за бизнесмена Картера Рума. До свадьбы они встречались два года.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

БЫВШИЙ МУЖ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ЖЕНИЛСЯ НА МОДЕЛИ

Бывший муж Дженнифер Лопес и отец ее детей – 54-летний певец в стиле сальса Марк Энтони - женился в четвертый раз. Свадьба состоялась 28 января в Майами. Новой избранницей артиста стала Надя Феррейра - 23-летняя «Мисс Вселенная» по версии Парагвая. Радостное событие состоялось через девять месяцев после того, как пара подтвердила свою помолвку. Как сообщает издание Hola, на нем присутство-

вали певец Малума, Лин-Мануэль Миранда, Сальма Хайек и мэр Майами. Дэвид Бекхэм (присутствовал со своей женой) исполнил роль шафера.

Напомним, ранее Марк Энтони был женат на бывшей «Мисс Вселенная» Даянаре Торрес (два сына), собственно Дженнифер Лопес (сын и дочь) и модель Шеннон Де Лима. Кроме того, у певица есть еще и взрослая дочь Арианна от первых отношений.



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ЗАЯВИЛА, ЧТО МОГЛА УМЕРЕТЬ НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА

Актриса Дженнифер Лопес рассказала, что могла умереть на съемках фильма “Моя пиратская свадьба” в Доминиканской Республике, пишет таблоид Daily Mail.

Она рассказала, что жизнь ей спас партнер по съемкам – Джош Дюамель. Если бы не он, актриса могла сорваться со скалы и разбиться. Она отметила, что до определенного момента съемки шли “довольно неплохо”.

“Правда, за исключением одного раза, когда я чуть не сорвалась со скалы... Это было чертовски страшно”, – уточнила Лопес.

Фильм “Моя пиратская свадьба” вышел на большой экран в январе 2023 года. Режиссером картины является Джейсон Мур, сценарий написал Марк Хаммер. В главных ролях: Дженнифер Лопес, Джош Дюамель, Ленни Кравиц и другие.



По сюжету фильма, на свадьбу главных героев врываются пираты и берут гостей в заложники. Моло-

доженам предстоит спасти всех и понять, действительно ли они любят друг друга.

Дженнифер Лопес и Бен Аффлек поработали в закусочной

Бена Аффлека заметили за прилавком кофейни у заправки. Обслуживать и без того удивленных клиентов ему помогала супруга Джей Ло. Жена была в достаточно про-

стом наряде, но, как всегда, с идеальной укладкой и макияжем сыграла роль официантки. И это стало первой за 20 лет совместной съемкой пары.

В начале двухтысячных союз Беннифер, как их прозвали в прессе, взорвал чарты клипом, съемки которого так же проходили у одной из заправочных станций.



FALL OUT BOY ВЫПУСТИЛИ НОВЫЙ КЛИП БЕЗ ГИТАРИСТА

Fall out boy возвращаются: американская поп-панк группа выпустила новый сингл и анонсировала альбом после 5 лет молчания. В клипе, снятом в духе шуточного триллера, разыгрывается неудачное похищение.

Вот только впечатления от видео у фанатов двойные: в клипе они не увидели гитариста Джо Тромана.

Как оказалось, группа совершит

феерический камбэк уже 24 марта, но в новом составе – Троман из-за проблем с психическим здоровьем решил временно уйти в отпуск.

В эмоциональном припеве в своем фирменном стиле Fall Out Boy как раз поют, что разбитое сердце – это приятно, ведь несмотря на все трудности, они вместе всё преодолеют и вернутся в строй в старом составе, а пока разрывать чарты будут втроем.

СУПЕРМОДЕЛЬ РУХНУЛА НА ПОКАЗЕ МОДЫ В ПАРИЖЕ

58-летней американке Кристен Мак-Мэнами, несмотря на звание нестареющей нимфы с обложки Vogue, похоже, все же придется занять очередь в поликлинике.

Манекенщица не выдержала безумного ритма фэшн-события и в какой-то момент просто рухнула, не устояв на высоченных каблучках.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Зима - это время согревающих напитков. Но какие из них по-настоящему согревают, а какие - только «делают вид»? Погружаемся в тему!

Чем согреться в холода?

Поможет ли кофе?

В составе кофейного зерна содержатся алкалоиды - кофеин и теобромин. Кофеин способствует расширению почечных сосудов, этим объясняется мочегонный эффект напитка. Вместе с мочой (температура которой выше окружающей среды) наш организм теряет тепло, которое в холода нелишнее!

Вещество теобромин, в свою очередь, расширяет кровеносные сосуды, и это тоже способствует теплотеряям нашего тела. Поэтому пить много кофе в холодный день - не самая лучшая идея.

Кстати. Еще одно «мочегонное средство», которое также вызывает расширение кровеносных сосудов - это алкоголь. Употребляя алкоголь при низких температурах, можно запросто получить переохлаждение вместо ожидаемого согревающего эффекта.

Имбирно-лимонный чай

Имбирь обладает согревающим, тонизирующим и противовирусным эффектом, лимон - источник витамина С. Имбирно-лимонный напиток можно заварить прямо в термосе и взять с собой, если вам предстоит длительное пребывание на морозе.

Как готовить: корень имбиря очистить от кожуры, нарезать тонкими пластинками. Лимон (1/2 шт.) порезать дольками. Залить имбирь и лимон кипятком, дать настояться 5-10 минут, добавить мед по вкусу.

Шиповниковый чай

Шиповник богат витаминами С и группы В, зимой они так нужны нашему организму! Для того, чтобы приготовить витаминный напиток, достаточно залить кипятком сушеные плоды шиповника (1 горсть),

предварительно раздавленные плоской стороной ножа. Обычно такой напиток готовят с вечера, прямо в термосе, чтобы он настоялся за ночь, и пьют в течение следующего дня. Можно добавить мед, изюм или курагу по вкусу.

Кстати. По такому же принципу, в термосе, можно готовить напитки из предварительно размороженных и размятых в пюре летних ягод, таких как черника, клубника, малина, смородина, вишня (без косточек).

Должен ли напиток быть горячим?

Как это ни парадоксально, но слишком горячий чай перед выходом на улицу пить не рекомендуют. Он не просто расширит сосуды (см. выше), но и вызовет потоотделение, что нежелательно при долгом пребывании на морозе. А вот теплый чай, особенно травяной, не вызовет таких проблем.

СОВЕТ

Выпив горячий чай на морозе, закутайте горло и рот шарфом

Полезно знать

✓ **Мед «пробьет» нос.** Если при насморке забит нос, смешайте 1 чайн. ложку меда и 2 ст. ложки теплой кипяченой воды. Смочите в растворе два ватных жгутика и вставьте в нос на 20 минут: сначала в одну ноздрю, затем в другую.

✓ **Мазь из имбиря снимет спазмы мышц.** Измельчите в порошок корень имбиря, растолките в кашицу чеснок. Поджарьте на сливочном масле 1 ст. ложку порошка имбиря, смешайте с 1 ст. ложкой чесночной кашицы. Мазь используйте для растираний 2 раза в день.



либо прикройте варежкой. Дышать нужно через нос. Так удастся и горло согреть, и простуды избежать.

Облепиховый чай

Вот уже несколько сезонов этот напиток входит в меню кафе и ресторанов, неизменно пользуясь спросом в холода.

Облепиха - действительно полезная ягода: благодаря высокому содержанию антиоксидантов, она помогает замедлять процессы старения и, к тому же, противостоит сезонным заболеваниям, обладая противовирусным, антибактериальным, противовоспалительным и жаропонижающим действием.

Чтобы приготовить облепиховый чай, нужно промыть и перебрать свежие ягоды или разморозить те, что из морозилки. 400 г облепихи залить кипятком так, чтобы он слегка покрывал ягоды, поставить на огонь и варить 3-5 минут. Снять с огня, немного остудить, измельчить в пюре при помощи погружного блендера. Разлить по чашкам, долить еще кипятка, добавить мед.

КСТАТИ

Вкус облепихи нравится не всем. В этом случае в кастрюльку с облепиховым чаем советуют положить имбирь, лимон, апельсин или нарезанную кусочками грушу.

Оксана Черных.



У мелких кровеносных сосудов, находящихся в склере глаза, тонкие стенки, поэтому при любых неблагоприятных факторах они быстро травмируются. Стенка истончается или напрягается, и кровь изливается под конъюнктиву.

Опять лопнул сосуд в глазу

Что провоцирует кровоизлияние

✓ Чаще всего такое бывает при резком повышении артериального давления. У людей, страдающих гипертонией, нередко на склере появляются кровоизлияния. Происходит это потому, что повышение давления вызывает избыточное кровенаполнение сосудов. Мелкие артерии, не выдержав напора, лопаются. Для тех, кто не считает себя гипертоником, это является первым симптомом гипертензии, хотя человек не ощущает, что давление подскочило.

✓ Физическое перенапряжение - подъем тяжестей, усиленные спортивные тренировки тоже могут стать причиной того, что сосуды в глазу лопаются. У женщины многочисленные капилляры на склере лопаются в момент родов - при потугах.

✓ При эндокринных нарушениях, особенно сахарном диабете, ас сосуды истончаются, в том числе и сосуды глаз.

✓ Офтальмологические заболевания - конъюнктивит и кератит глаза. При таких болезнях кровоизлияние на склере сопровождается и другими симптомами - слезотечением, зудом, дискомфортом.

✓ Травмы. Это могут быть как удары в глаз, так и ушибы головы.

✓ Длительное перенапряжение зрения. Нетрудно заметить покраснение глаз после долгой работы с бумагами, компьютером, при чтении.

✓ Высокая метеочувствительность. У некоторых метеозависимых людей склеры красные после перепадов

атмосферного давления или температуры воздуха.

✓ Заметить лопнувшие сосуды можно и после жаркой бани, приема больших доз алкоголя.

✓ Авитаминозы - недостаток в организме аскорбиновой кислоты и рутина - также причина частых кровоизлияний сосудов глаз.

✓ Грипп, повышение температуры тела.

✓ У малышей до года сосуды часто лопаются после сильного плача и при запорах, когда кроха не может сходить в туалет и сильно тужится.

Единичное появление кровоизлияний не должно беспокоить. Но если ситуация повторяется, нужно обязательно обратиться не только в глазную клинику, но и к терапевту, а если такая проблема у ребенка, то и к педиатру. Частым кровоизлияниям способствует и близорукость.

Кровоподтек может быть внизу или сверху глаза

Если одновременно лопаются несколько артерий, склера может покраснеть полностью. Некоторые люди при этом замечают только визуальные признаки, другие жалуются на дискомфорт на нижнем или верхнем веке, чувство сухости, небольшое жжение. Если кровоизлияние произошло из-за скачка артериального давления, больной человек жалуется на головную боль, черные точки перед глазами. Часто сосуд лопается только на одном глазу, в обоих глазах - реже.

До посещения офтальмолога

✓ Если вы гипертоник, примите выписанное врачом лекарство, от-

регулируйте артериальное давление.

✓ Укрепить стенки сосудов помогают контрастные ванночки для глаз. В одну емкость налейте холодную воду, в другую - теплую. Воспаленный глаз на несколько минут надо погружать то в одну, то в другую чашку с водой.

Если кровоизлияния происходят часто, не пытайтесь лечиться сами. Как можно быстрее обратитесь к врачу. Он разберется, в чем причина.

Если лопнул сосуд в глазу, дайте отдых глазам. Лучше всего, если это будет длительный сон. Это позволит сохранить зрение.

Если кровоизлияние случается часто

✓ Не перетруждаетесь физически, не поднимайте тяжести.

✓ Когда читаете и работаете за компьютером, давайте отдых глазам по несколько минут в час.

✓ Спровоцировать кровоизлияние в склере могут жара и повышенная влажность воздуха, поэтому не засиживайтесь в парилках.

✓ Обогастите рацион пищей, в которой содержится много витамина С и рутина. Это цитрусовые, болгарский перец, овощи и фрукты насыщенной зеленой окраски - шпинат, брокколи, салат.

✓ При простудных заболеваниях и гриппе принимайте противовирусные средства и витамин С. Это предотвратит разрушение мелких капилляров.

✓ В ветреные дни и при повышенной сухости воздуха носите очки, а придя домой с улицы, промывайте глаза.

✓ Эндокринные заболевания и гипертония требуют регулярного приема назначенных врачом препаратов. Не нарушайте этого условия.

✓ Если в доме работает кондиционер, установите увлажнители воздуха. Чрезмерная сухость ухудшает и состояние глаз.

Р. Лавренюк, окулист.

При травмах глаза необходима немедленная консультация врача - в течение первых часов после травмы.

КОГДА МОЖНО НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ, А В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ.

✓ Кровоизлияние в сетчатку глаза. Возникает нечеткость видимых объектов, падает зрение, могут мелькать мушки перед глазами. Такие симптомы, если они возникают часто, приводят к появлению пятен на сетчатке и резкому ухудшению зрения. Если кровоизлияние небольшое и единичное, состояние глаза нормализуется после отдыха и приема таблеток «Аскорутин», укрепляющего стенки сосудов.

✓ Кровоизлияние в глазницу происходит при травмах глаза и черепа, реже - при болезнях крови. Заметно появление пучеглазия - резкого сме-

щения глазного яблока вперед. Больной жалуется на уменьшение подвижности глаза, раздвоение предметов, боль, падение зрения. Кровавые пятна можно заметить на яблочках век и конъюнктиве.

✓ Кровоизлияние в стекловидное тело считается тяжелой патологией и тре-

бует оказания экстренной помощи. Помимо темного бугорка на склере, происходят вспышки света перед глазами, определяются подвижные пятна, зрение резко ухудшается. Отсутствие лечения приводит к отслойке сетчатки.

✓ Кровоизлияние в переднюю камеру глаза, на медицинском языке - гифема.

Думай, думай...

О том, какие изменения происходят внутри глаза, люди не подозревают, пока не станет совсем плохо. А вот внешние изменения в глазу заметны. Кровавую полоску или кровоподтек можно сразу заметить, как только вы подошли к зеркалу. Окулисты обычно советуют подождать, пока само пройдет. Но если сосуды лопаются постоянно, лучше выяснить причину.



На склере образуется красное однородное пятно. Когда человек стоит, оно опускается в нижние отделы глаза. Если принимает горизонтальное положение, пятно может занять почти всю склеру. Гифема обычно проходит за несколько дней. Если она не рассасывается больше 10 дней, необходимо посетить офтальмолога. Такое бывает при внутриглазном давлении. Это требует обязательного лечения, иначе появится глаукома.



Любите нос промывать - окажетесь у лора

? Прочитала в интернете, что промывание носа при ОРВИ не всегда полезно. Расскажите почему?

С. Гасанова.

трубу прямоком в среднее ухо. Со всеми вытекающими в прямом и переносном смысле последствиями. Микрофлора попадет в барабанную полость (обычно в среднем ухе среда стерильная). Это может спровоцировать отит.

Обильное промывание - рискованная процедура, особенно для маленьких детей с аденоидами.

Чтобы сохранить плюсы промывания и максимально предотвратить минусы, солевые растворы в нос нужно или брызгать (спреи), или закапывать. Есть два типа солевых растворов: физиологические и гипертонические. Они отличаются концентрацией соли.

Физиологические (0,9%) соответствуют нор-

мальной солености слизи (крови и т. п.), применяются для профилактики инфекции и увлажнения слизистой.

Гипертонические растворы снимают отек, улучшают отток из пазух за счет высокой концентрации соли. Где ее больше - туда поступает вода. Поэтому жидкость покидает ткани и пазухи и выходит в просвет носа, откуда эвакуируется простым высмаркиванием. Плюс разрушаются клеточные стенки бактерий. Минус - пересушивание слизистой после отмены препаратов. Гипертонические растворы не применяют дольше 30 дней.

В. Белевская, отоларинголог, врач высшей категории.

Прикинь на себя

Из-за дефицита йода могут развиться:

- ✿ эндометриоз, миома матки, мастопатия и бесплодие, на которые не действует прием гормонов;
- ✿ анемия, которая не лечится препаратами железа;
- ✿ сердечные проблемы, не поддающиеся лекарствам и диетам;
- ✿ остеохондроз, не лечимый традиционными методами;
- ✿ ожирение, от которого нет спасения: вес нарастает и при жесткой диете.

Восполнить недостаток йода помогут специальное питание и аптечные добавки этого элемента. Много йода содержится в кальмарах, хеке, морском окуне, устрицах, креветках, пикше, фейхоа, йодированном молоке, морской капусте, куриных желудках, яблоке с семечками, хурме. Препараты йодида калия: «Йодомарин», «Йодбаланс», «Йодактив», «Антиструмин».



Шесть школьников из десяти страдают нарушением осанки. Можно ли предотвратить проблемы с позвоночником. И что делать, если они возникли?

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И СКОЛИОЗ - НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Чем отличается одна проблема от другой

Прогрессирующий сколиоз - серьезное заболевание, которое встречается у 2% людей. Это деформация позвоночника, врожденная или приобретенная. А нарушение осанки возникает из-за неправильной работы мышц. Оно может быть связано с дефектами внутриутробного развития, родовыми травмами или сформироваться со временем.

Приобретенное нарушение осанки в 90% случаев обнаруживается у детей-астеников: худых, высоких, длинноногих. Их организм острее реагирует на низкую физическую активность, дефицит витаминов, неудобные мебель и обувь.

Опаснее всего дня спины периоды активного роста. У девочек - 10-15 лет, у мальчиков - 8-10 и 14-16 лет.

Все начинается задолго до школы

Чаще всего сколиоз появляется в младших классах. Родители винят в этом многочасовые занятия в сидячем положении. Но все гораздо сложнее.

Причина - в нарушении гормональной и нервной регуляции роста позвоночника. Также играет роль слабость соединительной ткани, поддерживающей межпозвоночные диски. Она не справляется, и в результате позвоночник деформируется сразу в трех плоскостях. Начинается этот процесс вовсе не в школе, а гораздо раньше: в момент, когда младенец делает первые шаги. Позвоночные диски, не получая нормальной поддержки, незаметно смещаются, постепенно деформируя позвонки. И только в 6-7 лет, на фоне скачка роста, все это становится заметным.

нагрузка на деформированные позвонки. Когда ребенок выпрямляется, мышцы подвергаются еще большей нагрузке. Их дисбаланс усиливается. Деформация позвонков повышается, и становится больно. Инструктор ЛФК подбирает ребенку корректирующие позы (как сидеть, лежать, стоять).

Сколиоз или нарушение осанки - в любом случае зарядки и корректоры осанки использовать можно только под контролем специалиста. Раз в полгода обязательно показывайте ребенка ортопеду.

Если спина идеально прямая

Спина без физиологических изгибов тоже должна насторожить. Такой вид нарушения осанки часто сопровождается сколиозом и юношеским остеохондрозом. В этой ситуации травмы позвоночника случаются часто.

Позвоночный столб не идеально прямой

Изгиб позвоночника необходим для того, чтобы внутренние органы располагались комфортно и функционировали без сбоев. При сколиозе появляются дополнительные искривления. Позвонки начинают перекручиваться вокруг своей оси, сдавливая проходящие рядом нервы и сосуды. В более серьезных случаях они смещают органы и увеличивают нагрузку на суставы.

Последствия этих процессов очень серьезны. Именно проблемы с позвоночником часто становятся причиной сердечно-сосудистых - заболеваний, близорукости, дискинезии желчевыводящих путей.

Кривая поза ни при чем

Школьные нагрузки, если и виноваты, то минимально. Ношение сумки на одном плече, как и длительная неправильная поза в положении сидя, не могут привести к сколиозу. Это вредно скорее для осанки. Все как раз наоборот: ребенок криво сидит именно потому, что с его спиной уже не все в порядке.

Устранить болезнь полностью невозможно, но замедлить деформацию позвонков и сделать дефект незаметным - реально. В легких случаях будет достаточно ЛФК-упражнений, в более тяжелых - к гимнастике добавляется жесткий корсет.

"Выпрямись!"

При смещении межпозвоночных дисков тело инстинктивно принимает положение, при котором уменьшается

Спорт спорту рознь

Если с осанкой не все в порядке, вопрос о занятиях спортом должен решать врач. Как правило, ортопеды рекомендуют беговые лыжи, легкую атлетику, танцы, верховую езду. А вот спорт, связанный с асимметричной работой мышц и подъемом тяжестей, под запретом.

Висы на турнике, интенсивные подтягивания, кувырки на кольцах тоже опасны: могут привести к перерастяжению и без того слабых связок межпозвоночных дисков. Что касается плавания, то это не панацея от всех болезней. При нарушении осанки полезно лечебное плавание (гидрокинезотерапия) под наблюдением инструктора.

Т. Кузьмина, детский ортопед.

Не навреди!

Чем опасно регулярное катание на самокате?

Ребенок опирается на одну ногу, и она функционально укорачивается. В итоге развивается перекос таза. Что делать? Отучать ребенка, от самоката или заставлять менять/чередовать ноги.

Для здоровой спины

- ✓ Учите ребенка сидеть за столом так, чтобы ноги были согнуты под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах.
- ✓ Не стоит сидеть, закинув ногу на ногу или подложив одну под себя, стоять с опорой на одну ногу.

- ✓ Важно ограничить ношение тяжестей (детям можно поднимать не больше 2 кг).
- ✓ Правильно обустройте ребенку рабочее место: высота стола должна быть такой, чтобы кончик среднего пальца поставленной на локоть руки касался угла глаза.

Лимфостаз: где искать причину болезни

Патологическая задержка жидкости в тканях верхних и нижних конечностей называется лимфостазом. Отеки не только затрудняют движения человека, но и нарушают многие обменные процессы в организме, что может привести к инвалидности.

Что такое лимфостаз?

Нарушение оттока лимфы из тканей организма может быть врожденным или приобретенным. Отек конечностей - не единственный симптом патологии, однако именно он вызывает у человека наибольший дискомфорт.

Если вовремя не диагностировать проблему и не заняться лечением, лимфостаз переходит в хроническую стадию, которая приводит к необратимым изменениям в тканях конечностей и заканчивается инвалидностью.

На планете около 10% населения страдают от лимфостаза в той или иной стадии развития. При этом у женщин болезнь встречается чаще, чем у мужчин.

Причины

Врожденный лимфостаз у детей связан с нарушениями в работе лимфатической системы. Вылечить его сложнее, чем приобретенный. Однако качественная диагностика и анализ наследственности помогут найти способы лечения. Что касается приобретенного лимфостаза, то причинами его могут быть различные факторы: опухоли, которые блокируют и нарушают движение лимфы, травмы или ожоги, хирургическое вмешательство, избыточная масса тела, патологии почек, нарушение работы сердечно-сосудистой системы, венозная недостаточность, варикозное расширение вен, инфекция. Чтобы выявить все причины, необходимо провести комплексное обследование.

Разновидности

Лимфостаз может быть первичным, при котором болезнь возникла из-за

анатомических особенностей строения лимфатической системы, чаще всего он врожденный.

Вторичным называется лимфостаз, при котором причиной заболевания выступают патологии различных органов или случайные травмы.

Бывает лимфостаз ног, рук, молочных желез и смешанный. На начальном этапе появляется отек, после отдыха он проходит, затем увеличивается объем соединительной ткани, отек становится значительным, на коже появляются язвы и воспаления, развиваются хронические инфекции.

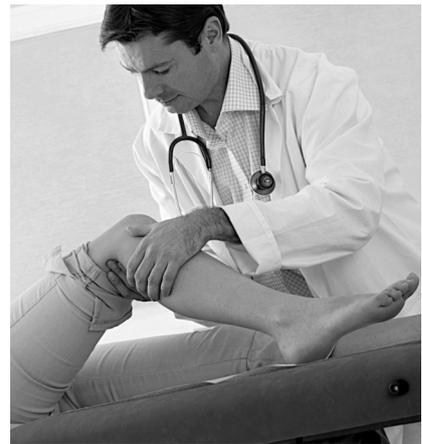
Лимфостаз бывает острым и хроническим. При острой стадии состояние пациента резко ухудшается, но при оперативном воздействии очаг воспаления удаётся также быстро остановить.

Хроническая форма лимфостаза имеет вялотекущий характер. Но именно хронический тяжелее всего лечится и зачастую приводит к инвалидности.

Как распознать?

Отек тканей тела, зачастую конечностей, не единственный симптом заболевания. Оно также проявляется такими признаками: увеличивается вес тела, при надавливании на кожу остается след, периодически возникают судороги рук и ног, повышена утомляемость, нарушается сон, на коже появляются экземы и язвы, может подниматься температура. Заметив первые признаки заболевания, необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Своевременное обследование даст возможность понять причину заболевания и начать комплексное лечение.

Нормализуют движение лимфы виноградный и свекольный соки. Принимайте по 100 мл в день после еды.



По мере усугубления заболевания симптомы будут нарастать и доставлять все больше дискомфорта, со временем становится сложно ходить, появляются кисты, язвы. В некоторых случаях требуется госпитализация и постоянный врачебный контроль.

Лечение

Главная задача в процессе борьбы с лимфостазом - нормализовать и активировать движение и отток жидкости в организме. Лекарственные препараты в этом играют важную, хотя и не первостепенную роль. Как правило, врачи назначают веномассажники, которые позволяют нормализовать кровообращение в организме; противовоспалительные средства; обезболивающие, мази и гели от отечности; мочегонные.

Параллельно с приемом лекарств рекомендуется использовать лимфодренажный массаж, гидромассаж, магнито- и лазеротерапию. Грамотное использование пиявок помогает снизить давление в лимфоток, нормализовать кровообращение.

Рекомендуется также носить компрессионное трикотажное белье, что поможет активировать отток лимфы, а также соблюдать диету. Важно ограничить или исключить употребление соли, крепкого чая и кофе - продуктов, которые задерживают жидкость в организме. Плавание, ходьба, бег и другие виды умеренной активности приветствуются.

В. Рублев, флеболог.

ЧТО ВРЕДИТ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

- ✓ Небрежное отношение к простудам. Если не лечить, иммунная система сдаётся. Развиваются воспалительные процессы.
- ✓ Кариес, пародонтит, стоматиты - провокаторы воспалений и проблем со здоровьем.
- ✓ Злоупотребление полуфабри-

катами. Они закисляют организм и нарушают отток лимфы.

✓ Повышенный уровень холестерина крови - частая причина проблем и с лимфатической системой.

✓ Стрессы могут привести к нарушениям работы сердца, сужению сосудов и проблемам с очищением лимфатической системы.

Чтобы не допустить возникновения лимфостаза, нужно вести здоровый образ жизни. Физические упражнения, баня, массаж, правильное питание улучшают обменные процессы в организме, лимфоотток. А вот ношение тесной одежды, сидячая работа и малоактивный образ жизни усугубляют проблемы с лимфатической системой. Воспаление лимфатических узлов, быстрое увеличение веса, частые простуды - первые признаки того, что лимфа плохо циркулирует, накапливаются токсины.



КАК ИЗБЕЖАТЬ САХАРНОГО ДИАБОТА?

С каждым годом больных диабетом становится больше, способов лечения также прибавляется. Но лучше всего не допустить болезни. Это вполне реально, уверен диабетолог И. Демов.

- Сегодня специалисты говорят о настоящей эпидемии диабета. Сгущают краски?

- Увы, нет. Сегодня в мире больны диабетом 285 миллионов человек. По прогнозам, к 2025 году их будет 380 миллионов, к 2030 году - 435. Но на самом деле больных гораздо больше, просто они не подозревают о том, что у них диабет. Порой люди приходят на прием к кардиологу, окулисту или нефрологу с ишемической болезнью сердца, инфарктом, стенокардией, проблемами с глазами и почками. Они начинают обследоваться и только тогда выясняют, что эти болезни - осложнения диабета.

- Почему диабетом заболевают даже обеспеченные люди, которые могут позволить себе хорошо и правильно питаться?

- На самом деле диабет не выбирает размеры кошелька. Это проблема всего современного общества - мы питаемся высококалорийной рафинированной едой, мало двигаемся. Потому диабет и называют болезнью цивилизации. Пересев на автомобили и управляя домашней техникой с помощью пультов, человек не может потратить энергию, полученную с пищей. Результат - лишний вес и ожирение, основные причины развития диабета II типа. 50% населения имеют лишний вес, из них 30% страдают ожирением.

- Диабет может быть осложнением после гриппа?

- Не только после гриппа. Диабет I типа могут спровоцировать и другие инфекции - корь, краснуха, цитомегаловирус, ОРЗ. Но в основе развития диабета всегда наследственная предрасположенность, ге-

нетический дефект. Вероятность его можно установить с помощью молекулярно-генетических исследований. Если у ребенка больна диабетом I типа мама, шанс, что заболит и он, - 4%. Если отец - то 6%. Если же больны оба родителя, риск повышается до 30%.

- Сегодня многие диетологи выступают против увлечения свежими соками - пугают диабетом. Верить им?

- Нет ничего плохого в том, чтобы начинать утро со стакана сока. Просто нужно понимать, что сок, свежевыжатый или из пакета, поднимает уровень сахара в крови сильнее, чем съеденный целиком фрукт. Здоровым людям не стоит отказываться от сока и сладких фруктов, лучше ограничить пирожные, сладости и жирные продукты.

- Сегодняшние дети едят много конфет. Не провоцирует ли это ранний диабет?

- Диабет вообще помолдел. На сегодняшний день зарегистрировано большое число больных им детей и подростков, причем в последние годы среди них все больше случаев диабета II типа, который характерен для взрослых и пожилых. Причина все та же - избыточный вес и ожирение, последствия неправильного питания и малоподвижного образа жизни. Родителям надо понимать: не каждая поджелудочная выдержит ежедневную бутылочку кока-колы. Это серьезное испытание ее ресурсов.

- Что нового наука может предложить диабетикам сегодня?

- Созданы аналоги человеческого инсулина, более совершенные, чем инсулин обычный. Один - ультракороткого действия, необходимый только для усвоения съеденного, второй - длительного беспикового действия, который работает плавно и не вызывает резкого снижения сахара в промежутках между приемами пищи. С помощью этих препаратов можно уменьшить риск гипогликемии (низкого уровня сахара в крови), часто развивающейся после инъекций обычного инсулина. Сейчас фармакологи пытаются синтезировать инсулин ультрадлинного действия, который достаточно будет вводить раз в 2 дня.

Совершенствуются и способы введения инсулина. Появились миниатюрные помпы с сенсором. Прибор прикрепляется к телу и сам вводит микродозы инсулина через маленькую иглолку, установленную под кожей. И делает это не 3 раза в день перед едой, а постоянно, с интервалом в 3-5 минут. Помпы нового поколения могут сами рассчитывать необходимую дозу инсулина в зависимости от показателей уровня глюкозы в крови.

- А какие новшества появились для диабетиков II типа?

- Здесь инновации идут по пути создания современных препаратов. Действие принципиально новых лекарственных средств - инкретинов - напоминает

работу гормонов желудочно-кишечного тракта. Не только поджелудочная участвует в регуляции глюкозы. В ответ на прием пищи в желудке и кишечнике вырабатываются гормоны, которые регулируют секрецию инсулина. Принимая новые лекарства, человек сохраняет функцию клеток поджелудочной железы и продлевает срок, когда не нужны инъекции инсулина.

- Если уже обнаружили преддиабетическое состояние, можно ли избежать болезни с помощью диеты и фитнеса?

- Да, исследования подтверждают это. Эксперимент DPP (Diabetes Prevention Program) длился 4 года. Пациенты с диагнозом преддиабет жили под присмотром инструкторов по фитнесу и диетологов. Риск развития диабета у них снизился на 58%!

- Как заподозрить, что грозит диабет, и вовремя начать борьбу с ним?

- Лишний вес - самый важный фактор развития болезни. Тревожный сигнал, если к лишнему весу добавилась гипертония, а анализы крови показывают высокий уровень липидов. Сухость во рту, жажда, мочеиспускание, повышение сахара в крови - симптомы-подсказки. Если женщина родила ребенка весом больше 4500 кг, есть подозрение, что во время беременности у нее был гестационный диабет. Он может пройти после родов, но зачастую трансформируется в диабет II типа. Кстати, среди больных диабетом женщин больше, чем мужчин, так что им стоит быть более бдительными.

Диабет I типа могут спровоцировать инфекции. Но в основе развития диабета всегда наследственная предрасположенность.

Лишний вес - важный фактор развития диабета II типа. Тревожный сигнал, если добавились гипертония, сухость во рту, жажда, мочеиспускание.

- **Говорят, при болях в животе вместо таблеток нужно пить мятный настой. Он хорошо обезболивает. Это так?**

- Настой мяты чаще всего не снимает боли в животе. Если же случился приступ гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, мята категорически противопоказана. Все анальгетики, в том числе и травы, надо принимать исходя из диагноза. При разных заболеваниях желудочно-кишечного тракта они могут и помочь, и навредить. Если вы не знаете точную причину болей в животе, примите таблетку спазмолитического препарата, например «Но-шпы». А на следующий день (можете терпеть?) отправляйтесь к врачу.

- **При синдроме раздраженного кишечника нужно делать массаж точек, стимулирующих работу толстой кишки. Они расположены на стопах?**

- Действительно, массаж стоп, ходьба на пятках, лечебная гимнастика хорошо стимулируют кишечник. Од-

Кишечник раздражен

На вопросы по поводу диагноза раздраженный кишечник отвечает врач II категории

Федор Носков.

нако без комплексного лечения заболевания один массаж стоп не сделает ваш кишечник здоровее.

- **При синдроме раздраженного кишечника полезно массировать живот с растительным маслом...**

- Массаж полезен для раздраженного кишечника, но эту процедуру можно делать и без масла. Как правило, после нескольких сеансов массажа отпадает необходимость принимать лекарственные препараты. Но массировать живот можно, только если нет противопоказаний (заболевания же-

лудка и кишечника, гинекологические проблемы, урологические недуги).

- **Говорят, что при диагнозе раздраженный кишечник надо принимать аспирин...**

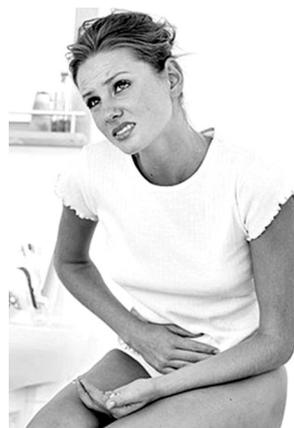
- Вредное заблуждение! Аспирин не снимает раздражения кишечника. Он способен лишь навредить. Нередко на фоне аспиринового лечения в желудке и кишечнике возникают язвы и эрозии. Это заканчивается тяжелыми осложнениями.

- **Восстановить микрофлору при раздраженном кишечнике помогают кис-**

Не навреди

✓ **Если желудок не здоров, принимать пищу надо через каждые 4 часа.**

✓ **Начинать есть желательно не с овощного салата (он стимулирует желудочную секрецию), а с супа или мясного блюда с кашей.**



ломолочные продукты. Их надо есть почаще...

- Это так, но кисломолочные продукты не должны быть жирными (максимум 3,2%). Хорошо их употреблять в сочетании с некрепким чаем или нектарными соками. Их не стоит есть при повышенной кислотности желудочного сока.

- **Раздраженный кишечник успокаивают ромашковые ванны?**

- Любые ванны, особенно хвойные, жемчужные, с отварами трав, благотворно действуют на кишечник, расслабляют и успокаивают. Но при синдроме раздраженного кишечника они не помогут.



ЧТО ВРЕДИТ СУСТАВАМ

Об этом беседем с остеопатом Ф. СТАРИКОВЫМ.

1. Чрезмерные нагрузки. У боксеров, как правило, развивается артроз суставов кистей рук, у баскетболистов - коленных суставов, у теннисистов - плечевых. Больше всего страдают те суставы, на которые в повседневной жизни приходится максимальная физическая нагрузка. Впрочем, опасна она не сама по себе. Постоянные перегрузки суставов приводят к регулярным микротравмам, из-за которых внутрисуставной хрящ со временем начинает растрескиваться и истончаться.

2. Лишний вес. Вес тела давит на опорные суставы - тазобедренные и коленные, а также на суставы позвоночника. И чем больше у человека лишних килограммов, тем выше нагрузка и тем больше вероятность, что внутрисуставной хрящ начнет изна-

шиваться раньше времени. К тому же жировая ткань затрудняет приток крови к суставам, а значит, и его питание. Кстати, лишний вес не только увеличивает риск артроза, но и ухудшает течение болезни - разрушение сустава быстрее прогрессирует.

3. Пожилой возраст. Внутрисуставной хрящ на 80% состоит из воды, а старение организма сопряжено с потерей влаги. Когда ее содержание в хряще уменьшается, он становится менее эластичным и упругим, поэтому уже не может обеспечивать амортизацию во время движения и плавное скольжение суставов относительно друг друга. В итоге микротравмы сустава происходят не только при повышенной, но даже при привычной нагрузке. К тому же с возрастом замедляется обновление всех тканей, в том числе и хрящевой, а вот процесс разрушения клеток, наоборот, активизируется.

4. Малоактивный образ жизни. Для суставов опасно не только когда человек много работает физически, но и когда долго пребывает в одной позе, мало двигается. Вот кто чаще

всего страдает артрозом. Связано это с плохим кровоснабжением суставов, которые практически бездействуют. Недополучая питательных веществ, внутрисуставной хрящ медленнее восстанавливается.

5. Травмы. Переломы, вывихи, разрывы или надрывы менисков, растяжение сухожилий могут впоследствии привести к артрозу. Причем развиваться он может стремительно, почти сразу после травмы, а может и спустя годы. В первом случае причиной становится повреждение при травме внутрисуставного хряща. Во втором - из-за наложения на длительное время гипса или ортезов, которые лишают сустав движения. Не работая, как задумано природой, сустав не получает должного питания. Это приводит к преждевременному износу хряща.

6. Наследственность. Доказательств, что предрасположенность к артрозу - наследственная, нет, кроме артроза суставов кистей рук. Этим видом артроза женщины болеют в 10 раз чаще мужчин. Передается он по женской линии - от матери к дочери.

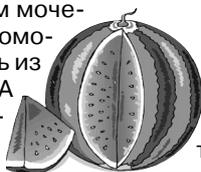


Вишня

Обладает мощными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Ее целебный эффект сравним с действием нестероидных противовоспалительных препаратов. Вишневый сок может предупредить обострение этой болезни. Чтобы успокоить воспаление при артрите, надо пить вишневый сок как минимум 2 раза в день в течение месяца.

Арбуз

90% арбуза - это вода, поэтому он является хорошим мочегонным средством, помогает быстро выводить из организма токсины. А наличие ликопина, каротиноидов и флаво-



Ученые назвали самые полезные фрукты, облегчающие боль и снимающие воспаление при артрите.

6 ФРУКТОВ, КОТОРЫЕ СНИМУТ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ

ноидов делает арбуз мощным противовоспалительным продуктом. Врачи советуют в сезон при артрите и атеросклерозе есть арбузы каждый день.

Клубника

Ягода низкокалорийная, богатая клетчаткой, антиоксидантами и полифенолами. Снижает уровень С-реактивного белка, который считается воспалительным маркером. При обострении артрита уровень этого белка всегда высокий. Клубника предотвращает разрушение суставов и выводит мочевую кислоту.



Авокадо

Очень калорийный фрукт, но этим он и ценен. Жирные кислоты в составе авокадо снижают воспаление и заметно смягчают симптомы артрита. Каждый день полез-

но съесть хотя бы по четвертинке этого фрукта.



Ананас

В этом фрукте много бромелайна, который обладает болеутоляющими и противовоспалительными свойствами. Витамин С, содержащийся в нем, увеличивает выработку коллагена. Рекомендуется съесть по кусочку ананаса хотя бы раз в неделю.

Красные яблоки

В кожуре таких яблок содержится антиоксидант кверцетин, который отвечает за выработку белка-коллагена. А коллаген требуется организму не только для другой кожи, но и для здоровья суставных хрящей и связок. Кроме того, этот белок выполняет роль амортизатора для суставов, повышая их выносливость при нагрузках.



Нежный орган это железа

Какие продукты благотворно воздействуют на поджелудочную железу, а какие стоит вычеркнуть из своего рациона.

О курении и алкоголе

Все знают, что курить вредно для легких, но табак пагубно действует и на поджелудочную железу. Поэтому если уж решили позаботиться о своем здоровье, то стоит раз и навсегда отказаться от пагубной привычки. Что касается алкогольных напитков, тут все сложнее. Если иногда выпивать вино, то оно, наоборот, позволит ускорить метаболизм и запустить все процессы организма гораздо быстрее. Поэтому алкоголь употреблять можно, но не весь и уж точно не в больших количествах.

Меньше жирного - больше вареного

Жирными считаются свиное или баранье сало, жирное мясо, все соу-

сы, которые изготовлены на основе сливочного масла или еще более вредного майонеза. Чтобы поджелудочная железа сказала спасибо, нужно избавить свой рацион и от сильно зажаренных продуктов. Этот нежный орган очень любит блюда отваренные или на крайний случай приготовленные на пару. Такой рацион питания полезен для всего организма.

Шпинат и брокколи - то, что надо!

Не любите эти овощи? А ведь в них содержится огромное количество полезных минералов и антиоксидантов, витаминов. Их можно готовить на пару как отдельное блю-

до и добавлять в другие блюда. Правда, специфический вкус может не понравиться, но некоторые просто без ума от этих овощей.

Вишня, черника и виноград

Недавно ученые выяснили, что для улучшения работы поджелудочной железы нужно есть как можно больше вишни и винограда. Очень полезна и черника, правда, она в разы дороже. Но вот что касается винограда и вишни, то их можно заморозить достаточное количество и есть на протяжении всей зимы. А также добавлять в десерты и выпечку.



Пьете только черный чай?

А ведь зеленый в разы полезнее и для поджелудочной железы, и для всего организма.

Больше, чем просто цвет

Чем полезны флавоноиды и в каких продуктах их искать?

Все мы знаем о том, что овощи и фрукты полезны, потому что в них много витаминов и минералов. Однако продукты растительного происхождения содержат еще одну группу ценных веществ - их называют флавоноиды.



Что это такое

Флавоноиды - это растительные пигменты. Разные типы флавоноидов окрашивают плоды в яркие и такие разные тона: от синего и фиолетового до оранжевого и желтого.

Однако роль флавоноидов гораздо важнее, чем просто цвет. Попадая в организм человека вместе с растительной пищей, они участвуют во многих процессах: улучшают обмен веществ, защищают от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, от инфекций, ускоряют заживление ран и так далее. Зимой, когда многие страдают от стрессов, переутомления, частых вирусных атак, растительные флавоноиды особенно нам нужны.

С чем их едят?

Сегодня ученым известно более 6,5 тысяч разновидностей растительных флавоноидов. Вот несколько самых известных:

Антоциан. Помогает укреплять стенки крове-

носных сосудов. При регулярном употреблении благотворно влияет на зрение, повышает работоспособность мозга. Содержится в чернике, поэтому не случайно для здоровья глаз рекомендуют съедать по 100 г ягод в день.

Гесперидин. Гроза вирусов, вызывающих герпес, грипп и ОРЗ. Укрепляет стенки сосудов, является средством профилактики отеков, помогает против ночных судорог. Содержится в мякоти и кожуре цитрусовых фруктов.

Полифенолы. Снижают системное воспаление, укрепляют сердце и сосуды. Лучший источник - натуральный листовой зеле-

ный чай. Не зря ученые говорят о том, что, выпивая несколько чашек зеленого чая в день, можно снизить риск возникновения инсульта и инфаркта.

Кверцетин. Мощный антиоксидант. Предотвращает образование атеросклеротических бляшек, незаменим для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Облегчает состояние при подагре, бурсите (суставных воспалениях). Больше всего кверцетина в красном луке. Есть он также в темных ягодах (вишня, брусника, красный виноград), в брокколи, болгарском перце, томатах и яблоках.

Кемпферол. Обладает противоопухолевым действием, способствует очищению печени, укрепляет сосудистую систему. Содержится в брокколи, редисе, свекле, капусте, луке-порее.

Рутин. Также известен как витамин Р. Укрепляет иммунитет, замедляет процессы старения, защищает от вирусов и бактерий. Укрепляет стенки сосудов. Содержится во всех цитрусовых (апельсины, мандарины, лимоны) - но особенно много его с внутренней стороны кожуры и в междолевой части. Виноград, сливы, яблоки и абрикосы также являются источниками рутина.

Нарингин. Мощный антикоагулянт, поддерживающий в тонусе артерии, продлевающий здоровье сердечной мышцы. Замедляет развитие слепоты на фоне диабета. Именно нарингин придает чуть горьковатый привкус грейпфруту, который содержит этот флавоноид в достаточном количестве.

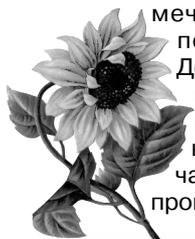
Оксана Черных.

На заметку

Возможно, вы слышали совет о том, что для укрепления здоровья и профилактики разных заболеваний нужно ежедневно съедать плоды всех цветов радуги - желтые (белые), зеленые, оранжевые, красные, фиолетовые. Теперь вы понимаете, что в этом совете кроется глубокий смысл. «Радужная тарелка» поможет обеспечить нас не только витаминами и минералами, но и так важными нам флавоноидами.

Отвар подсолнечника для гипертоников

В эмалированную кастрюлю насыпьте неочищенные и хорошо вымытые подсолнечные семечки (приблизительно пол-литровую банку). Добавьте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите на небольшом огне 2 часа. После чего, отвар процедите и остудите. Вы-



Бабушкины рецепты

пейте 1 стакан в течение дня. Такое лекарство быстро приводит давление в норму.

Мятное варенье от простуды

Варенье из мяты не только приятно на вкус, но и помогает при простудных и желудочных заболеваниях. Вам понадобятся 300 г свежей мяты, 0,5 л воды, 1 лимон, 1 кг

сахара. Листочки от мяты вместе с веточками и стебельками и мелко нарезанный лимон залейте водой, варите 10 минут и настаивайте сутки. Затем массу отожмите, а отвар процедите. Добавьте сахар и варите около 2 часов, снимая пену. Снова оставьте на 3 часа и еще немного проварите. Разлейте по чистым банкам. В крышечку лучше положить пергамент, чтобы из-за конденсата не появилась плесень.





ЧТО ПОЛОЖИТЬ В «ЗИМНЮЮ АПТЕЧКУ»?

Многие мечтают с Нового года начать новую жизнь - достигать, наконец, поставленных целей и осуществлять мечты. Чтобы ничто не помешало на пути перемен к лучшему, стоит заодно обзавестись полезной привычкой - регулярно заботиться о себе. Например, собрать собственную «зимнюю аптечку».

Раствор морской соли

Это средство в виде спрея можно купить в любой аптеке. Морская вода поможет не только очистить нос от слизи и снять начинающийся воспалительный процесс в носовых пазухах. Промывания морской водой еще и хорошо увлажняют слизистую носоглотки, которой зимой приходится несладко. Баллончик с морской водой можно, к примеру, брать с собой на работу, если вы весь день проводите в помещении, где воздух пересушен обогревателями.

Поливитаминовый комплекс

Зимой организм как никогда нуждается в полноценном, сбалансированном рационе. Частые вирусные атаки, перепады температур, стрессы, короткий световой день - все это увеличивает расход энергетических ресурсов, витаминов и минералов. Между тем, в тех овощах и фруктах, которые мы видим зимой на прилавках магазинов, зачастую не так много полезных веществ, как нам хотелось бы. Курс поливитаминов может «подбодрить» слабеющий организм и придать ему сил в ожидании весны. Но не стоит забывать, что прием витаминов необходимо согласовать с врачом.

Почему зимой болят суставы

С наступлением холодов замедляются обменные процессы в организме, из-за снижения активности ухудшается кровоснабжение органов и тканей, спазмируются мышцы.

Что обуть

Выходя на улицу, надевайте теплую обувь на устойчивой подошве. Ноги в ней не должны мерзнуть, но и потеть тоже не должны.

Что надеть?

Лучше пару тонких водолазок, чем один толстый свитер. Словом, одеваться нужно по принципу «капусты». Чем боль-

Бальзам для губ

Многие люди зимой сталкиваются с тем, что кожа губ постоянно трескается и шелушится. Дело в том, что кожа на губах тоньше, чем, к примеру, на щеках: здесь всего три слоя эпителия, а не пять, и заметно ниже способность накапливать и удерживать влагу - отсюда сухость и шелушение. Проблему можно решить с помощью специального бальзама, нанесенного на губы перед выходом на улицу в мороз и ветер. Он создаст на губах специальную защитную пленку и будет препятствовать испарению влаги.

Совет: надежный бальзам для губ лучше выбирать не в косметическом отделе, а среди ассортимента аптечных товаров.

Крем от ушибов

Зимой риск поскользнуться и упасть гораздо выше, а значит, выше риск получить синяки, ушибы и растяжения. Поэтому крем-скорая-помощь обязательно должен быть под рукой. В аптеках продаются мази, гели и кремы с разным фармацевтическим эффектом:

- ✓ нестероидные противовоспалительные препараты помогают обезболить, снять отек на месте травмы и замедляют воспалительный процесс;
- ✓ противоотечные и рассасывающие - ускоряют заживление синяков и шишек;

- ✓ охлаждающие - дают местный обезболивающий эффект, улучшают микроциркуляцию;

- ✓ комбинированные - обладают и противовоспалительным, и обезболивающим действием и ускоряют заживление ушибленных тканей.

Магниева соль для ванны

Ее еще называют «английская соль», или «соль Эпсома». Представляет собой практически чистый сульфат магния (99%). Помогает восполнить недостаток магния в организме, что очень важно при стрессах и тяжелых физических нагрузках. Ванна с магниевой солью, принятая вечером, способствует расслаблению, более качественному и крепкому сну. А что еще нужно организму, чтобы восстановить силы за ночь и подготовиться к новому дню?

Питательный крем для рук

Зимой не стоит экономить на питательном креме для рук. Качественный продукт смягчит и увлажнит кожу, ускорит заживление мелких трещинок, снимет раздражение. И тогда можно не бояться выходить на улицу без перчаток и играть в снежки.

Бережем суставы

Чтобы артрит (воспаление сустава) и артроз (разрушение хрящевой ткани сустава) не донимали болью с наступлением холодов, достаточно обеспечить им правильные нагрузки, питание и температурный режим. Поехали?

ше слоев одежды, тем теплее. Рейтузы под брюки - это лишнее, конечно. Но колготки для женщин, а при наличии проблемы с суставами - теплый наколенник или налокотник - совсем лишними не будут.

аккуратно, особенно с наступлением заморозков. Трость, специальные накладки на обувь, нескользящая подошва - все это наши помощники, берегущие от падений, коих суставы не терпят.

«простая». Умеренная физическая нагрузка (хороши йога, пилатес, плавание и просто длительные прогулки) уберет наши хрящи от преждевременного разрушения. Ведь питание тканей во время движения улучшается.

Зачем взвешиваться?

Для суставов губительна излишняя нагрузка в виде перебора веса. А потому очень важно этот самый вес нормализовать. И суставы, и сердце, и сосуды скажут вам за это спасибо. Прибавится энергии, легкости, и у боли не останется шанса разгуляться.

Осторожнее на поворотах

И не только на них. Передвигаться стоит максимально

Танцы или зарядка?

Что угодно, главное - двигаться. Суставы не терпят

Отдыхай!

↗	↘		↘	↘	
"Мерси" на Руси		Женская одежда		Шляпа к пончо	... Ньютона
Мозговой центр армии		"Взрывчатая" рожица	→		
↗				Горная индюшка	Испанский горец
Надобность по старинке		Угол в навигации	→	↘	↘
↘				Звук мышонка	
	"Осадки" с сигареты	Капуста в кор-мушке	→		↘
↗		↘			
	Томагавк		↘	Стрижка под фуражку	Река в Якутии
	"Тянушка" бурлака	→	↘	↘	Яще-рица-дракон
↗					"Пюпитр" художника
	Дирижёр ... Вальтер	→			
Временно без-работный	Боевой топор русичей		↘	Не-годный остаток	Взгляд (устар.)
↘	Лютня украинца	→	↘		↘
↗					Степная рысь
	Конт-рольный прибор	И свадьба, и дефект	→		↘
↗					
	Словес-ная лазейка	Лютик-гигант		Ему путь - в уху	Изгиб седла и берега
↗		↘		↘	↘
	Лекарст-венная форма		↘	Часть арбалета	→
	Эскулап для скакунов		↘	И река, и авто	→
↗					

↗	↘		↘	↘	
Внешние досто-инства		Шеф семи-нарии		Тип народной музыки	Зеркало "на троих"
Ткань с рисунком		Кишмиш в булочке	→		
↗				Начина-ется с вешалки	Зелень в пруду
Пьяный гонор		"F" в зубной пасте	→	↘	↘
↘					Силуэт молнии
	Мороже-ное крем-...	Рыба морской волк	"Кормуш-ка" для авто	→	↘
↗			↘		
	Подвод-ник-слухач	Съедоб-ная ягода	→		
	Верхушка факуль-тета	Десерт-ное вино Крыма		Кресть-янский клин	Гром от копыт
↗		↘		↘	↘
	Вид автостра-ховки	→			
"Вискас" для скота	Снежин-ки на чулочках		Одно из СМИ		Метла без палочки
↘			↘		↘
	Накру-ченное кушанье	→			
	Обесце-вленный брюнет	Плывёт по небу		Ладья викингов	-Убытки по старинке
↗		↘		↘	↘
	Лодка для италья-янца	→			
↗					Довесок к фамилии
	Цветок-бело-крыльник		Глина-отбели-ватель	→	↘
↗					
	Дифи-рамбы жвачке		Строй в одну линию	→	



ОЛЬГА КАБО: «Жизнь принимаю такой, какая она есть»

- Юбилей для вас это просто цифра или какой-то рубеж? Как собираетесь праздновать?

- 55 — отличная дата, какая-то очень по-школьному позитивная! Конечно, это никакой не рубеж, я полна энергии, сил, я молодая мама, я взрослая дочь, вокруг меня — гармония творчества и любви. И мне очень интересно с самой собой, и у меня есть прекрасные планы на завтра...

- Вы много играете в театре, и он занимает важную часть в вашей жизни. Одной из главных премьер прошлого сезона многие однозначно признали спектакль «8 любящих женщин» с вашим участием. Что вас привлекло в постановке?

- Евгений Марчелли создал настоящему женскую историю. Весь спектакль — будто путешествие в мир женщины, со всеми нашими непростыми и непредсказуемыми характерами, тщательно скрываемыми комплексами, тайными помыслами и дерзновенными мечтаниями. Но в основе, конечно, желание каждой из нас, вне зависимости от возраста, любить и

быть любимой.

- А в жизни как вы относитесь к «комедийным зигзагам»?

- Жизнь принимаю такой, какая она есть. Комедийные зигзаги или драматические коллизии делают меня сильнее...

ТЕАТР И КИНО

- Вы долгие годы служите в театре имени Моссовета. Не устали за долгие годы быть привязанной к одной сцене?

- Да! 22 года служения театру Моссовета — это почти половина моей жизни. Это верные коллеги, это талантливые режиссеры. Разве можно устать от творчества? От любимых ролей? Очень благодарна Павлу Хомскому, который пригласил меня в этот Дом, дом с большой буквы. Наш театр — хранитель истории, каждый уголок в нем пропитан духом великих режиссеров и удивительных актеров. На третьем этаже находятся гримерные, в которых в свое время готовились к выходу на сцену Любовь Орлова и Фаина Раневская, Вера Марецкая и Ростислав Плятт, Леонид Марков и Георгий Тараторкин, Людмила

Шапошникова и Сергей Юрский... В этом году театру Моссовета исполняется 100 лет! Дух захватывает от одной только мысли, что я прикоснулась к этой потрясающему веку любви и вдохновения.

- Вы делите театры на модные и нет? «Театр не мода, вечен всегда» — согласны с этими словами из песни?

- Искусство вечно, вечна любовь к театру. Причем, и зрительская, и наша — тех, кто выходит на подмостки и проживают в ролях судьбы и время...

- Никогда не жалели о выбранном пути?

- Что вы! Я счастлива, что ровно 40 лет назад в мою жизнь ворвалось кино. Ведь в 15 лет впервые я попала на съемочную площадку. Это было в Одессе, режиссер Ярослав Лупий утвердил меня на главную роль в фильме «И повторится все». И в том момент я сделала свой выбор — решила посвятить себя творчеству. После съемок перешла из английской спецшколы в театральную-литературную при Щепкинском театральном училище, уже будучи школьницей, много снималась, потом поступила во ВГИК... Далее, Вы все знаете.

- С учетом вашего опыта: что главное в буднях актрисы?

- Быть готовой к работе 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Когда у меня плотный график занятости я совсем не устаю, наоборот, наслаждаюсь каждым мгновением творчества.

- Сниматься в кино и играть на сцене одновременно — очень тяжело как эмоционально, так и чисто физически. Почему многие актеры шли и идут на это? Вы считаете, это необходимость? Тем более, если говорить о заработках, сейчас во многих столичных театрах суммы гонораров сравнялись с киногонорарами.

- Дело даже не в гонорарах. Как можно отказаться от интересной роли или от работы с сильными режиссерами? Получить заряд энергии от общения с интересными людьми? Жизнь творческого человека соткана из случая. И если уж удача сопутствует карьере, нужно ухватить ее и крепко держаться за хвост, чтобы многое успеть!

КОННЫЙ СПОРТ И ПЛАВАНИЕ

- Что сегодня для Вас спорт, физические упражнения?

- Не скажу, что я суперспортсменка, но в моем графике есть неизменный и страстно любимый мною конный спорт и занятия плаванием. Две мои стихии — лошади и вода, которые придают мне силы и дарят удовольствие. Стараюсь

хотя бы раз в неделю навещать в конно-спортивном клубе моего жеребца тракененской породы по кличке Покровитель, на котором занимаюсь выездкой — просто для себя, ни с кем не соревнуюсь и не принимаю участия в соревнованиях. Ну и в бассейн хожу тоже раз в неделю. Вообще, если на море, плавать могу часами, в воде забываю о времени, отдаюсь объятиям волн... Ну, а дома или в гостиницах делаю легкую разминку — упражнения, растяжки.

- Каскадерство больше не влечет?

- Я никогда не говорю «нет», если появится достойный проект, готова скакать верхом, взять в руки рапиру или выпрыгнуть с 15-метровой высоты!

СЕМЬЯ

- Что для вас семья?

- Семья — моя отрада, моя ответственность и благодарность родителям и детям.

- Вы можете посоветовать, что делать, как вести себя после развода? Ведь не секрет, что для многих женщин это серьезное испытание, шок, начинать новый этап.

- Это было мое и только мое решение. Я была готова к самостоятельной жизни, понимала все трудности, которые меня ожидают, но я знала, что это верный шаг. Поэтому эмоционально меня ситуация не тронула, а организационные и бытовые проблемы меня не особо пугали. А новый, как вы говорите, этап моей жизни, уверена, мне к лицу! Совет женщинам только один: если отношения исчерпали себя, не нужно их «вымучивать» и искусственно продолжать, не надо бояться закончить историю, как бы грус-

тно ни было расставаться с привычным образом жизни.

- Вас радуют ваши дети, нравится то, чем они занимаются?

- У дочери 3 высших образования: Балетмейстерский факультет ГИТИСа, и магистратуры психфака и филфака МГУ. Сейчас Татьяна серьезно увлечена психологией, причем клинической, мечтает устроиться в психиатрическую больницу и работать с пациентами. Таня — очень глубокий человек, находится в поиске своего пути. Я ее уважаю и ценю наши доверительные отношения.

Сын учится в 4-м классе, увлекается шахматами, любит рисовать. В его комнате мы постоянно обновляем экспозицию своих рисунков. Виктор — наш семейный любимчик, стараюсь воспитать в нем настоящего мужчину.

- При вашем загруженном графике как часто удается проводить время вместе?

- Если получается собраться всем вместе, что непросто, любим путешествовать, знакомиться с новыми местами. Мечтаю показать детям Байкал, очень хочется увидеть воочию таинственные льды легендарного озера.

Еще люблю домашние просмотры фильмов. Мы заваливаемся на диван — я, дети, наши три таксы, и получаем удовольствие от кино и общения. Всегда придумываем, как провести досуг весело и незабываемо.

- Вы как-то сказали, что вы — очень спокойная мать, представляете своим детям свободу выбора, когда они берут ответственность только на себя. Вам не тревожно за них?

- Пусть взрослеют и учатся принимать решения самостоятельно!



В фильме «Позднее счастье»

Ошибки тоже полезны. Но, в любом случае, я рядом, и всегда смогу направить и предупредить.

- Как вы считаете, детей нужно направлять?

- Конечно! Но обязательно прислушиваясь к желаниям детей, чтобы мыслить с ними в одном векторе.

- Помню, вы рассказывали, как пытались привить дочке любовь к чтению литературы, долго не получалось, но она сама начала глотать книги, поступил в ГИТИС. С сыном поступаете иначе, тем более, гаджетов стало больше?

- Да, иногда гаджеты — действительно, от слова «гад»... Пытаюсь объяснить Вите, что интернетом нужно пользоваться по-умному, находить интересную и нужную информацию, что «сидеть» в телефоне и засорять мозг глупостями и пошлостями нельзя, это плохо влияет на нервную систему, на развитие человека, да, и вообще, добра от этого ждать не приходится.

- На комплимент, что вы прекрасно выглядите, как-то заметили, что распускаться и стареть — это удел лентяев и злых людей. Уверены ли вы в своих словах и сегодня?

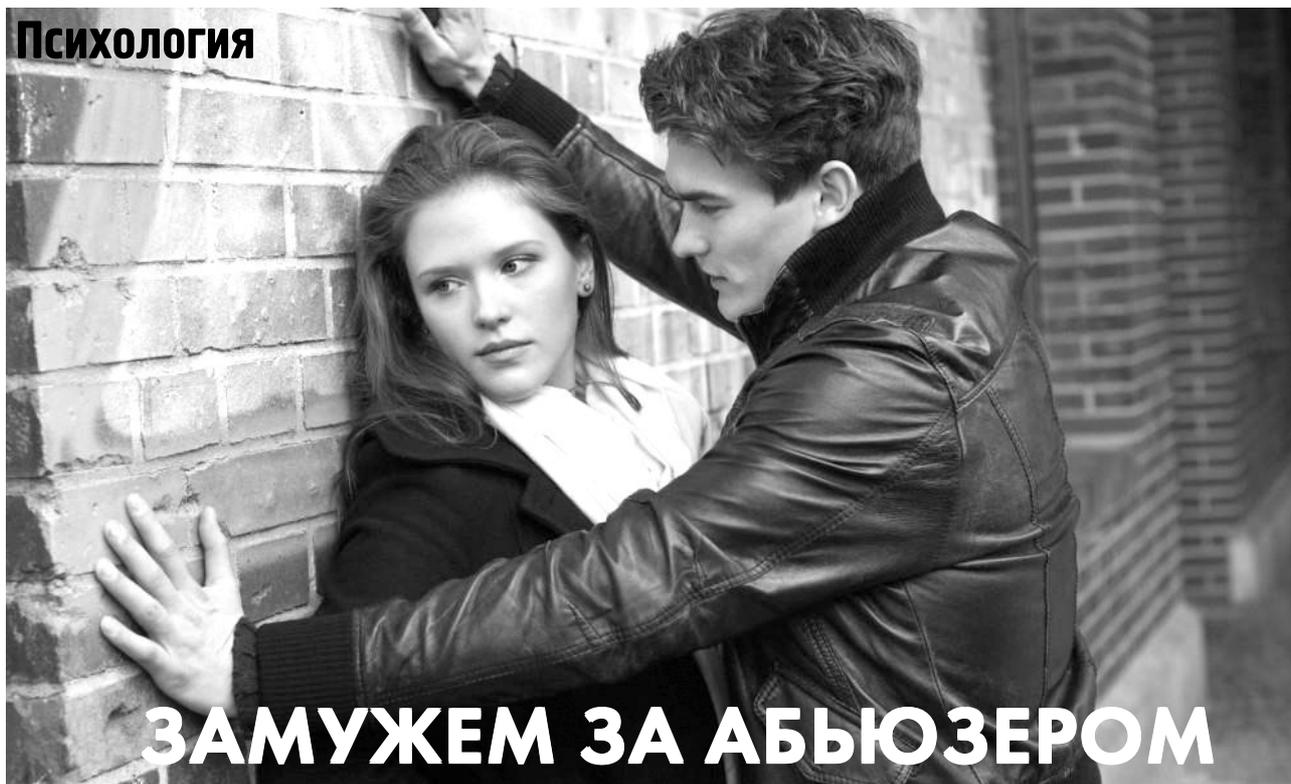
- Конечно! Вы посмотрите, морщинки на лице человека — это атлас его жизни и человеческого credo: кто он, как относится к жизни и окружающим, добр или зол, с миром идет вперед или любит конфликтовать... Мне кажется, можно уже с молодых лет эмоционально готовить себя к красоте в возрасте — не завидовать, не желать зла, не грубить, не конфликтовать, наоборот — радоваться и радовать, нести добро и мир.

- Подводя итог: что для вас важно в жизни?

- Важно быть самой собой, уметь мечтать и иметь мечту, идти вперед и любить жизнь!



С детьми



ЗАМУЖЕМ ЗА АБЬЮЗЕРОМ

Как попадают в ловушку

Это начинается не сразу, постепенно. «Тебе показалось», «не накручивай себя», «все не так, как ты говоришь», - поначалу тревожные звоночки деструктивных отношений звучат еле слышно, и вот ты уже сомневаешься: а вдруг и правда показало - и я себя действительно накручиваю?

Перечисленные фразы - излюбленное оружие манипуляторов и абьюзеров, людей, склонных к психологическому, эмоциональному, а нередко - и физическому насилию (англ. abuse - «злоупотребление, жестокое обращение»), в то время как постоянные сомнения в собственной адекватности становятся вторым «я» их жертв.

УВЯЗНУТЬ В САХАРНОМ СИРОПЕ

Вот на этом бы этапе колких и обесценивающих фразочек и разорвать отношения, но нет - жертва пока ослеплена и оглушена сладкими приемами так называемого «сахарного шоу», которое в начале отношений всегда устраивает абьюзер, человек с нарциссическим расстройством личности. Термин «сахарное шоу» ввел в обиход израильский писатель Сэм Вакнин - «самодиагностированный» абьюзер, открыто пишущий о своей проблеме и всей подноготной мышления «собратьев». Знай я о них раньше - может, не увязла бы в отношениях с абьюзером на шесть лет.

У нас тоже начиналось с «са-

харного шоу»: красивые ухаживания, живое участие во всех моих делах, незамедлительное исполнение желаний - и все это на фоне нескончаемого потока комплиментов и приятных любой женщине речей о счастливой семье и общих детях. «Мужчина всей моей жизни!» - решила я спустя два месяца с начала знакомства. «Не мужчина, а мечта!» - вторили родственники и подруги, с которыми он успел перезнакомиться. Мой избранник производил исключительное благоприятное впечатление и в компании других людей на всех стадиях отношений продолжал играть роль пылкого рыцаря, готового исполнить любой каприз своей принцессы. За закрытыми же дверями общего дома ангел превращался в демона.

ЗАЧЕМ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Этот вопрос я задавала себе все чаще, когда его подчеркнутое внимание вдруг сменялось длительными «молчанками», а уверения в вечной любви - скандалами. Сквозь презрительно сжатые губы он цедил: «Я такой, какой есть, не нравится - никто не держит». Но меня

уже крепко держали младенцы-близнецы... Одной мне было известно, чем обернулась для меня беременность двойней: именно в те девять месяцев муж раскрылся во всей красе. «Не развалишься», - хмыкал он, игнорируя мои просьбы о банальной бытовой помощи. В период, когда больше всего хотелось внимания и заботы, я начала слышать в свой адрес: «бестолочь», «тупица», «серая мышь», «лентяйка», а в скором времени эпитеты и вовсе стали непечатными.

Вернувшись вечером домой, он первым делом брезгливо проводил пальцем по плитинтусу, полу или другой поверхности, которые я бесконечно драила, и кривился: «Развела грязь, неряха!» А однажды, не найдя в доме ни одной пылинки, процедил: «Как отвратительно чисто!»

Ему нельзя было угодить, хотя я старалась изо всех сил. И постепенно теряла самоуважение. Теряла себя...

РАДИ ДОЧЕРЕЙ

Узнав на УЗИ, что родятся девочки, я вдруг как будто проснулась - и ради них пообещала себе, что, как только немного встану на ноги, разведусь с методично уничтожавшим меня человеком. Подбив текущие на тот момент итоги, я увидела удручающую картину: работы нет (идет декретный отпуск), от

родственников и друзей отрезана (муж постарался), а личные сбережения испарились (будто находясь под гипнозом, я добровольно отдавала купюру за купюрой на его «бизнес», оказавшийся мифическим). Мое психоэмоциональное состояние было сравнимо с липким серым туманом: однажды я осознала, что уже не понимаю, чего хочу и куда иду, - как будто кралась наощупь, пригибаясь к земле в минуты вспышек ярости мужа. От момента, когда я решила уходить, до собственно разрыва отношений прошло еще полтора года. Копила силы и деньги, а также начала изучать непростую тему абьюзивных отношений: читала тематические книги, слушала лекции психологов в интернете и искала реальные истории выхода из тумана к свету. Я была потрясена, узнав, что каждая третья женщина подвергается той или иной форме абьюза, причем агрессором может выступать не только супруг, но и родственник, начальник... и даже собственный ребенок.

Сегодня, спустя два года после развода, мне хочется поделиться своеобразной памяткой в надежде, что собранная мною информация поможет кому-то выбраться из деструктивных отношений, а кому-то - вообще в них не попасть.

КТО СТАНОВИТСЯ АБЬЮЗЕРОМ?

Здесь психологи разделились на два лагеря: первые считают, что абьюзивный тип психики формиру-

ется из-за незрелости зоны мозга, отвечающей за эмпатию (сочувствие, сопереживание); вторые видят корни проблемы в детстве: у будущего абьюзера обычно родители-тираны, к неадекватным реакциям которых тот приспосабливается, а в дальнейшем - транслирует усвоенный в детстве деструктивный тип поведения в собственной семье.

Такие люди обладают очень высокой самооценкой, граничащей с высокомерием, нескритичностью к себе и в то же время - высоким уровнем критичности к другим, а также отсутствием искренней эмпатии.

КТО СТАНОВИТСЯ ЖЕРТВОЙ?

Абьюзеры выбирают ресурсных и успешных женщин, которыми они смогут долго «питаться». Нередко потенциальная жертва абьюзера - та, что уже имела опыт насильственных отношений с авторитарными старшими и испытывает навязанное извне огромное чувство вины по любому поводу. В зоне риска женщины типа «маленькая девочка», мечтающие спрятаться за спину «сильного мужчины», а также зависимые от чужого мнения и подверженные страху одиночества.

С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ И КАК РАЗВИВАЕТСЯ?

Отношения закручиваются стремительно: абьюзеру важно как можно быстрее привязать жертву - в идеале общими детьми или совме-

стными финансовыми предприятиями. И тогда «сахарное шоу» заканчивается. Тиран начинает проявлять неуважение к мнению, увлечениям, кругу общения, роду деятельности, образу жизни жертвы. Неуважение перерастает в резкую критику, нетерпимость и контроль - и все под предлогом того, что только абьюзер, искренне любя, знает, что для жертвы действительно хорошо и полезно.

Он использует разное «оружие»: насмешки и оскорбления, унижение и обесценивание - и при этом обвиняет женщину во всем происходящем. И та со временем начинает ему верить. Верить, что она «сама нарвалась» и «спровоцировала» - и чувствовать себя виноватой.

Все попытки «дернуться» сопровождаются уверениями, что никто другой «такую плохую и неадекватную» любить и терпеть не будет. Так жертва попадает под тотальное влияние деструктивной личности и на каком-то этапе перестает здраво оценивать ситуацию.

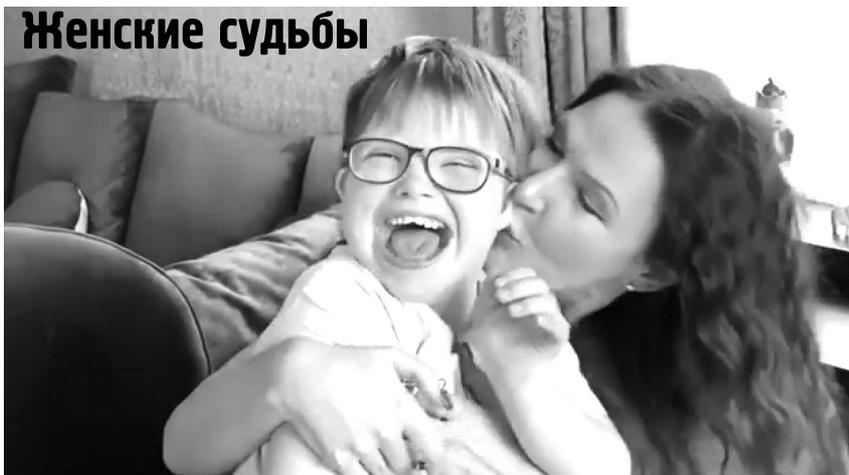
КАК ЗАВЕРШИТЬ АБЬЮЗИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Ответ один - выходить из них. Судьба женщин, оставшихся в насильственных отношениях «ради детей и семьи», незавидна.

В следующем номере журнала я расскажу, как вышла сама, и предложу работающие алгоритмы возрождения к новой жизни.



Женские судьбы



НИКОГДА НЕ ПОЗДНО! Материнство после 40

Кто-то их осуждает, а кто-то поддерживает. Звезды, решившие стать матерями поздно, не переживают из-за реакции окружающих. Они наслаждаются своим счастьем, несмотря на некоторые трудности.

Порой обстоятельства, карьера, отсутствие подходящего мужчины или медицинские диагнозы отсрочивают материнство. А кто-то просто не задумывается о детях до определенного возраста. Многие селебрити не испугались возможных проблем и отправились в декретный отпуск после 40 лет.

ЭВЕЛИНА БЛЕДАНС И ЕЕ СЫН-СОЛНЫШКО В 43 года родила особенного ребенка

К моменту рождения второго сына актриса Эвелина Бледанс уже была мамой со стажем. В 25 лет она родила первенца Николая. Повзрослев, тот упорхнул от матери и поселился в Израиле. Вскоре после этого звезда вновь вышла замуж.

Со вторым супругом, Александром Семиным, они мечтали о детях. И возраст Эвелины (ей было 42 года) влюбленных совершенно не смущал. Забеременела актриса легко, интересное положение не вызывало у нее никаких трудностей. Но на очередном обследовании врачи потрясли женщину.

«У вас будет сын, с высокой долей вероятности у ребенка может быть синдром Дауна». Это известие стало шоком, которое родители приняли не сразу. Но, подумав, решили, что малыш однозначно должен появиться на свет. Так в 43 года актриса родила Семена, улыбчивого мальчика.

Проблемы со здоровьем у малыша были. Однако оптимизм его родителей позволил справиться с большинством из них. Сегодня Семену 10 лет, и он радуется жизни. Правда, супруги уже в разводе - не сложилось. Александр Семин женился во второй раз и подарил мальчику сестричку Верочку.

** О возможном синдроме у ребенка актриса узнала на 14-й неделе бере-*

менности. Но прерывать ее не стала – слишком велико было желание увидеть малыша.

МОНИКА БЕЛУЧЧИ: «НЕ СЛЕДУЙТЕ МОЕМУ ПРИМЕРУ!» Подарила мужу вторую дочь

Пара Моника Белуччи и Венсан Кассель долгое время считалась одной из самых красивых в кинематографе. А



потом влюбленные разошлись, у каждого теперь своя жизнь. Но они продолжают оставаться любящими родителями для двоих дочерей.

Первую, малышку Деву, Моника родила в 39 лет. Актриса была уверена, что больше она матерью не станет - не получится. Хотя втайне, конечно, мечтала испытать это счастье еще раз. В 45, неожиданно для мужа и для себя, Белуччи забеременела вновь. С удовольствием поставила на паузу работу и отправилась в роддом - на свет появилась Леони.

Многие женщины, глядя на звезду, вдохновились ее примером. Но Моника не советует повторять ее опыт: «Чем старше ты становишься, тем больше риска для тебя и ребенка». Кстати, себя она в этом смысле смелой совсем не считает, скорее, удачливой. Повезло и девочкам - им досталась грация матери и уникальность черт лица папы. Обе растут невероятными красавицами.

ЛЕРА КУДРЯВЦЕВА: МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ!

Долгожданная дочь в 47 лет

О том, что у телеведущей Леры Кудрявцевой есть взрослый сын Жан, знали все. А вот о второй беременности в 2017 году - лишь немногие. Лера до последнего скрывала свое положение, боясь сплетен и пересудов.

Появиться они действительно могли, ведь телеведущей было уже 47 лет. Впрочем, ее желание вновь стать матерью было вполне объяснимо: Кудрявцева вышла замуж за молодого хоккеиста Игоря Макарова и мечтала подарить ему малыша. В августе 2018 года пара радовалась рождению дочки, которую назвали Машенька.



Звезду подозревали в суррогатном материнстве, но она опровергла все домыслы: «Я рожала сама!» Лере удалось быстро привести себя в форму, и уже спустя пару недель после родов приехать на съемки очередной телепрограммы.

В последнее время многие говорят о расставании телеведущей и хоккеиста, но супруги до сих пор вместе. Их дочка растет в атмосфере тепла и любви. Правда, недавно Кудрявцева призналась, что считает себя сумасшедшей матерью, которая готова уничтожить любого, кто обидит ее дочь. Она переживает по любому пустяку, касающемуся ребенка.

** Забеременеть естественным путем у Леры Кудрявцевой не получилось. Долгожданные две полоски появились только после третьей попытки ЭКО.*

ДВУКРАТНОЕ СЧАСТЬЕ МЭРАЙИ КЭРИ Стала мамой близнецов в 41 год

До рождения детей певица Мэрайя Кэри думала исключительно о своей карьере. И наверняка даже не представляла, сколько счастья могут подарить эти непоседливые существа.



Но в 2010 году они с супругом, шоуменом Ником Кэнноном, решили стать родителями. Для этого пара прибегла к процедуре ЭКО. Если в зачатии певице помогли современные технологии, то вынашивала детей она сама. Да, именно детей, потому что первое УЗИ показало - прижились сразу два плода.

Беременность звезды протекала не просто тяжело, а очень тяжело. Она перенесла гестационный диабет и преэклампсию (повышение артериального давления). Мэрайя никак не могла дождаться, когда же дети появятся на свет. Это случилось в апреле 2011 года - родились мальчик Мороккан и девочка Монро. Ее назвали в честь великой Мэрилин. Певице провели кесарево сечение.

После перенесенных проблем Кэри заявила, что больше рожать не собирается. Да и отношения с отцом близнецов вскоре испортились - Мэрайя осталась одна. Однако на судьбу она не ропщет: у нее подрастают два замечательных малыша, которые показали, что и за пределами сцены есть интересная жизнь.

МАРИНА ЗУДИНА И ИХ С МУЖЕМ ПРОДОЛЖЕНИЕ Сын и дочь для мэтра в 41 год

Тридцать лет назад только ленивый не судачил о связи молодой актрисы Марины Зудиной с мэтром кино и сцены Олегом Табаковым. Тогда никто не предполагал, что это не просто интрижка, а красивая история любви. Помимо нового вдохновляющего чувства Марина подарила Олегу Павловичу двоих замечательных детей.



Павлик появился в 1995 году и был долгожданным ребенком. Что уж говорить о дочери Маше, которая пришла в семью в 2006-м. Зудиной тогда исполнился 41 год, врачи называли актрису «старородящей», но сама она была уверена в своем решении стать матерью вновь.

В день рождения Машеньки Олег Табаков даже не смог сказать журналистам веселые слова - забыл от счастья. Улыбка не сходила с его лица.

Олега Павловича уже нет на этой земле. Зато есть его продолжение - сын Павел, который тоже стал актером, и дочка Маша. Сегодня это девушка, на которую мама не может не взглянуть и благодарит себя за то, что однажды не испугалась родить после сорока.

** Марину Зудину не смущало то, что ее называли «старородящей». Она была уверена в том, что дети будут здоровыми.*

НАТАЛЬЯ АНТОНОВА: ПЕРЕЖИТЬ ТРАГЕДИЮ Испытала радость встречи и горечь потери в 44 года

Путь к счастью для Натальи Антоновой был долгим. Она дважды выходила замуж и дважды разводилась. И



лишь в третий раз ей повезло. От прошлых отношений у актрисы подрастает сын Артем, в новых она родила мужа еще двух мальчишек - Никиту и Максима. Думала ли Наталья о том, чтобы стать мамой вновь? Никто не знает об этом. Но забеременев в возрасте за сорок, актриса не испугалась.

11 октября 2018 года на свет появился четвертый ребенок - снова мальчик. Но Наталья и рада была: теперь у нее целых четыре защитника! С тех пор о ребенке не было слышно ни слова. Женщину допрашивали расспросами: что с мальчиком, почему она его не показывает. Но Антонова молчала.

О своей трагедии актриса решилась рассказать только в 2021 году. Оказалось, сын, которого в честь отца назвали Николаем, умер спустя два месяца после рождения. Мальчик появился на свет недоношенным, перенес две операции. Но силенок не хватило: кроха скончался в реанимации. Потерю ребенка актрисе помогла пережить семья - любимый муж и старшие дети.

** После рождения сына Наталья Антонова перестала давать интервью. Позднее выяснилось, что она в глубокой депрессии.*

НИКОЛЬ КИДМАН О ПРЕЛЕСТЯХ ПОЗДНЕГО МАТЕРИНСТВА Врачи поставили на ней крест, но она родила в 40 лет



Николь Кидман точно знает, что в позднем материнстве есть свои плюсы. Фактически она стала матерью еще в двадцать с небольшим. Тогда актриса была замужем за Томом Крузом. Брак был счастливым. Единственное, из-за чего пара страдала - из-за невозможности иметь детей. Проблема была в Николь, которой врачи сообщили о бесплодии. В конце концов, знаменитости решили усыновить детей: так в семье появились дочь Изабелла и сын Коннор. Малыши, впрочем, не спасли возлюбленных от расставания, которое актриса переживала тяжело. Вскоре в ее жизни появился другой мужчина - гитарист Кит Урбан. Он подтвердил теорию о том, что порой причина бесплодия кроется в психологии. Иначе как объяснить тот факт, что от самовлюбленного Круза Николь забеременеть не могла, а заботливому Киту в июле 2008 года подарила замечательную дочку Сандэй Роуз?

Вскоре они с Китом поняли, что оставаться на достигнутом не хотят. Вторую дочь пары - Фейт Маргарет - в 2012 году выносила уже суррогатная мать.

Сегодня Николь признается, что в двадцать лет была психологически не готова стать матерью. Теперь же она радуется каждому моменту рядом с детьми - не только с родными, но и с приемными.

ХОЛЛИ БЕРРИ: «У МЕНЯ ВООБЩЕ БЫЛА МЕНОПАУЗА!» Приятная неожиданность в 46 лет



Так случилось, что актриса Холли Берри познала радость материнства только после сорока лет, и за короткий срок умудрилась стать мамой дважды. Причем родив от разных мужчин. Дочь Нала появилась на свет в союзе с канадским манекенщиком Габриэлем Обри. Вскоре после рождения дочери пара рассталась и еще долго боролась в суде за право опеки над девочкой.

Второго ребенка актриса родила уже от французского актера Оливье Мартинеса совершенно неожиданно. Холли было 45 лет, когда она узнала о своем интересном положении. Актриса вспоминает: «У меня началась менопауза, так что я сама была в шоке, когда узнала о том, что беременна. Теперь я уверена: никогда не говори «никогда!»»

Появление сына Матео Берри считает настоящим сюрпризом. Даже беременность, с тошнотой и головокружениями, показалась актрисе удивительным временем. Ведь она подарила ей долгожданного второго малыша.



ДВЕ ЖЕНЩИНЫ И ОДИН МУЖЧИНА

О конфликтах зятя и тещи сложено немало анекдотов, а вот забавных историй о невестке и свекрови не так уж много. Может, потому что в их взаимоотношениях все гораздо сложнее?

Недавно по телевизору показывали весьма забавное ток-шоу. Гости в студии обсуждали взаимоотношения свекрови и невестки. Главной героиней была молодая девушка, которой мать ее супруга якобы жизни не дает. Слушала я ее, слушала, и такая обида меня взяла! Я ведь и сама мать, и знаю, как порой жестоки и безразличны бывают эти молодые девицы. Примером тому может послужить моя же собственная история взаимоотношений с невесткой.

Так вышло, что сына я растила одна. Однако не стоит делать вывод, что я этакая наседка, для которой ребенок - единственный свет в окошке. Я считаю себя нормальной матерью, в меру любящей и в меру заботливой. Да, когда Митенька был маленьким, я действительно его опекала. Имея инженерное образование, я все же устроилась к нему в садик на зарплату вдвое меньше, чем получала до декрета, потом - преподавала математику в школе, где он учился. Мне просто хотелось, чтобы сын был у меня все время на глазах. Мне было так удобно: рабочий день короткий, дома для мальчика всегда готов горячий обед, а вечером я могла водить его в кружки. Это никакая не излишняя опека, поймите. Просто бабушек-дедушек рядом не оказалось, вот я и крутилась, как могла. Я не ограничивала его общение.

Он ходил в гости к одноклассникам, и они бывали у нас. Никаких «сюрприсов, побудь с мамочкой» я не разводила! Наоборот, старалась, чтобы мой сын рос мужчиной. Каждое лето отправляла его в лагерь. Правда, и сама устраивалась туда воспитателем, но не присмотра ради, а для приработка.

Когда сын подросток, он стал для меня скорее другом, чем подопечным. Мы обсуждали с ним книги и фильмы, он всегда рассказывал о своих друзьях-приятелях. Даже о девочках не стеснялся говорить. Про себя я смеялась над его робкими попытками ухаживать за одноклассницами, давала ему советы, раскрывала кое-какие женские секреты. Но когда Митя начал учиться в институте, его откровенности пришел конец. Мне бы насторожиться, но я не придала этому значения. И вот в один прекрасный день сынок привел ко мне для знакомства свою подругу Свету. Девушка мне сразу не понравилась: едва переступила порог, стала вести себя так, будто она тут хозяйка. Сам Митька и вовсе сразил меня наповал фразой: «Мама, мы решили пожениться!» Как так? А меня спросили?! Впервые сын не посоветовался со мной, и оттого стало очень обидно. Оказалось, что они уже и заявление в загс подали, и кольца купили...

Несколько раз я пыталась поговорить с сыном. Убеждала его,

что в двадцать два года еще нужно пожить для себя, что первый выбор - не значит лучший, что можно просто пожить вместе, не расписываясь. Но все оказалось напрасно, сын уже принял решение. С родителями невесты я познакомилась только на свадьбе - сами они из Владивостока. Приличные вроде люди, но им что - приехали, попраздновали и отбыли к себе домой, а мы здесь остались. Все вместе, в одной квартире!

С невесткой мы сразу не ужились, хотя я и старалась изо всех сил помогать молодым. Пыталась им готовить, но сразу услышала: «Кормить любимого буду сама!» А мне он что, не любимый? А чем она его кормила! Но самое обидное, что от моих фирменных биточков он отказывался (не дай бог Светочка обидится!), а купленные ею химические сосиски уплетал с удовольствием. Правда, когда жена не видела, и мои обеды подьедал с удовольствием. Я пыталась учить ее готовить (для ее, между прочим, пользы!). А что в ответ? Все рецепты есть в Интернете! То есть - уйди в свою комнату и не путайся под ногами. Когда он уходил по утрам, она видела, что я хочу пару слов сказать сыну наедине, поцеловать его, в конце концов - мать имеет на это право? Но Светлана из принципа оттесняла меня от сына, вешалась ему на шею, как будто на год расстаются. Мне сын только бросал мимоходом: «Пока, мам!» Иногда разве что чмокнет в щечку на ходу. Когда невестки не было дома, сын со мной общался - рассказывал, как дела на работе и тому подобное. Но стоило ей вернуться, как все внимание переключалось на несравненную женьку.

Митя несколько раз просил меня не вмешиваться: Светочку, оказывается, мои попытки улучшить их быт унижают. Я вроде как демонстрирую ей, что я лучше. Подруги пытались меня успокаивать, говорили, мол, дети становятся взрослыми и находят новый объект любви. Таковы законы природы, и с ними надо просто смириться. Но я не понимаю, почему из-за любви к женщине надо забывать о любви к матери?! Я с радостью жила бы с ними одной дружной семьей, но они так противопоставили себя мне...

Одно радует - наша Светочка беременна. Появится ребенок, и все ее внимание переключится на него, а Митя вспомнит, что рядом с ним есть женщина, которая его тоже любит не меньше жены, а если правду говорить, то и побольше нее! И если родится мальчик, я надеюсь, что невестка почувствует, каково это, когда сын отстраняется от тебя...

Ольга.

Ваш любимый сканворд

 <p>1</p> <p>Корабль для Арктики</p>			Дать... делу			Круглые конфеты	'Дед' в мешке	2		Перед здания	
			Газ в водопроводе		Сотрудник аурора		Чадо жеребца и ослицы				
			Муть на дне стакана						Способ		Зелье в кисете
			Пыл чувств					Пюре из помидоров			
				Муза истории							
Настил через болото	Выступ на шее		Забияка	Любитель старины		Подвижное дитя	Вода в виде газа	Деревня с храмом		Куча бумаг	
							Ночная птица				
	Раб-циркач		Он и...			Адресат Юстаса	Время отпусков				
				Сеть для мин				Человек на коне	Любит пировать	Орудие рыжего убийцы	
	Мир... Май		Фигура девицы	Тайна	1						
Мятеж		Яхта на льду					Подельник	Орган с мочкой			
				Везение в лотерее	Полицейский			"...себе режиссер"		Собачий "компас"	
Лошадиная одежда		Предтеча зарплат					Дрожащее дерево				
						Верблюд-гибрид	Фейерверк				
	Ловкач		Забор	Лесной зверь							
				Адамова жена	Отдых за работу		Первые сведения				
	Брусок у авери		До Клинтон								
					Диагностика						
	Напряжение голоса		Блюдо груз. кухни								
								 <p>2</p> <p>Плод пальмы</p>			



МИФ ОБ ИДЕАЛЬНОМ МУЖЧИНЕ

Я не просто попала в сложную ситуацию - рухнул мой привычный мир. Идеальный мир, в котором я жила всю жизнь. И вот теперь у меня ощущение, будто я - рыба, выброшенная на берег: бессильно хватаю ртом воздух, барахтаюсь на берегу...

Мне 20 лет, и до недавнего времени я считала себя абсолютно счастливой. Безупречная семья, прекрасное детство... Единственный ребенок, я купалась в любви и ласке, всегда было ощущение, что за спиной - крылья. Их подарили мне родители. Мама и папа вместе 25 лет, их отношения для меня всегда были примером, образцом для подражания. В нашем доме никогда не повышали голос, любую сложную ситуацию проговаривали, обсуждали. Если вспыхивали конфликты, они заканчивались через 15 минут - дружным хохотом. Папа умел любую проблему перевести в шутку! А еще он всегда первым подходил к маме, обнимал, целовал и говорил, что не намерен тратить жизнь рядом с лучшей женщиной на свете на всякую ерунду. Отец для меня был идеальным мужчиной. Сколько себя помню, он ухаживал за мамой, смотрел на нее с нежностью, баловал цветами и подарками. А меня называл своей принцессой... Я всегда чувствовала его любовь и защиту. С папой у меня были даже более доверительные отношения, чем с мамой. Могла рассказать ему любой секрет, обратиться с любым

вопросом. И вот недавно оказалось, что вся эта идиллия - ложь, картонный домик, который рухнул в одночасье!

Отец занимает высокую должность в крупной компании, часто ездит в командировки. Прошлой осенью он сказал, что уезжает на две недели. А потом мне позвонила лучшая подруга, которая отдыхала в благородном пансионате, и попросила срочно приехать. Сказала, что это очень важно, и я, бросив все дела, помчалась.

Пансионат имел огромную территорию, состоял из основного корпуса и множества небольших коттеджей: часть - в лесу, часть - на берегу озера. Лера долго водила меня по дорожкам и тропинкам, при этом мы почему-то прятались за кустами и деревьями. И когда «игра в шпионов» мне уже надоела и я начала злиться, в глубине рощи, в беседке, увидела их. Моего отца и красивую женщину... Они сидели обнявшись и закутавшись в один плед, он что-то шептал ей на ухо и целовал... Лера достала из сумочки театральный бинокль (и где только взяла его?) и дала мне. Картина, конечно, была анекдотичная: я, сидя в кустах, прилипла к биноклю

и пытаюсь рассмотреть, что происходит в беседке. Сомнений быть не могло: мой отец (идеальный мужчина, эталон семьянина!) и эта женщина - любовники... Присмотревшись повнимательнее, я увидела, что она не так уж молода, просто очень ухожена. Лет 35, наверное... У меня случилась истерика. Лерка увела меня в свой номер и долго отпаивала валерьянкой.

Возвращаясь домой, я понимала, что в душе поселилась ненависть. К Лерке, которая заставила меня сюда приехать, и к отцу, который оказался предателем. Конечно же, я ничего не сказала маме, а свое нервное состояние объяснила проблемами на личном фронте.

Отец вернулся, как всегда, с кучей подарков, «соскучившийся». А я даже не нашла в себе сил к нему подойти. Я теперь вообще не могу его видеть, поэтому стараюсь бывать дома как можно меньше, прихожу только ночевать.

Мне очень, очень плохо. Жалко маму, которая ему верит. Ну а смесь любви и ненависти к отцу меня просто убивает...

Я не знаю, что делать, как избавиться от этого груза. Поговорить с отцом? Сказать, что я все знаю? А что от этого изменится? Все равно уже ничего не будет так, как прежде. И все же я должна что-то предпринять. Но что?!

Полина.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Полина, если подумать без эмоций, то ведь в вашем доме (в отношениях между папой и мамой) все осталось по-прежнему. Разрушилась только ваша идеализация. И, как правило, чем она больше, тем сильнее разочарование, вплоть до ненависти. Но, по сути, для вас за образом идеального мужчины просто открылся живой реальный человек со своими слабостями. Хотя я вас понимаю: пережить без душевной боли внезапное крушение безупречного образцового мира вряд ли кому-то под силу. Но со временем вы успокоитесь и сможете взглянуть на ситуацию иначе.

Мне вспомнилось начало романа Л.Н.Толстого «Анна Каренина», где в семье ее брата случается аналогичное происшествие (но об измене мужа там узнает супруга). Анна сказала правильные слова своей золовке: «Эти люди делают неверности, но свой домашний очаг и жена - это для них святыня. Както у них эти женщины остаются в презрении и не мешают семье. Они какую-то черту проводят непроходимую между семьей и этим». На вопрос Долли: «Но ты простила бы?» - Анна ответила: «Я не была бы тою же, да, но простила бы, и так простила бы, как будто этого не

было, совсем не было». Долли поступила именно так.

Полина, согласитесь, 25 лет жизни, когда мама и вы были обласканы вниманием, любовью и заботой, останутся с вами навсегда. Их нельзя просто взять и вычеркнуть. Думаю, ваша мама - мудрая женщина. Возможно, даже догадываясь о чем-то, она предпочитает «не знать» о связи супруга на стороне. Ведь она и так получает все, о чем может мечтать женщина (знаете, не многим повезло так, как ей). Ну подумайте: если никто не обижен, все «долюблены» - кому плохо?

Можно только гадать, что подтолкнуло вашего отца к роману на стороне. Был ли это кризис среднего возраста, когда мужчина испытывает острое желание удержать свою молодость? Но тогда лишь внимание молодой женщины помогло бы ему в этом. Потребность ли это всколыхнуть чувства и, получив новый эмоциональный заряд, вернуться к жене соскучившимся, благодарным и вновь влюбленным в нее?

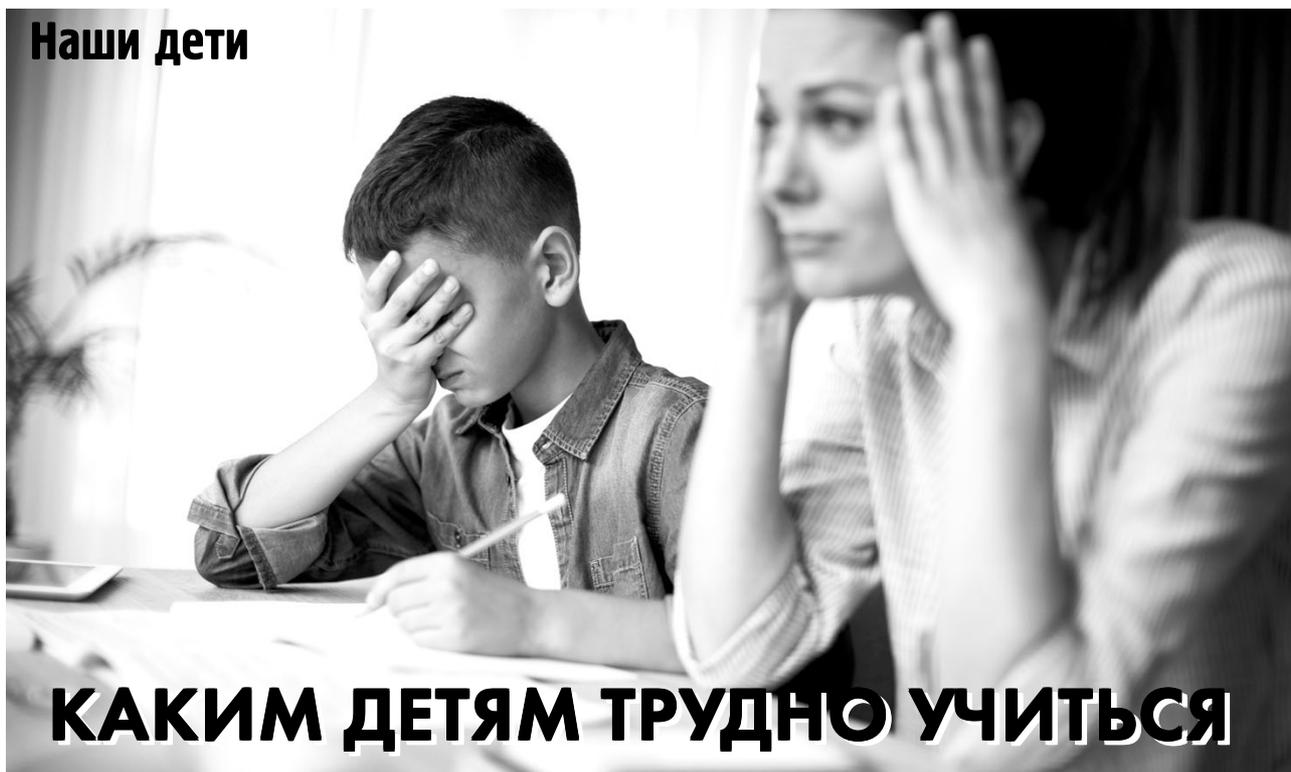
Но лучше, конечно, не гадать, а поступить так, как принято в вашей семье, - обсудить сложную ситуацию. Тем более что у вас с папой всегда были доверительные отно-

шения. Полина, я считаю, что вам непременно нужно признаться отцу, что видели его в пансионате, рассказать о той буре болезненных переживаний, которые вас захлестнули. Пока вы не находите сил быть искренней, продолжая молчать, - будете и дальше изводить себя амбивалентными чувствами любви и ненависти одновременно и не сможете смотреть родителям в глаза. Понимаю, это сложный для вас шаг, но соберитесь с духом и пригласите отца, например, на совместную прогулку в парк. А там начните разговор...

Еще хочу вам сказать: та идеализация отца, которая была раньше, очень осложнила бы для вас выбор спутника жизни. Сами по, думайте, ведь ни один реальный парень не выдержал бы сравнения с ИДЕАЛОМ. Но, приняв сейчас случившееся, вы станете чуточку мудрее...

И хотя, как вы пишете, «ничего не будет так, как прежде», это вовсе не означает, что будет плохо. В том же романе Льва Толстого есть фраза: «Все разнообразие, вся прелесть, вся красота жизни складывается из тени и света». Может быть, и в вашей жизни к свету добавилась тень именно для того, чтобы глубже стало ваше восприятие действительности.





КАКИМ ДЕТЯМ ТРУДНО УЧИТЬСЯ

В школу дети идут не только за знаниями. Там еще общаются и дружат. Важно, чтобы ребенок нашел общий язык и с детьми, и с учителями. Как помочь школьнику адаптироваться?

ЗАСТЕНЧИВЫЕ ДЕТИ

Они робкие, боятся выглядеть смешно в глазах других. Им кажется, что они не так одеты, не так ведут себя и т. д. Они не проявляют инициативы, не могут защитить себя.

Что делать родителям?

- Любыми способами повышать самооценку ребенка. Отмечать даже мелкие достижения, хвалить.
- Помочь расширить круг знакомств. Постоянно говорить о плюсах общения.
- Не опекать чрезмерно. Привлекать к выполнению различных поручений, например, посылать в магазин.
- Проигрывать дома «страшные» ситуации. Например, можно отрепетировать ответ на уроке у доски.
- Не стыдить за стеснительность - эффект будет обратный.
- Записать ребенка в кружок.

ТРЕВОЖНЫЕ

Они боятся всего: контрольных работ, отвечать у доски, ошибиться, получить двойку. При этом старательны и ответственны. Из-за напряжения быстро устают. Часто к тревожности склонны дети в первых классах. Они могут плакать из-за пустяков, эмоционально реагировать на замечания учителя. Это со временем проходит. Другое дело, если тревожность у ребенка

в средней и старшей школе. Нужна помощь психолога.

Что делать родителям?

- Обозначить границы ответственности ребенка. Не требовать слишком многого.
- Проговаривать тревоги и страхи. Можно попросить ребенка рассказать о том, что его тревожит, нарисовать, сочинить сказку.
- Обсуждать с ребенком право на ошибку. Говорить о том, что ошибки - важный опыт. И выиграть может тот, кто научился проигрывать.
- Принять тревогу ребенка: если он, например, боится темноты, разрешите ему засыпать со светом.

АГРЕССИВНЫЕ

Они мешают другим детям на занятиях и в играх: делают мелкие

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Физиологи уверены, что школьнику проще справиться с учебными нагрузками, если он много двигается. Пройти, пробежать, проскакать ученик младших и средних классов должен около 7 км в день. Гулять в идеале 3 часа (!) в день. Не получается по будням? Уезжайте за город на выходные. И обратите внимание на то, сколько спит ребенок. На восстановление сил требуется не менее 9-10 часов.

пакости, провоцируют драчливых, изводят слабых одноклассников - вплоть до организации травли. Надоедают другим, прячут или портят чужие вещи. Главная цель - манипуляция другими. Естественно, что одноклассники таких детей не любят.

Что делать родителям?

- Установить причину агрессии. Возможно, ребенок привык быть дома центром внимания. Или ему, наоборот, не хватает внимания и заботы. Часто агрессивные дети вырастают в семьях, где практикуется авторитарный стиль воспитания.
- Ограждать ребенка от агрессивных игр и мультфильмов, боевиков, ужастиков, передач, где в той или иной форме есть мотивы насилия.
- Не применять слишком строгих мер, не наказывать физически, не унижать на глазах других людей и т. д. Наказывать за конкретные поступки.
- Научить выражать гнев словами. Обучить приемам, которые снимают телесное напряжение (прыжки на скакалке, бои с боксерской грушей и т. д.)

ГИПЕРАКТИВНЫЕ

У детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) все спонтанно: в запале они могут ударить, а через минуту и не вспомнят за что. Но в отличие от агрессивных злых умыслов они не вынашивают. Ребенок с СДВГ не плохой и не подлый - он просто не умеет контролировать свои им-

пульсы. Гиперактивные дети беспокойны, импульсивны подвижны, не стараются, не слушают, всех отвлекают. Одноклассники их не любят за драчливость, а учителя - за непри приспособленность к учебному процессу.

Что делать родителям?

- Установить четкий режим дня и следовать ему. Научить ребенка планировать свои действия.

- Выбрать школу с обычной программой, исключить дополнительные нагрузки. Пусть подольше гуляет и занимается в спортивной секции (одной!), чтобы у ребенка была возможность сбросить физическое напряжение.

- Правильно организовать рабочее место для ребенка: свести к минимуму все, что может его отвлекать.

- Минимизировать «общение» с компьютером, телефоном, планшетом, телевизором.

- Больше говорить с ним о чувствах, которые испытывают другие люди и вы сами.

- Безоговорочно любить ребенка и принимать со всеми его особенностями. Он должен быть уверен в том, что любим.

ЛЕВШИ

Если у правшей доминирует левое полушарие, то у левшей распределение функций между полушариями сложное. Они чаще, чем правши, встречаются с трудностями при обучении письму, чтению и счету - всем тем навыкам, в осно-

ве которых лежит зрительно-пространственное восприятие. Путают похожие геометрические фигуры (круг-овал, ромб-прямоугольник), зеркально пишут буквы, медленнее читают, ошибаются при переписывании.

Что делать родителям?

- Научить правильно держать ручку в левой руке и не делать из ребенка правшу. Хорошая помощь - прописи для леворуких детей.

- Развивать скоординированность действий обеих рук. В этом помогут игры и упражнения с мячом, занятия плаванием, лепкой, вышиванием, вязанием, плетением, упражнения на равновесие, рисование двумя руками.

ЧАСТО БОЛЕЮЩИЕ ДЕТИ

Мало того, что они постоянно пропускают уроки и им приходится наверстывать школьную программу - болеющим детям сложнее ее усваивать. Они быстрее устают и раздражаются, тревожатся, вспыльчивы. Троечников среди них

Левши чаще, чем правши, сталкиваются с трудностями при обучении письму, чтению и счету.

больше, чем хорошистов. Кроме того, такие дети часто выключены из жизни класса и страдают от низкой самооценки.

Что делать родителям?

- Выбрать адекватный уровень нагрузки.

- Оптимизировать режим дня. Ребенку нужно больше гулять.

- Научить делать перерывы в работе. Давать отдыхать ребенку после школы, чтобы не слишком утомлялся.

- Обращать внимание на эмоции ребенка, учить его справляться с тревогой, воспитывать в нем чувство собственного достоинства.

- Развивать его коммуникативные навыки.

- Делать все, чтобы болезнь не стала вторичной выгодой.

М. Романенко, психолог.

СЫН ИНОГДА ЖАЛУЕТСЯ НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Стала измерять ему давление. Оказалось, что оно часто у него повышенное...

Ольга.

У некоторых детей, чаще у девочек, давление может подниматься из-за перегрузок. При повышенном давлении учебные нагрузки надо срочно снизить и больше гулять. При пониженном - плюс к этим рекомендациям ребенку можно давать по утрам несколько капель настойки лимонника или женьшеня.

М. Воронин, невролог.



Проблема



СВЕКРОВЬ НАБИВАЕТСЯ В ПОДРУЖКИ

Моя новоиспеченная свекровь хочет дружить - постоянно пишет, звонит, передает мне подарки. Чувствую себя некомфортно. И в то же время я понимаю, что обижу мужа, если не приму ее попытки сблизиться. Да и ее обижать не хочется...

Марина К.

Каждый человек имеет право самостоятельно формировать свой круг общения. Это значит, что только вам решать, с кем вы будете дружить, а с кем - обмениваться сообщениями по праздникам. Так устанавливаются личные границы.

Периодически мы сами нарушаем их из-за различных установок. Например, принято считать, что со свекровью следует поддерживать близкие отношения, особенно если она первая идет на контакт. Но единственное, что вы должны - уважать ее как мать своего мужа. Близко общаться, делиться секретами, слушать советы - все это необязательно, если вам этого не хочется.

Вам все же придется отстоять собственные границы, то есть при попытке сближения дать свекрови понять, что для вас это слишком. Бывает, человек не желает принимать очевидное. Тогда придется откровенно сказать: «Я вас очень люблю, но по магазинам предпочитаю ходить в одиночестве - я так привыкла».

Не исключено, что сразу свекровь не сдастся. Иногда женщина ставит себе цель проникнуть в семью сына, чтобы продолжать занимать доминирующую роль в его жизни.

Кстати, можете обсудить данный вопрос с супругом. Возможно, у него получится мягко поговорить с матерью об этом и не обидеть ее.

КАК ЖИТЬ В СТИЛЕ ХЮГГЕ?

Меня давно привлекает скандинавский стиль жизни хюгге и восхищает то, как датчане умеют обустроить пространство, жить со вкусом. Осенью потребность в хюгге становится особенно сильной. Как бы перенять эту философию?

Дарина.

Нас часто увлекает что-то новое, неизведанное, что делает жизнь ярче и насыщеннее. Когда появилось понятие хюгге, многие стали читать книги на эту тему и пытаться разгадать секрет скандинавов. Но все проще, чем кажется.

По сути, хюгге - это умение жить в моменте, наслаждаться тем, что мы имеем. Представьте себе чашку горячего какао. Теплый плед, в который так приятно закутаться морозным вечером. Встречу с друзьями в уютном кафе. Кошку, запрыгивающую вам на колени после тяжелого рабочего дня. Это и

есть хюгге.

Как видите, ничего сложного в вышеперечисленном нет. Используйте мягкие подушки, свечи с ароматом, хендмейд предметы интерьера. Мелочи делают датчан счастливыми.

Причем, хюгге совершенно не зависит от бюджета: некоторые вещи, поднимающие настроение, достаются нам бесплатно. Ощущение дома, близости родных людей, благодарности - вот на чем стоит сфокусировать свое внимание, чтобы приблизиться к пониманию датского искусства счастья.

МУЖ СБЕЖАЛ ОТ МОБИЛИЗАЦИИ. ВСЕ ЕГО ОСУЖДАЮТ...

Мой супруг временно живет в другой стране. Я осталась одна с детьми. Мои родные его осуждают. Дошло до того, что мы с родителями ссоримся каждый день из-за этого...

Евгения.

Ситуация, в которой вы оказались, непростая. Однако обсуждать происходящее вы должны исключительно в рамках собственной семьи. Желательно делать это с мужем.

Наверняка перед отъездом супруга вы оговорили возможные последствия его решения и план действий на ближайшее время. Также вы поддерживаете связь и понимаете, что происходит в ваших отношениях. Любые вмешательства со стороны (друзья, родные, коллеги) внесут сумятицу в ваше душевное состояние, могут разрушить налаженный контакт с супругом.

Действуйте, исходя из собственных убеждений. Если решили поддерживать близкого человека - так и делайте. Переживающим за вас можете сказать: «Извините, но это наше дело». Не вступайте в дискуссии о правильности действий мужа. Можно понять ваше желание его защитить, но таким образом вы потеряете энергию, а свои взгляды перед родственниками вряд ли отстоите.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ВМЕСТО ЛИЦ НА ФОТО - СМАЙЛИКИ. ЗАЧЕМ?

Часто на фотографиях детей в социальных сетях можно увидеть смайлики. Таким образом родители обеспечивают своим детям безопасность. Они не хотят, чтобы ребенка рассматривали недоброжелатели, и скрывают его лицо смешной рожицей.

Некоторые мамы и папы считают, что, показав лицо маленького ребенка, они рискуют навлечь на него беду. Ведь окружающие могут позавидовать красоте и здоровью малыша. Смайллки в некотором роде обеспечивают приватность.

Зачем вообще выкладывать фото детей в Интернет, имея столько предубеждений? Пожалуй, велик соблазн поделиться с окружающими своим счастьем - радостным малышом.

Когда человека что-то тревожит (насморк, боль в горле, тревожные мысли), недостаточно и 8 часов сна. Успевают ли ваш организм отдохнуть за ночь? Выберите ответ и посчитайте баллы.

1. Вы засыпаете в дороге?

- а) да - 2 балла;
- б) нет - 1;
- в) иногда - 0.

2. То, что делаете каждый день, кажется скучным?

- а) нет - 1;
- б) иногда - 0;
- в) да - 2.

3. Вы не представляете день без кофе или чая.

- а) зависит от настроения - 0;
- б) нет, пью кофе (чай) только по утрам - 1;
- в) да, за день выпиваю несколько чашек - 2.

4. Вы можете заснуть в театре?

- а) да, если спектакль неинтересный - 2;
- б) нет, мне хватает ночного сна - 1;
- в) иногда, если не выспался в предыдущую ночь - 0.

5. Заводя будильник, на всякий случай просите кого-нибудь вас разбудить?

- а) нет, мне достаточно будильника - 1;
- б) да - 2;
- в) зависит от того, во сколько лягу спать - 0.

6. Поздно вечером вы можете уснуть, не выключив телевизор?

- а) нет, могу смотреть хоть всю ночь - 1;
- б) затрудняюсь ответить - 0;
- в) да, часто засыпаю перед телевизором.

7. Случается такое, что звонок будильника не слышите или выключаете и спите дальше?

- а) да, по утрам так часто происходит - 2;
- б) нет, сразу просыпаюсь по будильнику - 1;
- в) только если звонок очень тихий - 0.

8. Иногда не можете бороться со сном, и он сваливает вас, где бы ни находились.

- а) такое случается часто - 2;
- б) бывает, когда сильно устаю - 0;
- в) нет, до этого еще не доходило - 1.



ПОЛНОЦЕННО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

9. Обед на вас действует как снотворное?

- а) действует редко - 1;
- б) да, часто - 2;
- в) если есть время, почему не вздремнуть? - 0.

10. В нерабочие дни спите до обеда?

- а) иногда разрешаю себе расслабиться - 0;
- б) да, всегда сплю больше, чем в будни - 2;
- в) нет, в выходные встаю как обычно - 1.

11. Вам достаточно совсем немного спиртного, чтобы сон пришел незамедлительно?

- а) да, немного алкоголя - и уже хочу спать - 2;
- б) зависит от моего физического состояния - 0;
- в) нет, капля спиртного никак не

может на меня повлиять - 1.

12. Просыпаться по утрам для вас пытка?

- а) нет, утром легко просыпаюсь - 1;
- б) да, не могу себя заставить встать - 2;
- в) изредка - 0.

13. Вам необходимо заниматься энергичной работой, иначе заснете?

- а) да - 2;
- б) необязательно - 1;
- в) такое случается иногда - 0.

14. Иногда страшно вести машину: чувствуете, что засыпаете?

- а) часто бывает - 2;
- б) только если до этого много не спал - 0;
- в) в машине мне абсолютно не хочется спать - 1.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

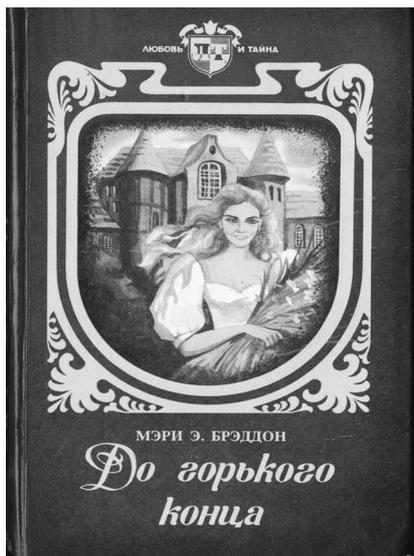
8 баллов и меньше. Вам хватает времени отдохнуть и выспаться, опасаться за здоровье нет повода.

9-12 баллов. Дефицита сна у вас нет. Бывает, что недосыпаете, но беспокоиться не стоит, это не влияет на трудоспособность.

13-16 баллов. Вы уже перестали испытывать неловкость, просыпаясь на лекции или в театре. Нехватка сна не велика, но все же она притупляет внимание.

17-23 балла. Не ищите причину раздраженности в окружающих. Вам просто нужно больше спать. Измените образ жизни - и почувствуете себя лучше.

24-28 баллов. Будьте предельно осторожны - у вас огромная нехватка сна. Организм на грани физического и психического истощения. Нужен отдых. Возьмите отпуск, найдите время для себя. Если не смените распорядок, то окончательно подорвете здоровье.



(Продолжение).

У южного входа он застал садовника Бонда, двух или трех служителей и несколько человек поселян, рассуждавших о вчерашней катастрофе. Джанна Бонд лежала в спальне наверху в сильной горячке.

— И пусть это послужит ей уроком и заставит ее раскаяться и свернуть с преступного пути, — сказал садовник.

— Не подозреваете ли вы когонибудь? — спросил старый лавочник из Гублефорда.

— Виноват только тот, кто спустил курок, мистер Перкис, — отвечал садовник многозначительно. — Я имею, конечно, свои подозрения, но предпочитаю не сообщать их никому. Время покажет.

— А где будут похороны? Здесь? — продолжал расспрашивать любопытный Перкис.

— Нет, его отвезут сегодня ночью в Лондон и погребут в семейной склепе в Кенсаль Грине.

— Жаль, — заметил Перкис. — Половина графства проводила бы его до могилы, если б его похоронили здесь. В Лондоне, судя по газетам, убийства не редкость, и там ему не окажут такой чести.

Затем разговор пошел о следствии, имевшем быть в два часа, о ране убитого, об оружии, которым было совершено преступление. Обо всех этих предметах было несколько мнений, так как за пределами Клеведона не многие обладали достоверными сведениями. Ричард Редмайн слушал молча. Садовник и мистер Перкис время от времени обращались к нему со своими замечаниями.

— В газетах пишут вслед за всяким преступлением, что полиция уже напала на след виновного, хотя еще ничто неизвестно достоверно и не может быть обнародовано, — заметил Перкис. — Поверьте, мистер Бонд, что и в этом случае полиция уже напала на следы преступника. Как вы думаете, из ружья или из пистолета был сделан выстрел?

— Грум капитана Гартвуда был здесь пред завтраком, объезжая лошадь своего барина, и говорил мне, что доктора вынули полдюжины дробинок, следо-

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

вательно, выстрел был сделан из ружья и без заранее обдуманного намерения. Никто не заряжает ружье дробью, собираясь убить человека.

— Этого нельзя сказать, мистер Бонд, — возразил Перкис. — Чем хуже человек, тем хитрее совершает он свое преступление. Он хотел, быть может, сбить с толку следователей. Но я не могу понять причину преступления. Никто не совершает убийства без причины.

— Кроме сумасшедших, — сказал садовник. — Мне сдается, что это убийство было делом сумасшедшего.

— Что это вы говорите, мистер Бонд? Я называю это насмешкой над законами страны. Стоит только человеку сделать какоенибудь необычайное преступление, чтобы его провозгласили сумасшедшим.

Ричард Редмайн стоял немного поодаль, рассеянно слушая, потом, решившись взглянуть на сцену вчерашней катастрофы, подошел к калитке, но был остановлен садовником.

— Извините, мистер Редмайн, — сказал он. — Хотя вы человек известный, но я имею строгие предписания от полиции и обязан исполнять их. Сегодня запрещено ходить в парке.

— Почему?

— Не мое дело знать, зачем и почему. Я должен только исполнять приказания.

— Вы правы. Я не особенно интересуюсь этим делом, но если на когонибудь падет подозрение и ктонибудь будет задержан, я желал бы, чтобы меня об этом уведомили. Не можете ли вы прислать когонибудь ко мне в Брайервуд?

— Хорошо, мистер Редмайн. Я пришлю сказать вам, если чтонибудь случится.

Минуту спустя к калитке подошел молодой малый с лицом, сиявшим гордостью и сознанием собственного достоинства. Он принес новость, еще не известную этим людям, и они это тотчас же поняли.

— Что нового, Джим? — спросили его.

— Очень важная новость, — отвечал он торжественно. — Нашли ружье, которым был убит джентльмен.

— А, так ружье уже нашли, — сказал Бонд. — Остальное не трудно узнать. Скоро найдут и самого убийцу.

Он задумчиво посмотрел вслед Редмайну, уходившему по пыльной большой дороге.

— Странно, что он так интересуется этим делом, что просит прислать ему известия, — заметил он.

— Действительно, странно, Бонд, — возразил Перкис. — Но с тех пор, как он вернулся из Австралии, нет на свете человека страннее Ричарда Редмайна. Проклятое золото вскружило ему голову — вот мое мнение. Выкапывая из земли золотые слитки как земляных червей, человек идет против природы и должен нести за это наказание.

— Вы правы, — отвечал Бонд. — В поте лица своего будешь зарабатывать хлеб

свой, говорится в Священном Писании, но об откапывании золота и о стофунтовых слитках в нем не упоминается.

Глава XLIII

«ДА, БРАТ, ПРОКЛЯНИ СО МНОЙ ЭТОТ УЖАСНЫЙ ЧАС»

Гробовая тишина воцарилась в Клеведонском доме. Не слышно было ни стука бильярдных шаров, ни взрывов серебристого смеха с аккомпанементом мужских голосов, ни блестящей музыки Шопена и Шумберга на большом рояле в гостиной, ни веселых вальсов в верхних комнатах, занимаемых гостями женского пола, ни шелеста шелковых платьев. Затих веселый шум дома, полного гостей. Занавесы окон были спущены, мрак и тишина воцарилась в опустевших комнатах.

Большинство гостей леди Клеведон обратилось в бегство. Они поспешили уехать с самым ранним поездом, поручив своим горничным и лакеям заботиться о перевозке их багажа. Кому приятно было оставаться в месте, оскверненном убийством? Прекрасный старый дом, освещенный утренним солнцем, казался уезжавшим гостям страшным склепом, за каменными стенами которого скрывались все ужасы могилы. Они уехали вскоре после восхода солнца и оставили хозяевам письма, полные изъяслений благодарности и сочувствия и уверенности, что в такое время сэру Френсису и леди Клеведон приятно будет остаться одним.

Клеведонские слуги быстро уничтожили все следы праздника. Убитый лежал наверху, в комнате, которая была его спальней, а жене его была наскоро устроена постель в соседней уборной. Здесь она сидела одна, неподвижная как статуя, с лицом почти таким же бледным, как закрытое лицо в соседней комнате, с руками, сложенными на коленях, и с глазами, бесцельно устремленными в пространство.

Леди Клеведон в течение страшной ночи и безотрадного утра не раз подходила к ее двери и упрасивала ее со слезами позволить ей посидеть с ней. «Милая мистрис Гаркрос, позвольте мне войти. Я не буду надоедать вам; не буду говорить, позвольте мне только посидеть с вами». Августа только качала головой, и движением руки приказывала горничной ответить за нее. Присутствие Тульйон она терпела, как мы терпим присутствие собаки.

Она видела, как мужа ее клали на кровать, она присутствовала, когда доктора осматривали его раны, и когда все было окончено, начала бродить бесцельно по комнатам. Как горячо, как беспредельно она любила его. Она всегда знала, что он дорог ей, но только теперь оценила вполне всю силу своей любви. Она жила только для себя, наполнив свою жизнь одеваниями и визитами, поставив себе главной целью достичь высокого положения в обществе, и вместе с тем любила своего

мужа всею душою. Но она хранила свои чувства в тайне; она боялась отдать ему свое сердце, как боялась ввернуть ему свое состояние. Она думала, что ему достаточно знать, что он ей не противен, что она снизошла до того, что стала его женой. Глубину и силу своей любви к нему она скрывала от него.

Думая об этом теперь, когда его уже не было, она поняла, что обманывала его и повредила этим себе, лишив себя любви, которую могла бы внушить ему, если бы поменьше думала о себе. Он лежал теперь мертвый, и ей казалось, что без него жизнь ее утратила всякое значение, что этот человек, с которым она была так холодна, составлял для нее весь ее мир, что наряды и визиты были только средством наполнить праздное время. Она поняла теперь, как дорога была ей его будущность и то положение, которое он должен был приобрести для нее. Его не стало, и ее будущность превратилась в пустую страничку. «Что значу я без него?» – спросила она себя. Ее молодость, красота и богатство были бесполезны теперь, когда его не стало.

Его смерть была сама по себе несчастием таким ужасным, что в первое время она мало думала об ее причине. Как будет она жить без него? Этот вопрос заглашал все другие мысли. Привыкнув с детства считать себя центром мира или, по крайней мере, той сферой, в которой она вращалась, она видела теперь в смерти мужа прежде всего ущерб своим собственным интересам. Она думала: да, даже в этот первый день, когда сидела безмолвная как статуя, она думала о своем доме в Мэстодонт Кресченде и о том, что все его великолепие теперь бесполезно. В состоянии ли она будет привлекать в свой салон знаменитости Лондона и давать такие обеды, о которых говорят, и сделать свой *cordon bleu* средством восхождения по общественной лестнице? Увы, светило ее дома угасло. Она была теперь только богатая вдова, которую свет, кроме нескольких предприимчивых искателей богатых невест, поставляет забыть. До сих пор она обольщала себя мыслью, что Губерт Гаркрос имеет значение только через нее и известен более как муж ее, чем сам по себе, но в этот час просветления она поняла, что сама имела значение только через него.

Приготовление постели в уборной было напрасным трудом. Мистрис Гаркрос не прилегла ни на минуту в эту страшную ночь, как ни умоляла ее Тульйон лечь и постараться заснуть.

– Не надоедайте мне, – говорила она с нетерпением. – Я, может, не буду в состоянии заснуть несколько месяцев.

На следующее утро, в полдень, сэр Френсис пришел попросить ее принять его на несколько минут. Рядом с уборной находился маленький будуар, который некогда был молельней, но в котором теперь стояла только пара кресел, письменный стол у окна и красивый шкафчик для книг. В эту комнату сэр Френсис вызывал мистрис Гаркрос, и после нескольких минут потраченных на переговоры, происходившие с помощью Тульйон, и нескольких отказов со стороны мистрис Гаркрос, она согласилась выйти к нему.

– Неужели вы не наденете свежего

утреннего платья, сударыня? – воскликнула горничная, видя, что барыня ее не намерена переодеваться, но мистрисс Гаркрос отстранила ее нетерпеливым движением и вышла, похожая на призрака, в своем смятом кисейном платье и с растрепанными волосами.

– Дорогая моя мистрис Гаркрос, мы все страдаем за вас, – сказал он с участием. – Я не нахожу слов для выражения наших чувств, и слова в такое время были бы неуместными. Но я счел необходимым, даже рискуя огорчить вас, попросить у вас этого свидания. Есть вещи, о которых необходимо переговорить немедленно.

– О, Боже! – воскликнула она, смотря на него полными отчаяния глазами, – как вы похожи на него!

«Как глупо с моей стороны забыть о сходстве, – подумал сэр Френсис. – Мне не следовало показываться ей в такое время».

Он поставил ей стул у отворенного окна.

– Пусть мое сходство с вашим мужем даст мне право рассчитывать на вашу дружбу, – сказал он. – Верьте моему искреннему желанию, моей твердой решимости предать в руки правосудия его убийцу и помогите мне в этом, если можете. Дайте мне нить к разрешению этой страшной тайны. Не было ли у него врагов? Не оскорбил ли он когонибудь?

– Нет, я не знаю ни одного человека, которого он когда либо оскорбил и никогда не слыхала, чтоб он имел врагов. Но я знаю, что ему не хотелось ехать сюда и что я заставила его приехать вопреки его желанию.

– Ему не хотелось ехать сюда?

– Да, он был против этой поездки и имел основательную причину, которую я не могу сообщить вам. Если б он доверился мне с самого начала, мы не приехали бы сюда. Но я привезла его вопреки его желанию, привезла на смерть.

Сэр Френсис поглядел на нее удивленным взглядом и предположил, что она не в полном рассудке.

– Вы не можете дать мне никакого указания, мистрис Гаркрос? – спросил он.

– Никакого.

– Так мы будем действовать без вашей помощи. Полиция работает с самого восхода солнца. На все станции железной дороги послано предостережение, и всякое скольконибудь подозрительное лицо будет остановлено. Мы телеграфировали, чтобы сюда выслали двух следователей, и я уже извещал о случившемся мистера Валлори. Вам, может быть, приятно будет иметь при себе отца в такое время.

– Мой отец не может, принести здесь никакой пользы, – сказала Августа апатично, но минуту спустя прибавила со внезапным оживлением: – Да, вы должны непременно отыскать его убийцу. Это ваш долг.

– Я это знаю, мистрис Гаркрос. Мой друг и гость убит на расстоянии четверти мили от моего дома, в ограде моей усадьбы. Неужели вы думаете, что я не считаю себя обязанным отмстить за его смерть?

Августа улынулась загадочно, горькою улыбкой.

– Ваши чувства очень естественны, – сказала она.

С минуту длилось молчание. Сэр Френсис не находил возможности сказать ей чтонибудь утешительное. Общие фразы, которыми друзья утешают страдающих, были бы в этом случае более чем неуместны.

– Как мне ни тяжело говорить о таком предмете, – начал сэр Френсис, приступая нерешительно к главной цели своего посещения, – но я должен предложить вам вопрос относительно похорон. Где вы желаете похоронить вашего мужа.

Она издала слабый стон и закрыла лицо руками, но минуту спустя отвечала спокойным голосом:

– В нашем фамильном склепе в Кенсаль Грине. Там лежит моя мать, туда положат и меня, когда придет мое время.

– У него нет своего собственного склепа, то есть такого, где лежат его родные и в котором он, может быть, желал быть погребенным? – спросил сэр Френсис.

– Нет.

– И вы не желали бы, чтоб он был похоронен в Кингсбери, где лежат все Клеведоны, кроме моего отца?

– О, нет, нет.

– Этого достаточно, мистрис Гаркрос. Я больше не буду надоедать вам такими вопросами. Мистер Уэстон Валлори хлопочет неумолимо с раннего утра, и я надеюсь, что вы доверите ему и мне второстепенные подробности.

Он сказал несколько слов в похвалу усопшего, напирая особенно на его общественное и профессиональное значение, выразил уверенность, что его смерть будет почувствована как большая потеря, и в заключение попросил мистрис Гаркрос позволить Жоржи посидеть с ней.

– Вы всегда любили ее, – сказал он, – и Жоржи вас любит и очень огорчена тем, что вы не хотите видеть ее. Я не говорю, что она в состоянии вас утешить, но в ее присутствии вам будет легче, чем в этом страшном уединении. А если бы вы перешли в ее комнату, это было бы еще лучше.

– Вы очень добры, но я предпочитаю быть одной, – быть с ним, – прибавила она, взглянув в сторону комнаты, где лежал покойник.

– Но вам было бы легче, если бы вы ушли отсюда, – настаивал сэр Френсис. Сюда будут приходить посторонние: коронер и другие люди, которых нельзя не пустить. Последуйте моему совету.

– Нет, – отвечала она твердо. – Что бы ни делалось вокруг меня, мне не может быть тяжелее, чем теперь. Я не уйду отсюда.

Сэр Френсис сделал еще одну тщетную попытку поговорить с ней и ушел глубоко тронутый и с тяжелым сознанием своей неспособности утешить ее.

Выйдя в коридор, он встретил жену, которую почти не видел со вчерашнего завтрака. Он провел ночь в совещании с полицейскими и другими местными авторитетами, разговаривая о подробностях ночной трагедии с капитаном Гартвудом и двумя или тремя другими гостями, которые собрались в курительной комнате, избегая уединения своих спален.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



ГОД ОЧАРОВАНИЯ

Следуйте советам планет, и отбоя от поклонников не будет!

ЯНВАРЬ

С 1 по 6 января Венера, отвечающая за моду и красоту, образует наряженный аспект к Черной Луне. И это станет причиной искаженного восприятия самих себя. Период крайне неблагоприятен для любых преобразований. Во второй декаде января можно попробовать самые современные косметические процедуры. Дни с 25 по 31 января подходят для посещения массажного салона или остеопата. Зато с визитом в парикмахерскую стоит немного повременить.

ФЕВРАЛЬ

Первые две трети месяца пройдут под воздействием экзальтированной Венеры в знаке Рыбы. Это благоприятный период для такой процедуры, как фотоомоложение, а также для ухода за ногами, особенно ступнями. Что касается педикюра, то наиболее благоприятными днями для него станут 2, 3, 12 и 13 февраля, о чем говорит ночное светило. Конец месяца стоит посвятить решению кожных проблем.

МАРТ

Не следует проводить косметические операции, а также наносить татуировки до 16 марта. Зато это благоприятное время для экспериментов с волосами, пришла пора реализовать свою задумку. С 19 по 31 марта больше ухаживайте за кожей лица, причем косметические и омо-

лаживающие маски делайте из фруктов и овощей.

АПРЕЛЬ

Посещение спа-салонов в период с 1 по 11 апреля рекомендовано всем, ведь в указанные дни Венера расположится в знаке своей обители. Причем первая неделя идеально подходит для процедур лазерного омоложения. Оставшуюся часть месяца стоит посвятить уходу за руками. В неделю с 20 по 26 апреля можно попробовать парафинотерапию и обертывания.

МАЙ

Успейте записаться на маникюр в самом начале месяца. В период с 9 по 30 мая повремените с экспериментами над внешностью. Даже после окраски волос вы рискуете столкнуться с осложнениями. Довольствуйтесь своим текущим внешним видом, поддерживая его с помощью правильного питания, а также уже проверенных и не раз использованных косметических средств.

ИЮНЬ

Июнь подходит для тщательного ухода за собой с целью создания роскошного образа, о чем говорит дневное светило. Можно заняться коррекцией фигуры, причем использовать самые разные способы от антицеллюлитного массажа до более радикальной липосакции.

Однако если вы решите лечь под нож хирурга, не делайте этого в последнюю декаду месяца.

ИЮЛЬ

В первую треть месяца уделите внимание здоровью волос. Делайте специальные процедуры, направленные на их восстановление: ламинирование, экранирование и т.п. А период с 14 по 31 июля подходит для проведения расслабляющих процедур, особенно озонотерапии.

АВГУСТ

Не планируйте никаких важных косметических процедур на август. Венера будет двигаться ретроградно, а значит, они окажутся малоэффективными. Однако вы можете заняться разрешением тех проблем с кожей или волосами, которые возникли уже давно и снова напомнили о себе в конце лета. Подходящего специалиста вам посоветует кто-то из ближайшего окружения.

СЕНТЯБРЬ

Обратите внимание на такие интересные и современные процедуры, как биоревитализация и ФДТ. Их можно проводить в первый осенний месяц. А 16, 17 и 18 сентября подходят для введения ботокса, что подтверждает ночное светило.

ОКТАБРЬ

В декаду с 1 по 10 октября могут возникнуть или усугубиться проблемы с кожей, что будет обусловлено негативным воздействием Сатурна. Однако обращаться к дерматологу рекомендуется не ранее второй половины месяца.

НОЯБРЬ

Благоприятный месяц для преобразования внешности, ведь Венера будет расположена в знаке Весы. Однако избегайте радикальных методов воздействия на свое тело, в частности хирургических операций. Ищите более мягкие альтернативные решения. Также не рекомендуется делать пирсинг, татуировки и т.п.

ДЕКАБРЬ

Декабрь станет прекрасным месяцем для уходовых процедур: механическая чистка лица станет эффективным способом привести свою кожу в порядок. Несмотря на сильный интерес к нетрадиционным способам воздействия на внешность, использовать их не рекомендуется в период с 11 по 23 декабря, что подчеркивает напряженно аспектированный Уран.

Фольга

Этот материал можно использовать даже при очень высоких температурах, при этом он абсолютно безвреден.

Завернутые в фольгу продукты (мясо, птица, рыба, овощи) получаются сочными, в них сохраняется максимум полезных веществ, а время приготовления сокращается. Но корочки в запеченных в фольге продуктах не будет (если не раскрыть ее за 20-30 минут до конца запекания).

Вы наверняка обращали внимание, что одна сторона у фольги матовая, а другая - глянцевая. На какую из них класть продукт? В принципе, на любую. Но нужно учитывать, что глянцевая сторона лучше удерживает тепло, а матовая - притягивает, поэтому для запекания рекомендуют класть фольгу матовым покрытием на противень.

Одна из характеристик фольги - плотность. Более толстая фольга не рвется при использовании, ею хорошо застилать противень, из нее можно делать формочки и использовать при жарке на углях. А вот в фольгу потоньше удобно заворачивать продукты для запекания.

У этого материала есть один недостаток: при использовании фольги в качестве подложки на противень мясо, рыба, птица и выпечка к ней прилипают. Чтобы этого избежать, перед выкладыванием продуктов фольгу нужно смазать растительным маслом.

ПОДСКАЗКИ

* **Фольгу удобнее отрывать рукой от край стола, а не резать ножницами.**

* **Если нужна фольга поплотнее, а у вас только тонкая, просто сложите ее в 2-3 слоя.**

* **Для запекания птицы, рыбы и мяса лучше использовать фольгу, а не бумагу. Прежде чем завернуть в нее продукты, смажьте их маслом. За 15-20 минут до готовности разверните фольгу, чтобы блюдо подрумянилось.**

Пекарская бумага

Пергамент - термостойкий материал, которым застилают противень или форму, чтобы продукты не прилипали при запекании, или заворачивают в нее продукты, прежде чем отправить в духовку. Чаще всего на пергаменте готовят выпечку (печенье, пироги и т.п.). Пекарская бумага исключает вероятность подгорания блюд и облегчает их извлечение. Однако, прежде чем выкладывать изделия из липкого теста, ее лучше присыпать мукой.

При запекании на пергаменте мяса, птицы, рыбы на них образуется румяная корочка, но сок вытечет.

Существует два вида пекарской бумаги - обычная и с силиконовым покрытием. Обычный пергамент хорошо впитывает лишний жир, поэтому его стоит использовать при выпекании изделий из теста, в составе которых есть сли-



ФОЛЬГА ИЛИ ПЕРГАМЕНТ?

Запекание - самый удобный способ готовки: не надо стоять над сковородой, а потом очищать плиту от брызг жира. Ну, а польза для здоровья запеченной - пищи в противовес жареной очевидна. А что лучше использовать для запекания - фольгу или пергамент? Давайте разбираться.

вочное масло или маргарин. Если же тесто не содержит много жира, то пергамент стоит дополнительно смазать маслом.

Силиконизированная пекарская бумага покрыта специальным слоем (с одной стороны), благодаря которому от поверхности легко отстает любой запекаемый продукт. Этот пергамент не впитывает жир, зато не требует дополнительного смазывания. Продукты нужно выкладывать, разумеется, на глянцевую сторону.

ПОДСКАЗКИ

* **Пергаментная и вощеная бумага - это не одно и то же. Вощеная не выдерживает высоких температур; поэтому ее нельзя использовать в духовке.**

* **Для приготовления мягкой сочной рыбы поместите ее в «карман» из пергаменты, добавив овощи, приправы и немного лимонного сока. Пергамент сохранит влагу и ароматы. Если же хотите, чтобы рыба подрумянилась, выбирайте фольгу.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



ТУШИМ, ПАРИМ, ЖАРИМ!

Эти советы пригодятся любой хозяйке на кухне при приготовлении блюд.

- * В фарше для котлет яйца можно заменить картофельным крахмалом - 2 ст. ложки на 0,5 кг фарша.
- * Чтобы макароны не слиплись при варке, добавьте в воду 1 чайн. ложку растительного масла.
- * Храните сухофрукты в прохладном сухом месте при температуре не выше 10°C - запасы не потеряют полезные свойства. Храните разные виды сухофруктов отдельно друг от друга в стеклянных или керамических банках, в холщовых мешочках. Добавьте к сухофруктам сухую мяту, упакуйте в тряпичный мешочек и подвесьте в темном месте.
- * Растительное масло добавляйте в салат после того, как в него добавили соль, уксус, а также перец. Помните: соль в масле не растворится.
- * Чтобы быстро остудить горячий компот, поставьте кастрюлю с ним в посуду большего размера с холодной подсоленной водой.
- * Не перемешивайте ингредиенты в мультиварке до тех пор, пока блюдо

не будет почти готово. И не перегружайте прибор: продукты вместе с водой должны занимать не более 2/3 чаши!

- * Если вы решили добавить в блюдо алкоголь, например красное вино, держите крышку в посуде открытой для выпаривания паров спирта - иначе еда приобретет неприятный кислый вкус. Приправы и соль добавляйте в конце, особенно если готовите в мультиварке. Если вы приправите еду слишком рано, от аромата и вкуса пряностей не останется и следа.

- * Перед подачей мясную нарезку смажьте оливковым маслом, а овощную - водой (удобно для этого использовать пульверизатор). Так они не заветрятся во время застолья.

- * Чтобы сделать сочной утиную грудку, при приготовлении надрежьте кожу, обжарьте грудку, потом запеките, положив на сторону с кожей, а в конце запекания переверните. Тогда весь жир и сок впитается в мясо.

* Бульон получится насыщенным, если сварить его из фарша. Положите фарш в холодную воду и поставьте кастрюлю на медленный огонь. Фарш, на котором варили, потом можно обжарить с луком и сделать из него начинку для пирожков.

✓ **Лавровый лист заварите в чашке кипятком, аромат очистит воздух в помещении от микробов.**

Чистим духовку от жира и нагара

Я делаю это так. Беру 200 г соды, 2 чайн. ложки жидкого мыла и 100 мл воды. Смачиваю низ духовки водой. Насыпаю слой соды, чтобы полностью покрыла поверхность внизу духовки. Сбрызгиваю соду водой. Средство должно превратиться в густую пасту. Оставляю духовку в таком виде на ночь. Наутро наношу немного жидкого мыла на мочалку. Жир вместе с содой легко смывается с поверхности духовки. Если рецепт не сработает, повторите все, увеличив количество соды.

Карина Николаевна.

Пригодится

* **Выбирая термос, потрясите его. Если колба болтается, покупать не стоит. Дома залейте в термос кипяток, через 10 минут потрогайте корпус. Корпус должен оставаться прохладным.**

* **Если кастрюля пригорела и не отмывается, бросьте в нее нарезанные кусочки хозяйственного мыла, залейте водой, прокипятите и оставьте кастрюлю охлаждаться.**

* **В мыльный раствор добавьте немного соды или нашатыря - получится отличное средство для мытья кухонной мебели, оконных рам, дверей.**

Что такое агар-агар?

На прилавке в магазине увидела агар-агар. Что это такое и где его применяют?

Т. Морозова.

Это заменитель желатина. Используют его для приготовления десертов. Этот элемент обладает рядом положительных свойств, которые подойдут на пользу организму человека. Иногда агар-агар рекомендуют применять для составления диетического меню для похудения. Продается в порошках или пластинках. Но имейте в виду: агар-агар не растворяется в холодной воде, сделать это можно при температуре 100°C.

Правильные консервы

Покупая консервы, на что нужно обращать внимание?

О. Соловьева.

Консервы должны содержать сахар, соль, специи. В них не должно быть никаких дополнительных консервантов. В состав могут входить пряности, например, гвоздичное масло и душистый перец. Все иные добавки, особенно искусственного, химического происхождения нежелательны. Во-первых, большинство из них вредны для здоровья, а во-вторых, часто такие добавки маскируют низкое качество консервов, ведь изготовленные в соответствии с установленной технологией прекрасно хранятся и без посторонних примесей.



СТИРАЕМ ШТОРЫ БЕЗ ТРУДА

Скоро переезжаем в новую квартиру. Встал вопрос о покупке штор. Магазины предлагают огромное количество разнообразных тканей. Хотелось бы узнать, как же их стирать?

О. Зиновьева.

Шелковые

Стирают шелк только вручную при 30°C мягким моющим средством. Шелковую ткань не следует тереть, выкручивать и отжимать в центрифуге. Шелк не сушат на солнце или вблизи отопительных приборов.

в центрифуге. Заверните их в махровую ткань и осторожно выжмите. Сушите в разложенном виде. Гладьте по направлению ворса без нажима. Лучше всего гладить на махровой простыне или плюшевом покрывале.

Из полиэстера

Полиэстер рекомендуется стирать на деликатном режиме при максимальной температуре 40°C. Хотя такой материал нельзя назвать деликатным, но если не соблюдать правила, то изделие может сильно помяться. Благодаря деликатному режиму шторы можно после стирки не гладить.

Римские

Такие шторы обычно изготавливают из плотных тканей со специальной грязеотталкивающей пропиткой. Поэтому им подойдет регулярная чистка с помощью пылесоса. Рулонные шторы можно мыть с помощью влажной губки, смоченной в растворе моющего средства. При желании римские шторы можно постирать и в машинке, предварительно вынув рейки и выбрав режим стирки, подходящий для конкретной ткани.

Льняные

Льняное полотно стирается при 40°C в машине в щадящем режиме работы с применением моющего средства для тонких тканей без содержания отбеливателей. При сушке льняное полотно может садиться, поэтому желательно сушить такие ткани в расправленном состоянии. Гладьте шторы слегка увлажненными.

Из нитей

Не снимая шторы с окна, соберите ее вместе и заплетите в тугую косу, перехватывая лентами через каждые 40-50 см. Особенно крепко завяжите нижнюю тесемку, чтобы ваша коса случайно не растрепалась. Затем снимите с крючков, положите в сеточку для стирки деликатных тканей и отправьте в машинку на самый щадящий режим. После чего встряхните и сразу же, без сушки, повесьте на окно. Под собственной тяжестью нити расправятся, и гладить их не придется.

Бархатные

Сначала очистите их от пыли щеткой, потом протрите мягкой шерстяной салфеткой, смоченной в спирте, и высушите. Затем выверните их изнаночной стороной наружу и стирайте при 30°C в щадящем режиме. Такие шторы нельзя тереть, выкручивать и отжимать

Если вы не знаете, из какой ткани изготовлены гардины или занавески и при какой температуре их стирать, лучше отдайте изделия в химчистку.

И еще...

Для занавесок с элементами декора (вышивка, бисер, бахрома) используйте специальный мешок или сетку для стирки белья.



На рынке представлено огромное количество косметических продуктов. Давайте выясним, на что вообще не стоит обращать внимание, тем более тратить деньги.

БЕСПОЛЕЗНАЯ КОСМЕТИКА: ЗА ЧТО НЕ СТОИТ ПЛАТИТЬ

Палитра теней

Смотришь на все это многообразие цветов, и кажется, что они вам очень нужны - все 120 оттенков и прямо сейчас! Забудьте о них. Почему? Потому что пользоваться будете 20 тенями (даже визажистам не нужно 120!).

Средства

от секущихся кончиков

Единственный способ борьбы с секущимися кончиками - стрижка. Никакие чудо-средства не справятся с этой проблемой. Не тратьте деньги на масла, сыворотки и другие косметические продукты. Лучше обеспечьте волосам хороший уход и почаще ходите к мастеру в салон красоты.

Антицеллюлитный крем

Любая косметика от целлюлита - не более чем миф. К этой проблеме необходимо подходить комплексно: контролировать питание, заниматься спортом и делать массаж. А лежать на диване, обмазавшись антицеллюлитным кремом, - пустая трата времени и средств.

Универсальные крем и шампунь

У каждого человека на разных частях тела кожа разная и волосы у всех разные, поэтому и уход за ними должен быть соответствующим. От универсаль-

ных кремов кожа может стать сухой, а на голове появится перхоть. Не стоит наносить один и тот же крем и на лицо, и на тело, и на руки, и на ноги - толку не будет.

Скраб для тела и губ

Зачем тратить деньги на то, что можно с легкостью приготовить самим? Кофе, мед, соль, оливковое масло - это лишь некоторые доступные продукты, из которых можно сделать скраб. А еще отличный отшелушивающий эффект оказывает простая мочалка. То же самое касается и скраба для губ: его можно заменить сахаром или воспользоваться зубной щеткой.

Тоник

Это не то средство, без которого нельзя обойтись. Использование тоника после умывания не оказывает заметного воздействия на кожу. Но он поможет от стянутости и удалит остатки загрязнений с лица. В любом случае не используйте тоник, который содержит гаммелис и спирт - они раздражают и сушат кожу. Но если вы не можете отказаться от этого средства, выбирайте то, в котором есть увлажняющие и успокаивающие ингредиенты, например гиалуроновая кислота или алоэ вера.

Шампунь против перхоти

Перхоть - это заболевание, его не вылечить косметическими средствами.

Шампунь против перхоти будет работать, но временно (пока вы им пользуетесь), потом проблема вернется. Лучше один раз сходить к врачу, чем бесконечно тратить деньги на шампуни.

Крем с ботоксом

Ботокс вводят при помощи уколов: он блокирует работу мышц и дарит превосходный лифтинг-эффект. Но ботокс не может достать до мышц через кожу, когда вы используете крем. Да, он делает кожу более упругой, но только за счет активных веществ, которые есть и в других качественных кремах против морщин. Ботокс тут ни при чем!

О. Морозова, косметолог.

НЕ НАВРЕДИ!

- * Откажитесь зимой от увлажняющих кремов. Используйте питательный, он не замерзает и не травмирует кожу.
- * Выбирайте кремы, в составе которых натуральные масла и витамины. Предпочтение отдайте маслу ши, маслу авокадо и витамину Е.
- * Избегайте средств, в которых содержится парафин, вазелин или минеральное масло.

Пригодится

- * Полоски от черных точек удаляют только поверхностные загрязнения. Вместо них лучше купить очищающее средство с салициловой кислотой.
- * Покупать специальный крем для шеи нет необходимости, достаточно использовать крем для лица.
- * Состав и мужской, и женской пены и гелей для бритья идентичен. Мужские стоят дешевле.

Считается, что целлюлит проблема полных женщин. Однако образование жировых отложений в подкожной клетчатке может быть даже у стройных. Чтобы сделать «апельсиновую корку» менее заметной, используйте комплексный подход.

Изменить рацион

Как бы усердно вы ни втирали в кожу крем с пометкой «для тонуса», сколько бы ни массировали проблемные зоны, если не пересмотреть свой рацион, результата не будет.

* Исключите высокоуглеводную пищу и продукты с большим содержанием сахара (выпечка, чипсы, фастфуд, газировка).

* Добавьте в ежедневное меню клетчатку. Выбирая между макаронами и свежими овощами на гарнир, остановитесь на втором варианте. Другие источники клетчатки - бобовые, орехи, злаки.

* Следите за балансом жидкости в организме. Пейте не менее 1,5 л воды в день.

Такой тип питания пойдет на пользу не только фигуре, но и здоровью.

Добавить физическую нагрузку

Оптимальное решение - приобрести абонемент в спортзал и заниматься с тренером индивидуально. Специалист подберет нагрузку, которая будет вам по силам. Если такой возможности (или желания) нет, постарайтесь добавить бытовую активность. Лестница вместо лифта, пешая прогулка вместо поездки на автомобиле и т.п.

Разогнать лимфу

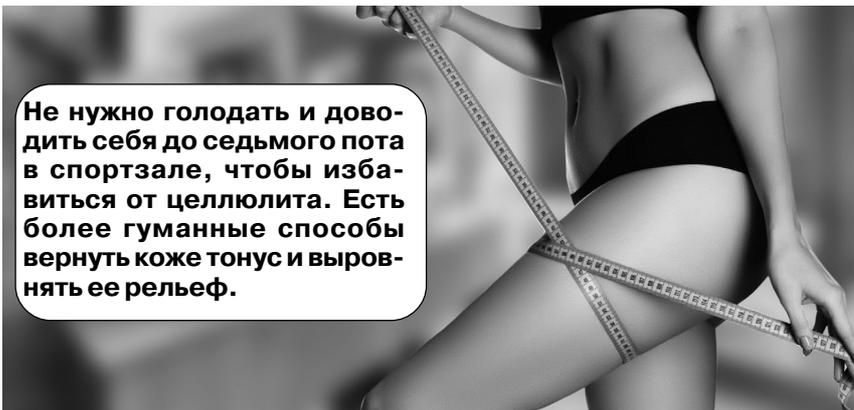
Застой лимфы вызывает отечность. В результате межклеточная жидкость становится вязкой, деформируются стенки сосудов, начинается гипоксия в тканях (нехватка кислорода). Соединительная ткань теряет эластичность, на коже появляются бугры.

Разогнать лимфу поможет лимфодренажный массаж. Возьмите деревянную щетку для сухого массажа. Круговыми движениями обработайте стопы. Медленно продвигайтесь к голеням, коленям и бедрам. Особое внимание уделите ягодицам - движения должны быть более интенсивными. Можно также помассировать живот (мягко и по часовой стрелке).

Использовать скраб для тела

Антицеллюлитный скраб разбивает жировые отложения и возвращает коже тонус. Допустимо использовать скраб 2 раза в неделю.

* Смешайте 2 ст. л. крупной соли, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. масла апельсина или лимона. Нанесите смесь на влажную кожу, помассируйте и оставьте на 2-3 ми-



Не нужно голодать и доводить себя до седьмого пота в спортзале, чтобы избавиться от целлюлита. Есть более гуманные способы вернуть коже тонус и выровнять ее рельеф.

СКРАБ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

нута для воздействия. Смойте теплой водой.

После скрабирования вы почувствуете приятное тепло, не исключено легкое покалывание в теле.

Сделать обертывание

На чистую кожу наносится состав с активными ингредиентами. Тело нужно обернуть пищевой пленкой, укрыться пледом или одеялом. Кожа нагреется, полезные вещества проникнут в глубокие слои эпидермиса и целлюлит станет менее выраженным. Одно из самых эффективных обертываний - медово-горчичное.

* Соедините 2 ст. л. горчичного порошка, 0,5 стакана меда, 3 ст. л. теплой воды. Должна получиться смесь, похожая по консистенции на сметану. Распределите состав по проблемным зонам и оставьте на 20 минут. Затем смойте.

Шоколадное обертывание более щадящее. Оно подходит для сухой, чувствительной кожи.

* 100 г натурального какао-порош-

ка залейте стаканом теплой воды. Добавьте 1 ч. л. эфирного масла грейпфрута. Перемешайте смесь до однородного состояния. Нанесите на проблемные зоны на 30 минут, после чего смойте.

Массаж, прессотерапия или озонотерапия?

В салоне красоты вам предложат процедуры, направленные на борьбу с целлюлитом.

LPG-массаж. Это аппаратный массаж, который разминает плотную жировую ткань, выводит лишнюю жидкость из организма. Кожа становится подтянутой.

Прессотерапия. Процедура предполагает сдавливание проблемных зон сжатым воздухом. Ощущения интересные! Уже после первого сеанса улучшается кровоснабжение тканей.

Озонотерапия. Для борьбы с локальными жировыми отложениями озон вводится в подкожно-жировую клетчатку.

✓ **Появление целлюлита провоцируют малоподвижный образ жизни, неправильное питание, гормональные изменения.**



За счет вакуумного воздействия во время LPG-массажа кожа становится подтянутой.



ИНДЕЙКА С ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 4 луковицы, 1 стручок перца чили, 3 небольших кабачка, 4 ст. л. оливкового масла, 8 помидоров, 500 г консервированных томатов, 500 г филе индейки, соль, молотый перец.

Лук очистить, разрезать на четвертинки. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать. Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам и нарезать крупными ломтиками.

В сотейнике нагреть 2 ст. л. масла и обжарить подготовленные овощи, периодически помешивая. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Переложить к овощам, перемешать и тушить 5 мин. Добавить очищенные томаты. Тушить еще 7 мин. Приправить. Филе индейки крупно нарезать. Посолить и поперчить по вкусу. В сковороде нагреть оставшееся масло и подрумянить филе индейки с обеих сторон. Переложить на овощи в сотейнике и запекать 15 мин при 180 градусах.

ТЕФТЕЛИ С ФЕТОЙ

На 4 порции: 2 стручка сладкого перца, 1 ломтик белого хлеба, 1 веточка петрушки, 60 г феты, 400 г рубленого мяса, 1 желток, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый перец.

Стручки сладкого перца вымыть и запечь в духовке, нагретой до 200 градусов, до черных подпалин. Мякиш хлеба залить 100 мл воды и оставить на 15 мин. Петрушку вымыть, обсушить и порубить.

Хлеб отжать. Фету раскрошить, перемешать с рубленным мясом, рубленой петрушкой и желтком. Приправить по вкусу.

Из получившегося мясного фарша сформовать небольшие шарики и обжарить на растительном масле со всех сторон до полной готовности.

На стол жареные тефтели подать с запеченным сладким перцем. Можно дополнить любимыми жареными овощами, зеленью и йогуртовым соусом.



ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

На 4 порции: 2 цукини, 1 луковица, 500 картофеля, 2 веточки укропа, 2 яйца, щепотка тертого мускатного ореха, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец.

Цукини вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и порубить. Картофель вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. Соединить все подготовленные овощи в большой миске.

Яйца взбить. Всыпать соль, молотый перец и мускатный орех и соединить с тертыми овощами. Положить муку и очень тщательно перемешать.

В большой сковороде нагреть растительное масло. Получившуюся массу выкладывать на сковороду небольшими порциями и жарить оладьи с обеих сторон до подрумянивания. На стол подать с любым соусом по вкусу.



УХА ПО-ВЕНГЕРСКИ

На 4 порции: 1 кг рыбного филе, 2 помидора, 2 ст. л. томат-пасты, 1 стручок перца чили, 2 луковицы, 2 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. паприки, 1,5 л рыбного бульона, 2 стручка сладкого перца, соль, молотый белый перец.

Рыбное филе вымыть и крупно нарезать. Помидоры погрузить на 1 мин в кипящую воду, затем очистить. Мякоть измельчить блендером и перемешать с томат-пастой. Перец чили и лук мелко нарезать.

В кастрюле распустить масло и подрумянить лук. Добавить помидоры с томат-пастой, перец чили, посыпать молотой паприкой и тушить 7 мин. Влить рыбный бульон, довести до кипения и варить 10 мин.

Сладкий перец вымыть и разрезать на половинки. Удалить семена, мякоть нарезать полосками. Сладкий перец добавить в бульон с овощами, посолить, поперчить и варить 10 мин.



СУДАК С ТЫКВОЙ

На 4 порции: 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 300 г мякоти тыквы, 200 мл белого вина, 2 ч. л. порошка карри, по щепотке тмина и сахара, 600 г филе судака, 6 ст. л. растительного масла, 200 г капусты пак-чой или пекинской капусты, соль, молотый черный перец.

Лук с чесноком порубить. Тыкву нарезать кубиками. Все подготовленные овощи подрумянить на 20 г сливочного масла. Добавить вино, специи и сахар. Тушить 15 мин на маленьком огне.

Рыбное филе вымыть и обсушить. В сковороде нагреть 2 ст. л. растительного масла вместе с оставшимся сливочным и обжарить рыбу с обеих сторон. Выложить, посолить и поперчить.

На оставшемся растительном масле (на слабом огне) слегка подрумянить крупно нарезанную капусту со всех сторон. Тушеные овощи разложить по порционным тарелкам, сверху распределить рыбу и жареную капусту. Подать на стол.

ПАСТА С ФИЛЕ ЗУБАТКИ

На 4 порции: - 300 г моркови, 1 цукини, 500 г филе зубатки, 3 веточки тимьяна, 6 ст. л. оливкового масла, 400 г пасты, сок 1 лимона, соль, молотый черный перец.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими длинными полосками. Цукини вымыть, обсушить и нарезать так же, как морковь. Рыбное филе вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. Тимьян вымыть, оборвать с веточки листочки.

В сковороде нагреть 3 ст. л. оливкового масла и подрумянить морковь. Добавить цукини и жарить все вместе, помешивая, 5 мин. Влить оставшееся оливковое масло, положить рыбу, сбрызнуть лимонным соком и жарить 5 мин. Посолить, поперчить, посыпать листочками тимьяна и перемешать.

Пасту отварить в подсоленной воде до готовности (10 мин) и откинуть на дуршлаг. Перемешать с рыбой с овощами и прогреть в сковороде все вместе. Можно посыпать тертым сыром.



Зеленый подоконник



ЗЕЛЕНЬ ОАЗИС В ВАННОЙ

Поклонники одомашненных растений не останавливаются на облагораживании цветами только комнат. Благодаря искусственному освещению и теневыносливости многих сортов озеленять теперь можно и помещения, где нет окон. В частности, ванные комнаты.

Гость из тропиков

Одно из самых эффектных комнатных растений - папоротник или, как его называют иначе, нефролепис. Ему сложно бывает прижиться в наших квартирах, особенно зимой, так как папоротник плохо переносит сухой воздух и слишком высокую температуру. А вот ванная комната, пожалуй, ему понравится. Главное - обеспечить жильцу правильный грунт из равных частей торфа, компоста и перегноя. И еще нефролепис иногда нужно поливать подкисленной водой - 2 стакана лимонного сока на литр воды.

Свежий воздух нужен всем

Какими бы неприхотливыми не были растения, способные жить при минимальном освещении и в условиях повышенной влажности, свежий воздух им все-таки нужен. Поэтому в ванной комнате должна быть хорошая вентиляция. Иначе на листьях появится мучнистая роса, которую очень тяжело вывести.

Полосатый гигант

Диффенбахия с полосатыми узорами

на листьях в домашних условиях очень быстро вырастает до двух метров. Имейте это в виду, планируя озеленение ванной комнаты.

Ученые считают, что диффенбахия обладает мощной энергетикой и положительно влияет на работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Это чудо-растение способно поглощать токсичные вещества! Оно довольно неприхотливо, любит легкую почву, обильный полив, но без застоя воды.

Очень важный момент: сок диффенбахии ядовит! Поэтому лучше не допускать к красавцу маленьких детей и излишне любопытных домашних животных.

Неприхотливый эколог

Еще одно хорошо знакомое большинству поклонников домашнего цветоводства растение - это плющ. Он идеально подходит для вертикального озеленения темных, влажных помещений. Растет на всех типах грунта! А еще это неприхотливое растение называют бесплатным экологом: оно нейтрализует вредные вещества, в частности формальде-

гид. И, как утверждают специалисты, положительно влияет на состояние бронхов.

Чугунный фонтан

Да-да, именно так цветоводы называют аспидистру. Это красивое, густое, высокое растение темно-зеленого цвета просто предназначено для ванной комнаты. Оно обожает тень и влагу. Очень неприхотливо. Растет в обычной садовой земле и хорошо переносит низкие температуры. Способно радовать своими плотными красивыми листьями даже при 10 градусах тепла.

Солнце в ручном управлении

Растения для ванной - тенелюбивые. Но без света они все-таки жить не смогут. В естественных условиях домашние зеленые питомцы поглощают дневной свет избирательно, предпочитая световые волны в красном, синем, фиолетовом и ультрафиолетовом диапазонах спектра. Поэтому обычные лампы накаливания не подходят для подсветки. Нужны люминесцентные лампы. Они безопасны, экономичны и максимально повторяют спектр солнечного света.

Продолжительность «светового дня» для теневыносливых растений - 8-9 часов. В течение этого времени лампы должны работать непрерывно. И иногда растения из ванной комнаты нужно выносить на естественный солнечный свет на несколько дней, чтобы они набрались сил.

Ксения Бахорина.

Тайная встреча	...Римский Волынка	Холм, вершина Занятие в вузе	Деньги в Марокко				Дубрава Большая кость	Помещение для узников	Прифронтная дорога
			...Купала	Серафим	Ганнибал				
Собственник ...земли		Греч. скульптор	Тюфяк				Веер	...камень точит	"...Кабирий"
			Амер. полисмен	Учебный час Планета			Столица Австрии Скорбь		
Главный ученый	"Купе" на суде	Монах Хамовник		Пологая солка Рулады во сне			Мегаполис Камин		
		Лестница Потеря в весе		Сипение Сг			Удар по мячу Город пейзаж		
Эллингтон... джаз	Порицание		Собор Фолиант			...Аленова Приток Дуная		Греч. остров	Арх. орнамент
Пекло	Ранг Страна в Азии		Вентиль Фильм с Фондой			Сход горожан Певича ...Абдул		"Сорок пять" шут	Вокалист U2
	Солнечный... Фасон ворота		Морск. узел			Основа меда Бараний горox		Сорт гвоздики Бог зтрусков	
		Мужское имя		Жить на широкую...			"...и Пумба"		
	Владеет в Волгу Лезгинка, клич		Птицы улетают на...	Помесь осла с кобылой		Ботинки скалолаза			
		Застой		Древние камни "грибы"			Кончик тусфли		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №5

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Обаятельность. Татра. Куш. Коробки. Разлука. Бора. Киоск. Рот. Овен. Татары. Число. Помесь. Ежиха. Скаг. Ворс. Лигатура. Овал. Опал. Рюмка. Гастроли. Фигляр. Датчане. Усы. Дюход. Наст. Спички. Одр. Основа. Волна. Цикл. Осадки. Миг. Бистро. Доска.

ПОВЕРТИКАЛИ: Чревуогодница. Бонобо. Ров. Слива. Соус. Ореол. Холст. Столб. Тюрбан. Омар. Сброд. Снос. Лютик. Юла. Пост. Лимит. Ивар. Нутро. Чадо. Растапа. Графа. Смазка. Индивид. Место. Гео. Кураре. Купол. Холмс. Укор. Свара. Ягодник. Нашатырь. Талер. Драга.

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 4-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
(Звонить по понедельникам)

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



5 ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ПИТОМЦА

Что может понадобиться питомцам и значительно облегчить жизнь вам, хозяевам? В редакции протестировали самые популярные гаджеты и вынесли свой вердикт (ни одно животное не пострадало!)

Не стоит считать девайсы для домашних животных баловством. Они могут выручить вас во многих ситуациях.

Игра, в которой хозяину необязательно участвовать

Всем домашним животным без исключений полезно двигаться. Но порой у нас нет сил для того, чтобы бросать палку или мячик, бегать с псом наперегонки по всему дому. Вас выручит машина для бросания мячей. Из названия понятно, что она выбрасывает мячи в воздух. Задача собаки - поймать их и положить в специальную корзину. Для обучения обычно хватает 2-3 тренировок, и животное с интересом включается в процесс игры.

Не остались без игрушек и кошки. В магазинах большой выбор автоматических лазерных указок. Они могут быть разной формы и с разными дополнительными функциями. Например, игрушка в виде кегли отражает движущийся лазерный луч на пол с помощью вращающегося зеркала. Некоторые девайсы оснащены камерой. Установите на смартфон специальное приложение и наблюдайте за тем, как кошка бегает за лучиком.



Автоматическая кормушка

Вы уходите утром и приходите домой поздно вечером или вам надо отлучиться на день-два. Но вот незадача - кто будет кормить кошку? Автоматическая кормушка. Достаточно насыпать в специальный отсек корм (в зависимости от модели в кормушке может быть до 4 отсеков по 500 мл) и выбрать время, когда миска будет наполняться. У вас не одна, а две или даже три кошки и у каждой свой корм? Тогда ваш выбор - кормушка, доступ к которой возможен только по «удостоверению личности». А точнее, по чипу животного. Программа идентифицирует его, когда к миске подходит питомец, и насыпает определенный корм.

✓ **Если животное не чипировано, то можно воспользоваться чипом производителя (иногда идет в комплекте с кормушкой). Его нужно прикрепить к ошейнику кошки.**

Самые заботливые хозяева балуют котиков автоматическими кормушками с камерой и весами. Пока любимец обедает, человек может наблюдать за этим процессом со своего смартфона, а еще контролировать вес kota и уменьшать либо увеличивать порцию.

Лапомойка

Небольшое приспособление напоминает кружку и значительно упрощает жизнь владельцу собаки. Вам больше не придется мыть лапы любимца в душе (или протирать влажными салфетками) после каждой прогулки. Нужно налить в лапомойку воду до верхней границы. По желанию добавьте немного шампуня для собак. Аккуратно поместите лапу питомца в устройство и сделайте несколько движений - вверх, вниз, по кругу. Мягкие щетинки бережно массируют лапку животного (практически спа-салон у вас дома). После этого еще раз окуните лапку в «кружку», но уже без шампуня, а затем промокните шерсть сухим полотенцем.

Жилет-антистресс

Согласно исследованиям американских ученых домашние животные подвергаются стрессу точно так же, как и люди. Но им никто не предлагает принять ванну для релакса, помедитировать или побеседовать с психологом. Впрочем, это и не нужно. Чтобы справиться со стрессом, вашей собаке достаточно... объятий.

Как часто вы обнимаете своего питомца? Разговариваете с ним, играете? Делайте это каждый день, и проблем не возникнет. А когда вам нужно уехать на некоторое время и оставить верного друга своим знакомым, наденьте на пса жилет-антистресс. Он оказывает постоянное легкое давление на туловище, имитируя объятия. В результате гиперактивная, тревожная собака чувствует себя защищенной и не нервничает. Возможно, такой жилет пригодился бы и нам, людям.

Поилка «Фонтан»



Вы замечали, что и кошкам, и собакам нравится пить воду из-под крана? Наши братья меньшие от природы любопытны, их манят новые горизонты. Так что ваш питомец заинтересуется автоматической поилкой, которая выглядит как игрушечный фонтанчик. В моделях подороже предусмотрено три режима подачи жидкости: гейзер, падение и неподвижная вода. Благодаря постоянной циркуляции вода не застаивается, обогащается кислородом и остается свежей в течение нескольких дней.

✓ **Поилка котика может оказаться полезной и для хозяина. Например, она заменяет ночник, так как имеет подсветку. А еще это отличное средство от бессонницы: звук журчащей воды расслабляет.**



Подчеркнуть талию

Пышные юбки с поясами, плотно стянутыми на талии, можно назвать униформой итальянской актрисы. Она выбирала их для светских выходов. Чтобы подчеркнуть стройную фигуру, Софи использовала широкие ремни, декоративные вставки. Такими приемами продолжают пользоваться модельеры и в наше время.

При составлении образа не забывайте о контрасте (например, светлый верх и темный низ). Это тоже позволяет сделать фигуру стройнее.



Аксессуары имеют значение

В молодости актриса носила максимально простые фасоны, без затейливого кроя, но придавала им изюминку с помощью аксессуаров. Среди ее фаворитов яркие шелковые платки, очки в оригинальной оправе, ожерелья из драгоценных камней, жемчужные украшения, а также шляпы всевозможных фасонов.

Несмотря на любовь к простым вещам, Софи никогда не избегала ярких расцветок и принтов. Они актуальны и сегодня - к примеру, мелкий горошек на контрастном фоне.



* 88-летняя актриса носит брючные костюмы ярких цветов (красный, зеленый), шелковые блузы и блестящие платья с глубоким декольте. Софи Лорен остается собой, уважая свой возраст.

ЧУРЧХЕЛА

Понадобится: виноградный сок - 2 л, мука - 200 г, сахар - 50 г, грецкие орехи (ядра) - 180 г.
Половинки орехов обжарьте на сухой сковороде. Подготовьте нитки по 30 см длиной, к одному концу привяжите по зубочистке. Прокатите орехи иглой, нанижите на нити. Сделайте петлю для подвешивания. 1 стакан сока смешайте с мукой. Оставшийся сок доведите до кипения и, помешивая, влейте сок с мукой. Уваривайте до густоты 2-3 ч. на слабом огне, добавьте сахар. Остудите до 40 градусов. Опускайте нити с орехами в смесь на 1 мин. Сушите, подвесив за петли, в теплом проветриваемом помещении 2 недели.



МУТАКИ

Понадобится: мука - 250 г, сметана (20%) - 160 г, сливочное масло - 100 г, разрыхлитель - 0,5 ч. л., грецкие орехи (ядра) - 150 г, сахар - 100 г, ванильный сахар - 1 ч. л., яйцо - 1 шт., сахарная пудра для подачи.
Смешайте просеянную муку и разрыхлитель. Введите размягченное масло и сметану. Замесите тесто, уберите в холод на 30 мин. Отделите белок от желтка. Орехи пропустите через мясорубку. Соедините орехи, ваниль, белок и сахар. Разделите тесто на 3 части. Раскатайте каждую в круг, разрежьте на 8 секторов. Выложите начинку на широкий край. Заверните начинку и соедините два уголка с широкой стороны (чтобы начинка не вытекала), сверните в рулеты. Выпекайте 20 мин. при 190 градусах, смазав желтком. Посыпьте пудрой.



ПАХЛАВА

Понадобится: мука - 450 г, сметана (20%) - 190 г, сливочное масло - 250 г, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1/4 ч. л. **Для начинки:** грецкие орехи (ядра) - 450 г, сахар - 180 г, корица - 1 ч. л. **Для сиропа:** вода - 150 мл, сахар - 180 г, мед - 60 г.
Яйцо смешайте со сметаной и 200 г размягченного масла. Просейте муку, соль и разрыхлитель. Замесите тесто, уберите в холод на 30 мин. Часть орехов отложите для украшения. Остальные измельчите в блендере, смешайте с сахаром и корицей, разделите на 3 части. Разделите тесто на 4 части. Раскатайте в прямоугольники 20x30 см. Выложите, чередуя тесто и начинку, на застеленный пергаментом противень. Верхний пласт теста разметьте ромбами. Смажьте желтком, вдавите по центру орехи. Выпекайте 15 мин. при 180 градусах. Воду с сахаром доведите до кипения. Введите мед, остудите. Полейте пахлаву растопленным маслом, выпекайте еще 25 мин. Разрежьте, полейте сиропом.



ЛОКМА

Понадобится: мука - 500 г, сахар - 1 ч. л., соль - 1/2 ч. л., сухие дрожжи - 10 г, вода - 500 мл, фисташки - 30 г, растительное масло для фритюра. **Для сиропа:** вода - 500 мл, сахар - 250 г, лимон - 1/2 шт., мед - 1 ст. л.
Соедините муку, сахар, соль и дрожжи. Влейте теплую воду. Замесите тесто. Накройте, оставьте в тепле на 1 ч. Сахар с водой и соком лимона доведите до кипения. Введите мед, перемешайте, остудите. Окунув в масло чайную ложку, набирайте в нее тесто и жарьте шарики во фритюре до румяности. Достаньте шарики шумовкой, опустите на 3-5 мин. в сироп. Посыпьте измельченными фисташками.

