

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОТРАТА

№16

апрель 2024

ОС

цена:

2,5 лари

Белый шум

полезен?

стр. 14

Как телефон

убивает отношения

стр. 18

Восполните энергию

ПИТАНИЕМ

стр. 12

Умеете ли вы

выражать чувства?

стр. 26

В одну реку

дважды не входят

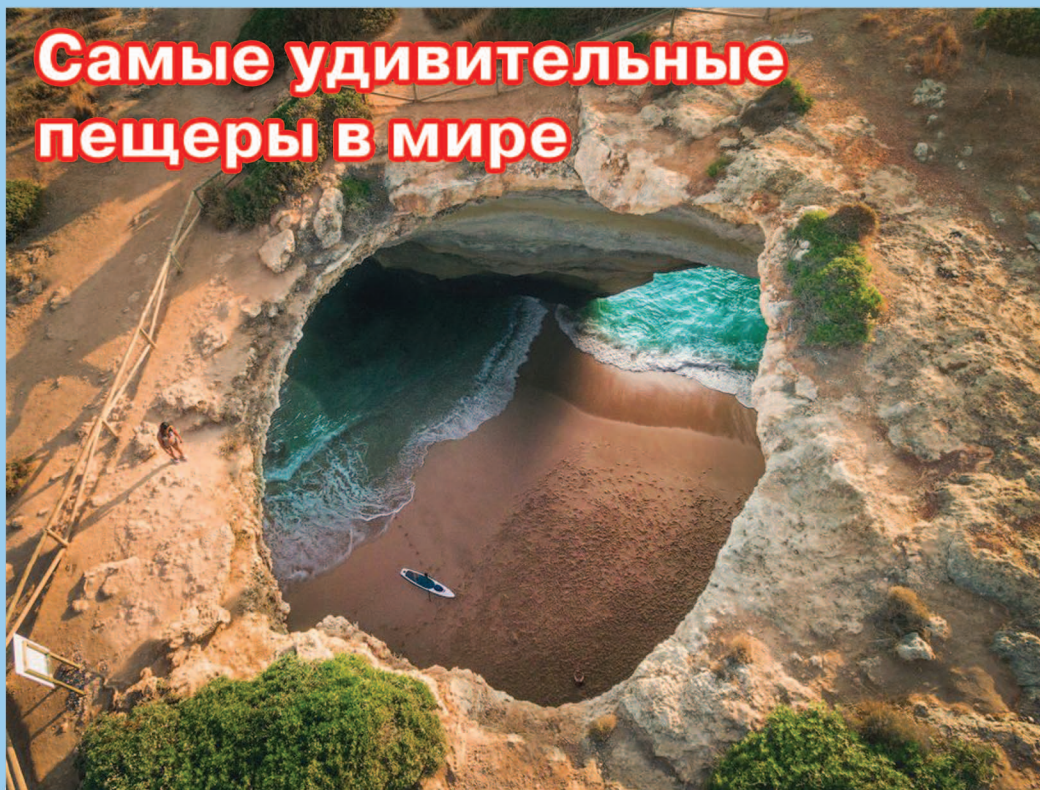
стр. 20, 21

Скарлетт Йоханссон:

стр. 16, 17

«Я счастлива, что наконец-то могу делать все, что захочу.»

Самые удивительные пещеры в мире



Шондонг, или «горная река» (Вьетнам)

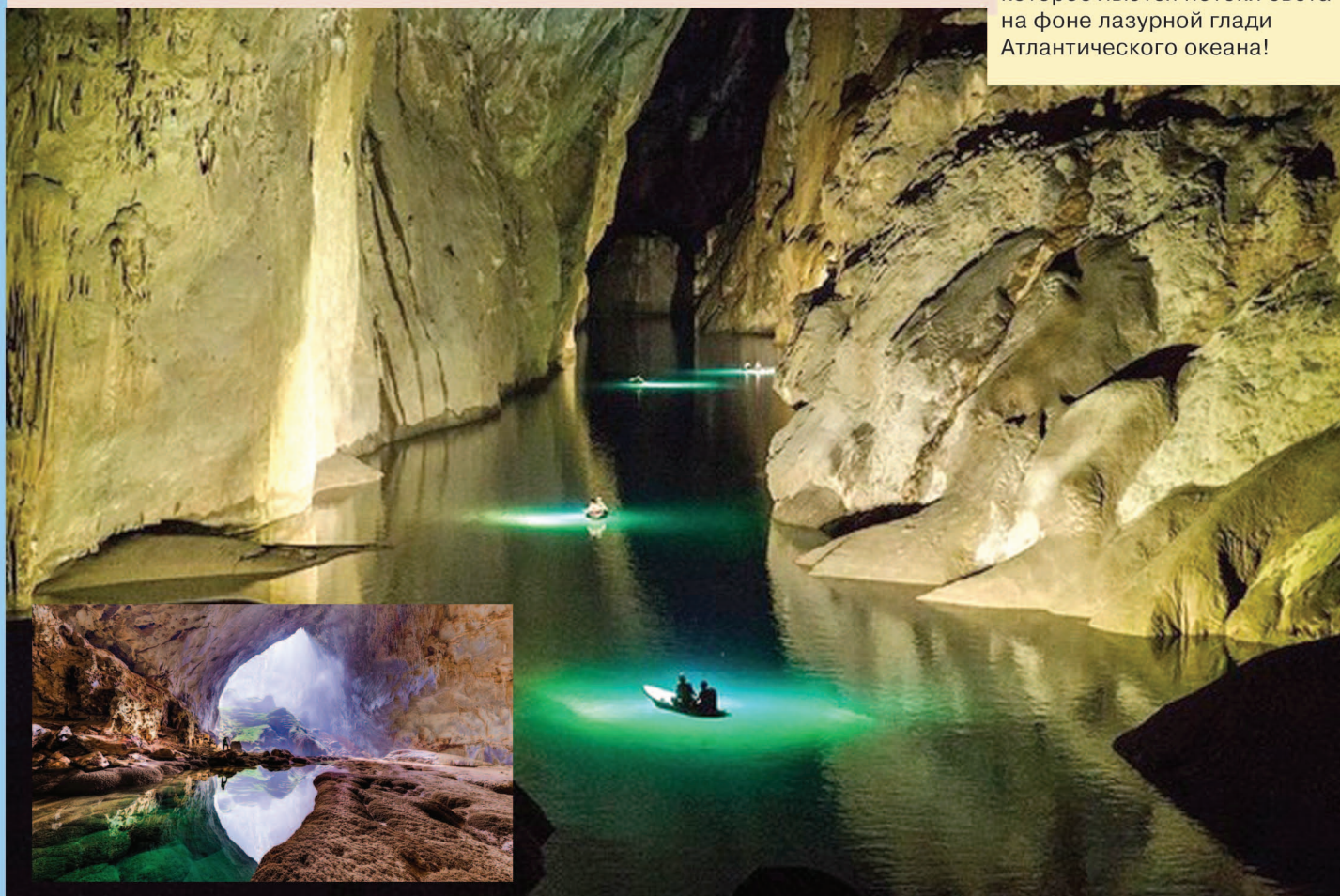
Свое название эта самая большая в мире пещера позаимствовала у реки, бурлящей в ее недрах. Шондонг не просто поражает своими размерами, а переворачивает представление о пещерах, как о каком-то замкнутом и мрачном пространстве. В этом нестандартном подземелье давно уже сформировался свой собственный мир: там растут влажные леса, «порхают» летучие лисицы, обезьяны, птицы... А еще под сводами пещеры плавают самые настоящие облака!

Эти природные творения загадочны и таинственны, а некоторые из них можно назвать настоящими подземными шедеврами!



Бенагил, глаз да глаз! (Португалия)

Морская пещера Бенагил считается одной из самых «волшебных» в мире. Она представляет собой нерукотворный дворец с эффектными арками. Но самая главная фишка в том, что на восторженных посетителей Бенагил смотрит... прекрасным небесно-голубым «глазом». Да, сама природа проделала вверх отверстие, через которое льются потоки света на фоне лазурной глади Атлантического океана!



Фингалова пещера. Льетса музыка, музыка, музыка... (Шотландия)

Фингалова пещера называется также «музыкальной», находится она на необитаемом шотландском острове Стаффа. Ее стены образованы базальтовыми столпами идеальной формы. Пещера обладает еще и потрясающей акустикой. То есть звук волн, бьющихся о камни, чудесным образом резонирует - и все внутреннее пространство заполняется дивной «музыкой». Полюбоваться пещерой приезжала сама королева Великобритании Виктория, писатели Жюль Верн, Вальтер Скотт и многие другие.



Вайтомо. Звездное небо — под землей (Новая Зеландия)

Пещера Вайтомо изумляет посетителей своими невероятными сводами - они буквально «искрятся», светятся тысячами голубых огней. Разгадка проста - все дело в особых «искристых» светлячках, которых в пещеру забросил существовавший ранее океан. (Помимо чудесного свечения, они еще плетут причудливые сети, которые свисают с потолка, словно ожерелья). Кроме этого, в пещере течет подземная река, поэтому любоваться «созвездиями» можно, катаясь в лодке.



Пещера тростниковой флейты (Китай)

Открыта эта пещера была 1300 лет назад, во времена правления династии Тан. Свое поэтическое название «подземная красавица» получила благодаря окружающим ее зарослям тростника (из него в Поднебесной с давних времен изготавливали свистки и флейты). Особое очарование пещере придает и подсветка. Голубые, изумрудные, золотые, розовые, синие всполохи превращают величественные сталактиты и сталагмиты в какой-то дивный, заколдованный лес. Еще в пещере находится подземное озеро с одним из красивейших в мире подвесным мостом.



**DISNEY ВЫПУСТИТ
ШЕСТУЮ ЧАСТЬ
«ПИРАТОВ КАРИБСКОГО МОРЯ»**



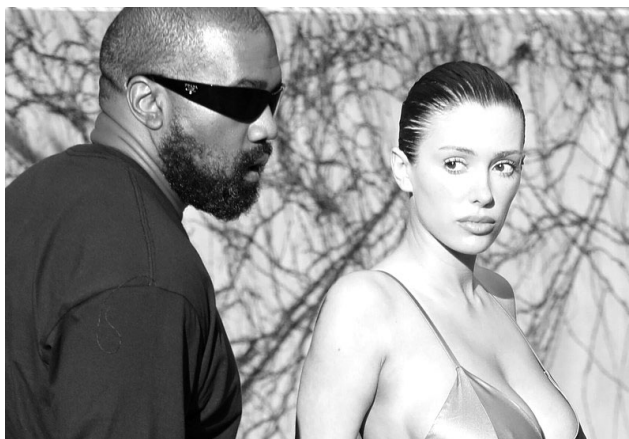
Джерри Брукхаймер, продюсер «Пиратов Карибского моря», рассказал, что новый фильм франшизы станет ее перезапуском. Об этом он сообщил в интервью.

«Новая часть может стать какой угодно. Команда Disney собирается начать с чистого листа. «Пиратов Карибского моря» мы полностью перезапускаем, и там проще, потому что нам не

нужно ждать конкретных актеров», — рассказал он.

К слову, официальной даты премьеры кинокартины еще нет. Ранее она была анонсирована еще в 2018 году после выхода пятой части «Пираты Карибского моря: Мертвецы не рассказывают сказки». Однако скандальный бракоразводный процесс Джонни Деппа и Эмбер Херд затянул выход.

**БЬЯНКА ЦЕНЗОРИ ХОЧЕТ ДЕТЕЙ
ОТ КАНЬЕ УЭСТА**



Согласно источникам, жена Канье Уэста Бьянка Цензори устала от того, что ее используют в качестве «бесплатного маркетингового инструмента» для продвижения будущего альбома рэпера Vultures 2.

«Ей нужен перерыв, и она должна отойти от дел. Ей нравится внимание, но оно становится чрезмерным, а Канье продолжает

настаивать на большем в преддверии выхода Vultures 2», — сообщает инсайдер Daily Mail.

Также источник добавил, что девушка хочет сосредоточиться на создании семьи. «Она действительно желает сосредоточиться на рождении детей после выхода альбома. Она думает, что ее слишком превозносят», — заявил он.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

**УСТАЛА ОТ ХЕЙТА:
ПЕВИЦА LIZZO ПОКИДАЕТ СЦЕНУ**

Американская рэперша и бодипозитивная активистка Lizzo, которая в прошлом году попала в эпицентр скандала, когда ее балет обвинил певицу в харассменте, заявила о завершении музыкальной карьеры.

Своим неожиданным решением 35-летняя обладательница «Грэмми» поделилась с поклонниками в соцсети. По словам артистки, она не справилась с хейтом онлайн и в реальной жизни, где ее только унижают и высмеивают из-за внешности.

«Я устала терпеть то, как все пытаются докопаться до меня в жизни и в интернете. Все, чего я хочу, это создавать музыку, делать людей счастливыми и помогать миру стать хоть немного лучше, чем он есть. Но мне начинает казаться, что мир не хочет видеть меня в нем. Я постоянно сталкиваюсь



с ложью обо мне, которую распространяют ради влияния и просмотров. Я все время становлюсь предметом насмешек из-за того, как я выгляжу. Я на это не подписывалась. Я ухожу», — написала в «прощальном» посте Lizzo, подчеркнув, что ее возмущает, когда незнакомые люди критикуют ее личность и порочат имя исполнительницы.

БРЕНД VALENTINO ОБЪЯВИЛ ИМЯ НОВОГО КРЕАТИВНОГО ДИРЕКТОРА

Недавно Пьерпаоло Пичолли объявил, что покидает пост креативного директора Valentino, а уже сегодня бренд назвал имя своего нового главного дизайнера. Им стал итальянский модельер, 51-летний Алессандро Микеле – бывший креативный директор бренда Gucci.

Первый показ с Алессандро на новой должности состоится уже в сентябре в Париже, сообщает WWD.

«Я испытываю огромную радость и огромную



ответственность присоединиться к Дому моды, в котором слово «красота» выгравировано в коллективной истории, состоящей из особой элегантности и необычайной утонченности», – прокомментировал Микеле. Дизайнер покинул Gucci в 2022 году, проработав там 20 лет.

Что касается экс-главного дизайнера Valentino Пьерпарло Пиччоли, по слухам, он может занять место креативного директора Givenchy или Balenciaga.

ШАКИРА РАСКАЗАЛА О ПОЛЬЗЕ РАЗВОДА

Колумбийская певица Шакира заявила, что расставание с мужем пошло на пользу ее творческой самореализации. О плюсах и минусах жизни после развода она рассказала в интервью, опубликованном на канале Apple Music в YouTube.

«В каком-то смысле хорошо не иметь мужа, потому что... я не знаю, почему меня это тянуло вниз. Теперь мне хочется работать. Мне хочется писать песни. Мне хочется заниматься музыкой. Это моя навязчивая по-



требность, которую я раньше не чувствовала», – призналась Шакира.

Вместе с тем 47-летняя исполнительница отметила, что после расста-

вания с бывшим гражданским супругом футболистом Жераром Пике ей стало сложнее заботиться о сыновьях, потому что теперь она полностью отвечает за их благополучие.

«Я мать-одиночка, у меня дома нет мужа, который мог бы чем-то помочь», – сказала Шакира.

О расставании Шакиры и Пике стало известно летом 2022 года. Сообщалось, что причиной разрыва 11-летних отношений стали многочисленные измены футболиста.

РОБЕРТ ПАТТИНСОН И СЬЮКИ УОТЕРХАУС ВПЕРВЫЕ СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ



Сьюки Уотерхаус и Роберт Паттинсон поприветствовали первенца, передает ET. Папарацци заметили звездную пару на прогулке в Лос-Анджелесе с коляской светло-розового цвета. Новоиспеченные родители пока не объявляли ни пол малыша, ни дату его рождения.

Напомним, модель и актриса эффектно объявила о своей беременности в ноябре 2023 года во время выступления в Мексике. Теперь, когда у пары родился ребенок, фанаты все чаще задаются вопросом: когда Роберт Паттинсон и Сьюки Уотерхаус поженятся?

БРЭД ПИТТ СЫГРАЕТ В ПОСЛЕДНЕМ ФИЛЬМЕ КВЕНТИНА ТАРАНТИНО

Брэд Питт в третий раз выйдет на съемочную площадку под руководством Квентина Тарантино! Актер блестяще сыграл в «Бесславных ублюдках» и получил «Оскар» за роль второго плана в «Однажды в Голливуде», а теперь снимется в фильме «Кинокритик».

Какая роль достанется Питту, пока неизвестно. По словам Тарантино, действие картины будет разворачиваться в Калифорнии 70-х годов, а сюжет расскажет о реальном критике,

который «жил на самом деле, но никогда не был по-настоящему знаменит».

Режиссер заявил, что



эта работа станет последней в его карьере. Премьера фильма запланирована на 2025 год.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Пневмония из-за острой респираторной инфекции – одна из основных причин детских смертей во всем мире. Как распознать атипичную пневмонию.

Похожа на ОРВИ, но опаснее

Наиболее частые возбудители пневмонии – пневмококк, гемофильная палочка, золотистый стафилококк, вирус гриппа, аденовирусы, риновирусы и коронавирусы. Они вызывают относительно предсказуемое течение болезни. Тем не менее существуют и атипичные патогены, например микоплазма и хламидия, которые требуют особого внимания и иного подхода к лечению.

Эпидемия атипичной пневмонии среди детей недавно возникла в Китае. У зараженных часто наблюдается субфебрильная температура (не выше 37°), постоянный кашель, не реагирующий на муколитики, а также усталость, снижение способности к обучению и физической активности. Помимо того, ослабляется иммунитет. Врачи полагают, что эпидемия связана с распро-

странением микоплазмы в детских коллективах. У каждого второго-третьего ребенка с ОРВИ в стационаре пневмония, причем в 50-80% случаев – микоплазменная. В основном это школьники.

Развиваться пневмония у всех детей может по-разному. У одних она может быть видна на рентгене, а у других – только на КТ. Есть и такие, у кого до пневмонии дело не доходит. Но некоторые особенности у микоплазменной инфекции все-таки есть.

Начало заболевания чаще постепенное, чем острое. Симптомы могут нарастать 5-7 дней. Температура чаще субфебрильная – 37-37,5°. При легких, неосложненных формах заболевания поражаются верхние дыхательные пути. Поражение нижних дыхательных путей протекает по типу



бронхита, для которого характерны навязчивые приступы кашля и трудности с дыханием. На прием бронхоспазмолитических препаратов не дает выраженного положительного эффекта. Самое тяжелое осложнение – микоплазменная пневмония. В отличие от типичной бактериальной пневмонии для нее характерно двустороннее поражение легких.

При ухудшении состояния и повышения температуры до 38-39°, в конце второй и на третьей неделе болезни чаще всего речь идет уже о присоединении к пневмококковой пневмонии.

Стандартные антибиотики не действуют против

этой болезни. Против таких возбудителей существуют отдельные категории лекарств. Но перед их использованием нужно точно убедиться в типе инфекции. Иначе бесконтрольный прием антибиотиков будет способствовать формированию устойчивости микробов к ним.

Еще одна особенность таких микроорганизмов заключается в их способности пробуждаться после ослабления иммунитета. Другими словами, атипичную пневмонию может разбудить другая инфекция, которая ослабляет организм.

Определить наличие микоплазменной инфекции можно с помощью ПЦР-теста.

Пригодится

✓ Сон с открытой форточкой при температуре воздуха в комнате 19-20° помогает похудеть.

✓ Сон при включенном свете способствует ожирению.

МАЛИНА НЕ ВСЕСИЛЬНА, НО ПОЛЕЗНА

✿ Малина обладает легкими противовоспалительными и жаропонижающими свойствами. Но заменить тот же аспирин она не может: в горсти ягод в 30 раз меньше этих солей салициловой кислоты, чем в таблетке аспирина.

✿ Горячее молоко с маслом, с содой и даже луком тоже допустимо для облегчения и симптомов простуды. В молоке содержится большое количество витаминов группы В, микро- и макроэлементов. Питательная сода обладает отхаркивающим дей-

ствием и в сочетании с молоком действительно помогает при сухом кашле. Молоко с медом – тоже хорошее сочетание.

✿ Ну и для всех простуженных и подхвативших респираторную инфекцию под запретом алкоголь.





ЧАЩЕ СМОТРИТЕСЬ В ЗЕРКАЛО

Многие болезни имеют характерный набор симптомов, по которым можно поставить диагноз даже без лабораторных исследований. Некоторые из проявлений видны невооруженным глазом, достаточно внимательно посмотреть на внешность человека. Да и сам человек может заподозрить неладное, взглянув на себя в зеркало.

Все органы и системы в организме функционируют как одно целое. Любые отклонения в их работе могут существенно отразиться на внешнем виде. На что же стоит обратить внимание в первую очередь?

Цвет лица

У здоровых людей - от розового до светло-бежевого, со слабым румянцем в области щек или без него.

✓ Если цвет лица становится бледным, а в области висков сильно выступают мелкие вены, можно заподозрить анемию.

✓ При болезнях сердца лицо становится серым или слегка синюшным (чаще в области носогубного треугольника). Оттенок усиливается во время физических и эмоциональных нагрузок.

✓ Желтый цвет кожных покровов характерен для больных с патологией печени.

✓ Окрашивание лица в оранжевый и даже оливковый цвет может встречаться при туберкулезе. У таких больных еще наблюдается нездоровый румянец в районе скул.

Сыпь на лице

✓ Большие красные пятна с выступающими венами возможны при высоком давлении.

✓ Мелкие прыщи на лбу - чаще всего свидетельство плохой работы кишечника и поджелудочной железы.

✓ Прыщи на подбородке или на носу у женщин появляются при гормональном дисбалансе.

✓ Сосудистые звездочки и мелкая сетка капилляров могут появиться из-за патологий печени.

Отеки на лице

✓ Припухание верхних век, губ и носа может быть из-за аллергии.

✓ Отеки в области глаз по утрам типичны для болезни почек, в вечернее время - сигнал для проверки состояния сердца и сосудов.

Губы

✓ Нетипичная сухость наблюдается при дефиците витаминов, дисфункциях щитовидной железы, нарушении носового дыхания, неврозах и депрессиях, обезвоживании и сахарном диабете.

✓ Бледные губы с яркой кромкой указывают на наличие анемии.

✓ Синюшный цвет говорит о проблемах в дыхательной системе (бронхолегочные патологии, бронхиальная астма).

Язык

✓ Серый или желтый налет - проблемы с пищеварительным трактом.

✓ Белый налет возникает из-за грибкового поражения полости рта.

✓ Коричневый указывает на кровотечения в полости рта.

Шея

Ее утолщение и появление любых узлов - повод срочно обратиться к врачу. Не исключены патологии щитовидной железы.

✓ Любые изменения во внешности могут быть вызваны бессонницей и усталостью. Такие проходят после отдыха и больше не возвращаются. Если же они неожиданные (без особых на то причин), продолжительные и сопровождаются другими симптомами, не медлите - идите к врачу!

Проросший картофель - отрава!

? Можно ли есть проросшую картошку?

Ирина

ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ ТОКСИКОЛОГ

Если картофель стал прорастать, появились зеленые участки - значит, в нем содержится опасный для здоровья соланин. Отравление этим ядом сопровождается тошнотой, рвотой, диареей, головной болью. Часто люди даже не пони-

мают, что причина резкого ухудшения их здоровья - весенняя картошка. Особенно подвержены отравлению дети. Соланин не разрушается при варке.

Если съели проросший картофель, выпейте активированный уголь, а при симптомах отравления незамедлительно обратитесь к врачу.

Чтобы не допускать прорастания картошки, храните ее в прохладном



темном месте, не кладите вместе с яблоками, луком или помидорами. Перебирайте клубни перед покупкой.



ОТВЕЧАЕТ ГИНЕКОЛОГ
Молочница (вагинальный кандидоз) считается хронической, если возникает более четырех раз в год.

Причины

- ✓ Отсутствие адекватного лечения во время острой фазы воспаления;
- ✓ бесконтрольное использование антибиотиков, оральных контрацептивов и других медикаментов;

Замучила молочница

? *Постоянно обостряется молочница. Стоит вылечить, как через два-три месяца она снова дает о себе знать. В чем причина и что делать?*

Валентина

- ✓ наличие в организме бактериальных половых инфекций, ИППП;
- ✓ неконтролируемый сахарный диабет, ожирение;
- ✓ снижение иммунитета на фоне ОРВИ, гриппа;
- ✓ стресс.

Кроме того, заболевание может развиваться, если пренебрегать правилами личной гигиены, носить тесное синтетическое белье, долго использовать внутриматочную спираль.

Что делать?

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Чтобы снизить количество грибов в организме, необходимо лишить их питания: исключить сладости, газированные напитки, кофе, мороженое, молочное, фрукты и сухофрукты, картофель, чипсы, колба-

сы, сосиски, консервы, соусы и кетчупы, хлебобулочные изделия, продукты дрожжевого брожения.

Основу рациона должны составлять овощи, натуральные мясные продукты. Полезно есть лук, чеснок, имбирь, куркуму, цитрусовые, в сезон - чернику, землянику, клюкву, бруснику, облепиху.

СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ

Использовать белье только из качественных натуральных материалов, чтобы не нарушать нормальный теплообмен и не создавать благоприятные условия для размножения грибка. Если возникают зуд, жжение, неприятные выделения - срочно на прием к врачу! Нельзя заниматься самолечением, так как данные симптомы могут быть связаны с другим заболеванием.



КОЛА ПРОТИВ БОЛИ В ГОРЛЕ

? *Знакомая при ангине использует колу. Оставляет бутылку открытой, чтобы максимально вышел газ. Затем слегка подогревает и полощет горло три раза в день. Неужели кола эффективна?*

Евгения

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ

Ангину не лечат без антибиотиков! Но в качестве дополнения к основному лечению такой способ попробовать можно. Кола поможет убрать налет с миндалин и, возможно, на время снимет болевые ощущения благодаря содержащейся в ней ортофосфорной кислоте. Полоскать горло можно один-два раза в день, но не глотать!

Для тех, кто болен

При артрозе очень полезны блюда из яиц. Дело в том, что яйца богаты витамином А, витаминами группы В, а также пантотеновой и фолиевой кислотами, которые способствуют усиленной выработке веществ, необходимых для питания хряща. Если вы страдаете холециститом или панкреатитом, то яйца надо добавлять в сырники, котлеты, запеканки, супы, салаты, готовить из них омлеты. Целиком сваренные или поджаренные яйца хуже усваиваются организмом и могут обострить заболевание органов пищеварения.



НА СТАФИЛОКОКК НАЙДЕМ УПРАВУ!

? *Эффективна ли народная медицина против стафилококковой инфекции?*

Вера

Отвечает фитотерапевт

Стафилококки устойчивы к ряду антибиотиков, поэтому лечение с помощью фитотерапии бывает более эффективным. Но только в качестве дополнения к основному! Черда и дикая морковь устраняют стафилококк на коже и в верхних дыхательных путях.

Порошок семян дикой моркови принимать по 0,5 ч. л. три раза в день. Курс - три недели.

✿ Противопоказания: острый период заболевания ЖКТ, возраст до 14 лет, аллергия на морковь, сель-

дерей, беременность, лактация.

Параллельно принимать настой травы череды: 1 ст. л. измельченного сухого сырья на 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить по 0,5 ст. четыре раза в день до еды. Курс - три недели.

✿ Противопоказания: беременность, период лактации, гипотония, диарея, бессонница, повышенная возбудимость, возраст до 12 лет.

Шишки хмеля используют в борьбе со стафилококковой инфекцией в кишечнике и горле.

2 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка, настоять два часа, процедить. Пить по 0,5 ст. четыре раза в день до еды. Курс - три недели.

✿ Противопоказания: беременность, период лактации, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка.

В период лечения исключить из рациона сою, бобовые, капусту, ржаной хлеб, жирные сорта мяса, некоторые сорта рыбы (севрюгу, осетра), копчености, консервы, острые пряности, сало, сладкие газированные напитки, кофе, крепкий чай, алкоголь. Снизить количество соли. Можно есть нежирную рыбу, белковые продукты, а также овощи, фрукты, ягоды.

ПОЧЕМУ СУСТАВЫ ВОСПАЛИЛИСЬ

Реактивный артрит - не что иное, как воспалительное заболевание опорно-двигательного аппарата, вызванное инфекцией. При этом очаг инфекции располагается не в самом суставе, а, прежде всего, в урогенитальной или кишечной областях.



Заболевают этим молодые люди в возрасте до 40 лет. Начало, как правило, острое. При этом воспаляется один или несколько суставов. В процесс постепенно вовлекаются сухожилия и связки. Параллельно разные доктора ставят такие диагнозы, как: афтозный стоматит, кератодермия, цирцинарный баланит, узловатая эритема, воспалительное поражение глаз. Все эти заболевания излечиваются полностью, пока артрит снова не обострится. И тогда страдают все члены семьи. Причина: одна и та же инфекция. В некоторых случаях этот процесс становится хроническим. В него втягиваются не только суставы конечностей, но и позвоночник.

Пик развития болезни падает на третий десяток лет жизни.

Урогенитальная форма артрита, причиной которой являются инфекционные уретриты, баланиты, эпидидимы, чаще встречается у мужчин, а вот энтероколитическая (энтериты, энтероколиты) одинаково часто у мужчин и у женщин.

Инфекции из очагов инфицирования легко попадают не только в суставы, но и другие органы и ткани организма. Чаще всего у страдающих артритом находят хламидии и кишечную инфекцию.

Воспалительный процесс в суставах может вызвать стрептококк. Так, постстрептококковый артрит развивается на фоне носоглоточной инфекции или спустя 1-4 недели от

ее начала. Для него характерны асимметричный артрит, небольшое число вовлеченных суставов. Длительность болевого приступа 3-4 недели.

Но хламидийная инфекция одна из наиболее распространенных. В Европе ею инфицировано примерно 30% сексуально активных людей.

Хламидии провоцируют не только реактивные артриты, но и трахому, венерическую лимфогранулему, орнитоз, пневмонию.

Передается хламидийная инфекция половым путем, часто протекает со стертой клинической картиной и нередко активизируется под влиянием другой урогенитальной или кишечной инфекции. У мужчин она проявляется быстро преходящим уретритом со скудными слизистыми выделениями из мочеиспускательного канала, зудом, жжением в уретре, дизурией. Реже встречается эпидермит и орхит и крайне редко - простатит. У женщин поражает нижние и верхние половые пути, гинеколог, как правило, находит цервицит, эндометрит, сальпингит, сальпингоофорит, поражение маточных труб. Для хламидийной инфекции характерны дискомфорт в области половых органов, боли в нижней части живота, повышенная контактная кровоточивость слизистой оболочки, слизисто-гнойные выделения из цервикального канала. Осложнениями хронического течения такой инфекции у женщин могут быть бесплодие или невынашивание плода. При инфицировании хламидиями беременной женщины возможно развитие у новорожденного хламидийного конъюнктивита, фарингита, пневмонии или сепсиса.

Первые симптомы артрита - боли в суставах - появляются в промежутке от 3 дней до 1,5-2 месяцев. Большинство людей не обращают

внимания на ранние симптомы этого заболевания.

В самом начале заболевания развивается воспаление коленных, голеностопных и плюснефаланговых суставов. Позже суставной синдром может прогрессировать с вовлечением суставов верхних конечностей и позвоночника. Наиболее излюбленное место для артрита - плюснефаланговые суставы больших пальцев стоп, что встречается в половине случаев. Реже поражаются другие плюснефаланговые суставы и межфаланговые суставы пальцев стоп, суставы предплюсны, голеностопный и коленный суставы. Это быстро приводит к развитию плоскостопия. Реже воспаляются суставы рук.

Одним из характерных симптомов реактивного артрита является боль в области прикрепления ахиллова сухожилия к задней поверхности пяточной кости (ахиллобурсит, сосискообразная деформация пальцев стоп).

Нередко больные жалуются на боли в области крестца. Боли в позвоночнике сопровождаются утренним мышечным спазмом.

А у некоторых из-за формирования «рыхлых» костных разрастаний появляются шпоры. Это не что иное, как отложение солей на пяточных костях, пястных и, чаще, плюстных костях пальцев стоп. Нередко то же самое появляется на седалищных буграх.

При остром течении артрита поражается не только урогенитальный или кишечный тракт, но и кожа, слизистые оболочки, внутренние органы, органы зрения, слизистая языка и внутренней поверхности губ. А кожа может поражаться в виде ладонно-подошвенного гиперкератоза, кератодермии, псориазоподобных форм, например, по типу капельного псориаза. Высыпает чаще на ладонях и подошвах, хотя болячки могут появляться на туловище, конечностях, волосистой части головы.

Как еще проявляется реактивный артрит

Лихорадка - одно из характерных проявлений этого заболевания. Могут быть анорексия, снижение массы тела, повышенная утомляемость. Поражение сердца встречается примерно у 6-10% больных. Выявляют аортит, кардит, вальвулит с формированием аортальной недостаточности.

Редко встречаются аортальная регургитация, апикальный фиброз легких, плеврит, мочевого синдром, проявляющийся протеинурией, микрогематурией и лейкоцитурией, гломерулонефрит, амилоидоз почек, тромбоз вен нижних конечностей, периферический неврит, причем эти изменения чаще выявляют у больных с хроническим течением.

Конъюнктивит выявляется у 70-75% больных. Он является одним из самых ранних симптомов реактивного артрита наряду с уретритом. Конъюнктивит может быть одно- и двусторонним и сопровождается болью и жжением в глазах. Причем, как и уретрит, может протекать со стертой клинической картиной и длиться не более 1-2 дней. Но нередко он носит затяжной характер и продолжается от нескольких дней до нескольких недель. Увеит тоже встречается при артрите. Возможно развитие кератита, язв роговицы.

Лечение реактивного артрита надо начинать с избавления от очага инфекции в урогенитальном тракте или кишечнике и подавления воспалительного процесса в суставах и других органах с помощью правильно подобранных антибактериальных препаратов и их длительного применения (не менее 4 недель).

Половые партнеры также должны пройти 10-14-дневный курс антибактериальной терапии, даже если у них не обнаружено хламидий. При неэффективности первого курса лечения надо проводить повторный курс антибактериальным препаратом другой группы.

К этому неплохо бы добавить аппликации противовоспалительных препаратов: мазей, кремов, гелей. Из физиотерапевтических процедур предпочтительнее фонофорез гидрокортизона, синусоидально-модулирующие токи, криотерапия, лечебная физкультура.

В подавляющем большинстве случаев это приводит к полному выздоровлению.

**Ревматолог,
врач высшей категории**

Сердце тоже стареет

С годами стареет весь организм, в том числе и сердце. Работа сердечной мышцы ухудшается, это особенно заметно во время физической нагрузки.

Сердце при этом плохо снабжает организм кровью, ткани не обеспечиваются в должной мере кислородом, из-за чего пожилой человек быстро устает. Кроме того, к старости кровеносные сосуды становятся малоэластичными, в них при физической нагрузке резко повышается артериальное давление. В результате возникает одышка, нарушается ритм сердца даже во время ночного сна. Что можно посоветовать пожилым людям и их близким?

✓ При любой работе пожилой человек должен делать регулярные передышки. Организм пожилых людей плохо входит в работу, плохо восстанавливается, поэтому нельзя переутомляться и пытаться быстро что-то сделать, например, сразу быстро пойти или начать быстро одеваться.

✓ Если пожилой человек вынужден много времени проводить сидя или стоя, у него развивается отек ног, страдают сосуды нижних конечностей. В таком случае можно пользоваться эластичными чулками или бинтами, периодически (5-10 минут каждые 2-3 часа) ложиться и поднимать ноги так, чтобы они были выше туловища. При этом очень полезно делать упражнение «велосипед».

✓ У пожилых людей при внезапных ситуациях, например испуге, стрессе, артериальное давление может резко подняться или, наоборот, резко упасть. Такое случается, например, при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное. При этом артериальное давление резко падает, это может сопровождаться потерей сознания. Особенно часто такое случается у больных, получающих мочегонные препараты



или снижающие артериальное давление. Поэтому пожилым людям нельзя резко вставать.

✓ Опасно резко подниматься и садиться в постели после ночного сна или длительного лежания. Можно упасть с кровати или кресла, особенно если оно глубокое. Подниматься нужно медленно, поэтапно, чтобы сердце и сосуды смогли отреагировать должным образом на изменение позы.

✓ Постель или кресло пожилого человека должны быть удобными для медленного подъема, так как из неудобного кресла или кровати он вынужден подниматься рывком.

✓ При болях в сердце боярышник по-прежнему остается наиболее эффективным средством лечения. Его надо применять длительно (до 3 месяцев) в виде отваров, настоев, экстрактов. Отвар готовится так: 1 ст. ложку измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимайте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

✓ Сердечникам надо избегать красного цвета в одежде и мебели, на обоях, так как он возбуждает нервную систему, повышая кровяное давление. Медики заметили, что слишком большое количество красного создает ощущение беспокойства и стеснения в груди. По данным научного исследования, у человека в комнате желтого цвета сохраняется нормальный пульс, а в красной - учащается. Красный цвет может опустошить утомленного человека. Кроме того, излишек ярко-красного создает помехи для зрения и может спровоцировать головокружение и мигрень.



Авария в тоннеле

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ.

1. Сухость в носу - врожденный симптом. Ну корки там, и что? Так ли это?

Чаще всего именно неправильные климатические условия вызывают подобные жалобы. Когда в квартире работают батареи отопления, катастрофически падает влажность. Тот же эффект дают печки в автомобилях. Нормализуйте микроклимат, поддерживая оптимальную влажность (40-60%) и температуру воздуха (+19-22 град.). Если нет увлажнителя, ставьте тазики с водой под батарею, сушите на ней белье или вешайте мокрую тряпку. Отлично помогает орошение слизистой солевыми растворами. А когда в носу много корочек, воспользуйтесь растворами с ранозаживляющим декспантенолом в составе.

«А как же масла и мази» - спросите вы. Ведь они так круто увлажняют и питают! Нет, дорогие мои, это ошибочное мнение. Действительно, на первых порах такие облегчат состояние, и даже корочки

размягчатся. Но наша слизистая как коврик с ресничками. И если на эти реснички класть жирную мазь, они перестают мерцать, а именно их мерцание является основным элементом очищения слизистой. Есть и увлажнитель в комнате, и соевыми растворами пользуетесь, а в носу по-прежнему Сахара? Тогда возможны:

- ✓ затруднение носового дыхания. Представьте узкий тоннель, через который проходит воздух. Он будет ударяться в стенки тоннеля. То же самое происходит и с носом. Стремительный поток воздуха попросту бьётся в слизистую, повреждая её;

- ✓ искривление носовой перегородки, аллергический и вазомоторный риниты. В этих случаях придётся разбираться с врачом;

- ✓ злоупотребление сосудосуживающими препаратами;

- ✓ применение антисептиков и местных антибиотиков. Они очень влияют на микрофлору и очищение слизистой, что вызывает сухость;

- ✓ пассивное и активное курение. Табачный дым - сильный раздражитель;

- ✓ возрастные особенности. К сожалению, с годами слизистая истончается и стареет.

2. Нос не дышит то с одной стороны, то с другой. Почему?

Открою вам тайну: в течение нескольких часов у нас всегда одна ноздря дышит хуже, чем другая. Затем стороны меняются, и это называется носовым циклом. Как и любую норму, организм его, не замечает. Но когда мы начинаем ощущать разницу, значит, что-то сломалось. И чаще всего поломка происходит в носовых раковинах - мешочках, которые состоят из сосудов тел. Нижняя носовая раковина - самая крупная из них. Сосуды самостоятельно умеют то сужаться, то расширяться, таким образом контролируя объём раковин. И это не должно затруднять носовое дыхание. Когда поломка кратковременная, мы что делаем? Закапываем сосудосуживающие. А если длительная, скорее всего, у вас вазомоторный ринит. Сосуды попросту теряют способность ритмично сокращаться. По закону гравитации в той ноздре, что ближе к подушке, скапливается больше крови. Со-

ответственно, та половина и дышать будет хуже. Исправить это помогает внутрираковинная радиоэлектродкоагуляция или лазерная фотодеструкция. Но прежде чем приступить к такому радикальному методу, назначают консервативную терапию: капли с антигистаминами или стероидами, а также внутрираковинные инъекции с новокаином в сочетании с лазеротерапией.

3. Ночной кашель долго не проходит. В чём причина?

Кашель - всегда симптом. И нет единой схемы «вот пропейте этот сиропчик, и всё пройдет». Чаще всего ночной кашель вызван постназальным затёком (стекающие слизи по задней стенке глотки) при ОРВИ, ринитах, искривлении перегородки. Потому увлажните воздух в комнате, поднимите изголовье кровати и орошайте нос солевыми растворами. Вторая причина - ГЭРБ, или гастроэзофагеальный рефлюкс, в результате которого развивается заброс в пищевод из желудка соляной кислоты и/или желчи и секрета поджелудочной. Поэтому нужно периндическое спать на животе, не есть на ночь, поднять изголовье кровати. Ну и третья причина - бронхиальная астма. Здесь схему лечения подскажет врач.

НЕ ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ВСЕМ, ЧТО ПОД РУКУ ПОПАЛО...

Горло пересушено или воспалено и отекшее, много слизи - все эти случаи требуют разных подходов.

Слишком

сухо - никакой соли!

Саднение, першение, жжение говорят о том, что слизистая пересушена. В этом случае все солевое с той же содой не подходит, так как спровоцирует еще большую сухость. Заднюю стенку глотки нужно смягчить настоем ромашки, шалфея.

Горло красное?

Поможет хлоргексидин

Если есть покраснение задней стенки, можно использовать антисептики на водной основе, например хлоргексидин. Антисептическим действием обладает и перекись водорода, а также слабый раствор марганцовки (не глотать!). Это снимет отек и воспаление.

Если много слизи

Она может стекать из носоглотки, либо слизистая глотки сама по себе избыточно увлажнена. Вот теперь можно подключить солевые растворы. Но это не должна быть пищевая поваренная соль, используйте крупно гранулированную. Туда можно добавить немного соды, каплю йода. Кстати, растворы настоек ни сухость, ни воспаление не снимают.



Сердечный кашель

Появляется при разрыве сердечной недостаточности, когда орган не может качать кровь по организму. Тогда в легких возникает застой крови и появляется сухой или со скудной мокротой кашель при ходьбе или в положении лежа на спине. В тяжелых случаях даже возникает сердечная астма, когда резко нарушается дыхание и может быть удушье.

Как отличить? При заболеваниях органов дыхания почти всегда будут присутствовать и другие симптомы, например, насморк, повышенная температура тела, осиплый голос или выделение мокроты при кашле.

При избыточном образовании желудочного сока и попадании в пи-

Этот симптом бывает не только при заболеваниях органов дыхания, но и при болезнях сердца, желудка. Как отличить такой кашель от обычного?

ОТЧЕГО КАШЛЯЕМ?

щевод соляная кислота раздражает его слизистую оболочку. Расслабляется верхний сфинктер, и желудочный сок попадает в ротовую полость. В ответ на это срабатывает рефлекс - кашель. Как правило, сухой или с небольшим количеством слюны.

✓ *Когда в легких застаивается кровь, при ходьбе или в положении лежа появляется сердечный кашель - сухой или со скудной мокротой.*

Желудочный кашель

Появляется при воспалении пищевода и гастрите с повышенной кислотностью. Иногда он возникает при обильном употреблении жареной, острой или жирной пищи. Такой вид кашля обычно сопровождается слабостью, потливостью и изжогой. При желудоч-

ном кашле человек должен питаться часто и небольшими порциями, употреблять вареные блюда, отказаться от крепкого чая, кофе, майонеза и других соусов. Врач назначит препараты, снижающие выделение желудочного сока (антисекреторные), улучшающие движение пищи по пищеварительному тракту сверху вниз (прокинетики).

Еду надо тщательно пережевывать, чтобы быстрее наступало насыщение. В тяжелых случаях, например при появлении скользящих грыж пищевода или неэффективности медикаментозной терапии, прибегают к оперативному лечению. Если не лечить желудочный кашель, это может привести к разрушению эмали, кариесу, бессоннице, неврозам и сонливости.

Терапевт, врач высшей категории

Муж - гипертоник, но курит

? *У мужа гипертония. Пытаюсь уговорить его бросить курить, а он ни в какую! Какими последствиями грозит гипертонику курение?*

Марина

Курение угрожает инфарктами, инсультами, атеросклерозом и массой других неприятных и потенциально фатальных сюрпризов. Особенно вредно курить людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ведь никотин сужает сосуды, вызывая подъем артериального давления. Кроме того, сигаретный дым провоцирует нарушение сердечного ритма и увеличивает уровень вредного холестерина в крови. Поэтому ваша

задача - убедить мужа отказаться от вредной привычки.

Недавно бросила курить

? *И стала очень агрессивной. Нервничаю по пустякам. Это никотиновое голодание или психологическая проблема? Как бороться?*

Ирина

Миф о никотиновой зависимости преувеличен. Курение - это, скорее, некий ритуал: поела - покурила, поработала - покурила, общалась с подругами - курила... Теперь сигарета «вынута» из этих моментов жизни, и с привычки возникает стресс. Попробуйте вместо сигареты в руке держать кружку с чаем. Эффект будет тот же.

Токсиколог, врач I категории

Начали кровоточить десны...

? *Особенно трудно чистить зубы, ощущения не из приятных.*

Татьяна

Любое хроническое заболевание, и пародонтит в том числе, обостряется весной и осенью. Планируйте поход к стоматологу на профессиональную чистку зубов. Это самый простой и эффективный способ предупреждения проблем с деснами. Причиной их кровоточивости и болезненных ощущений является зубной камень - твердые отложения на зубах. Они могут быть снаружи и под деснами. Камни раздражают мягкие ткани, вызывая неприятные ощущения. Справиться с зубным камнем самостоятельно невозможно. Самая лучшая зубная щетка не сможет досконально очистить зубы. Даже если вам удастся отломить крупные кусочки зубного камня, всегда останутся мельчайшие частички, которые будут по-прежнему травмировать десны.

Профессиональная чистка зубов проводится при помощи ультразвука. Сначала ультразвуковая волна разбивает зубной камень, очищая поверхность зуба от крупных элементов. Затем особая струя - вода, воздух, сода - под давлением окончательно очищает зуб от мелких камешков. Это делает поверхность зуба гладкой и ровной, затрудняет новое отложение зубного камня. Еще врач может предложить полировку зубов и нанесение специальной лечебной пасты.

Стоматолог, врач высшей категории

На каждый день

✓ **При пародонтозе замените зубную пасту сухим молоком. Если чистить им зубы, то исчезают кровоточивость десен, запах изо рта, предотвращается образование зубного камня.**

✓ **Полощите рот водным раствором спиртового (10-15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.**

ВОСПОЛНИТЕ ЭНЕРГИЮ ПИТАНИЕМ!



Снижение работоспособности, повышенная утомляемость, упадок сил, нервозность, бессонница, обострение хронических заболеваний... Кто из нас не сталкивался с этим в весенний период? Что делать, если такое состояние мешает сполна насладиться наступившей весной? Менять питание. Потому что одна из причин происходящего – в дефиците витаминов и микроэлементов. Чем себе помочь, рассказывает нутрициолог.

- ПЕРВОЕ, ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ, - УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ-ЭНЕРГЕТИКОВ. НО ГИПЕРТОНИКАМ ОНИ НЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ. ВЫ ТОЖЕ ПРОТИВ КОФЕ?

Нутрициолог: Если в меру - то только за.

✓ Кофе - отличный вариант горечи, когда важно стимулировать отток желчи для улучшения пищеварения. Напиток содержит магний и калий, которые помогают организму использовать инсулин, регулируя уровень сахара в крови и уменьшая тягу к сладким лакомствам и закускам.

✓ Кофе улучшает настроение и помогает бороться с депрессией за счет увеличения выработки серотонина, дофамина и норадреналина.

✓ Если кофе противопоказан, то можно пить его достойные заменители без потери бодрящего эффекта.

Матча: содержит кофеин, но в сочетании с аминокислотой L-теанин действует более мягко, энергию поднимает медленно и потом долго ее поддерживает. Кроме того, L-теанин - мощный природный антидепрессант и успокоительное.

Какао: богато кофеином, полифенолами, улучшающими мозговое кровообращение и память.

Зеленый чай: стимулирует умственную и физическую работоспособность, успокаивает нервную систему и снимает стресс.

- А С КАКОГО ЗАВТРАКА НАЧИНАТЬ УТРО, ЧТОБЫ БЫТЬ БОДРЫМ ВСЬ ДЕНЬ? С ОВСЯНОЙ КАШИ?

Нутрициолог: Вспомнилась шутка.

- Что у нас на завтрак?

- Овсянка, сэр!

- А на обед?
- Овсянка, сэр!
- А на ужин?
- Котлеты.
- Ну слава богу...

-... из овсянки, сэ-э-эр!

Удивлю. Частое потребление овсяных хлопьев, особенно в виде каши, - плохой завтрак. Тем более на молоке, с сахаром, медом и сладкими сиропами. Такое блюдо повышает уровень глюкозы в крови и инсулина. Следствие - быстрый голод после завтрака, неуемный аппетит, частые приемы пищи и потеря контроля

Путь к обретению энергии и легкости несложен и приятен. Главное - начать его.

над ситуацией. Кроме того, каша из хлопьев нарушает всасывание железа и других ценных микроэлементов. Еще худшим завтраком считают кофе с печенюшкой или круассаном, «пустой» кофе на голодный желудок, смузи и свежевыжатые соки из фруктов, сухие завтраки и даже оладьи и сырники. Соединяя молочные продукты с сахаром и мукой, мы получаем углеводную бомбу. А нам нужна энергия.

И дать ее может, например, такой завтрак.

Ингредиенты: 50 г хлопьев на выбор (овсяные, ржаные, ячменные), 100 мл теплой воды, 100 мл растительного молока (или коровьего низкой жирности), 1/4 чайной ложки корицы, горсть ягод (можно замороженных), четыре-пять нарезанных сухофрук-

А как еще поднять энергию весной?

1. Переключитесь на позитивную волну. Что бы вы ни делали, все начинается в голове. Ваш образ мыслей определяет ту картинку, которую вы видите. Когда вы переписываете свой внутренний диалог, то меняется и картинка. Вы просто начинаете по-другому оценивать привычные вещи.

Простая, но очень глубокая и мудрая практика: ежедневно записывать то, чему или кому вы по-настоящему благодарны. Цветку, который увидели утром по дороге на работу. Мужу, который вдруг взял и приготовил ужин. Ребенку за его милую улыбку. Себе - за то, что позаботились о своем здоровье и сходили в спортзал.

2. Выстройте утро так, чтобы оно заряжало день. Начните с малого: до завтрака успеете выполнить что-то, что делает вас счастливой, будь то занятие йогой, контрастный душ или время, проведенное в тишине за чашкой ароматного чая.

Если для этого нужно встать на десять минут раньше, начните делать это весной, когда просыпаться легче. Тогда уже к осени такой ритуал станет устойчивой привычкой и частью вашей утренней рутины.

3. Устройте весеннюю уборку в доме. Но весело: включите любимую зажигательную музыку, танцуйте и создавайте себе настроение. Вот увидите, процесс пройдет гораздо приятнее. Да это и не уборка вовсе, а трансформация пространства!

4. Вырастите свой сад. Наприммер, лук в банке с водой. Или посеете семена кинзы, петрушки и прочей зелени.

5. Начните больше двигаться. Нет сил вставать с кровати по утрам? Положите с вечера рядом коврик для занятий и скатывайтесь на него сразу после пробуждения, можно даже не открывая глаз: начинайте с потягиваний и переходите к упражнениям. Выполняйте все плавно и с удовольствием.

тов или половина банана. Приготовление. С вечера залить хлопья теплой водой, оставить на ночь. Утром добавить в разбухшие хлопья молоко, корицу и ягоды. По желанию - несколько орехов или 1 ст. л. очищенных семечек (кунжутных, подсолнечных).

Я рекомендую использовать не пропаренные хлопья - те, которые нужно некоторое время готовить. Именно они в силу своей большей цельности дадут ощущение сытости на более долгий период времени.

- А ТЕМ, КТО ПРИВЫК ЕСТЬ БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нутрициолог: Заменить свой бутерброд на «правильный». Он получается основательным: много полезных жиров, полноценный белок и необходимый минимум углеводов.

Ингредиенты на две порции: спелый авокадо, несколько веточек свежей зелени, два яйца, четыре ломтика слабосоленой рыбы (семга, форель), два ломтика цельнозернового хлеба, перец, пряности по вкусу (куркума, кориандр и т.п.), 1 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Два блюда смажьте оливковым маслом, выложите рыбу, наверх - авокадо, размятое вилкой. В середине этой массы сделайте углубление для яйца. Посыпьте измельченной зеленью, перцем, пряностями.

Сварите яйца «в мешочек»: поместите сырые в пищевую пленку и опустите на три минуты в кипящую (не кипящую!) воду. Затем яйца выложите в лунки, сверху накройте хлебом. Придерживая, осторожно переверните этот шедевр - получится симпатичная красная горка.

- А КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОЙ ЗИМНЕЙ ПИЩИ?

Нутрициолог: Зимой печень принимает на себя основной удар от многочисленных праздников, хотя одновременно выполнять несколько важных функций ей приходится круглогодично. Поддержать ее и правда нужно.

Самое время увеличить в питании количество зелени, любой капусты, кабачков, зеленого горошка (лучше замороженного). Используйте в приготовлении куркуму - источник антиоксидантов и витаминов.

ЛИМОН СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ?

? **Я гипертоник. Врач рекомендовал начинать утро со стакана воды с соком половинки лимона и листиком мяты. А вчера еще прочитала, что лимоны хорошо снижают артериальное давление. Так ли это?**

Анна

Отвечает нутрициолог

Пить стакан воды с лимоном с утра и еще пару раз между приемами пищи - хорошая привычка. Таким образом можно нормализовать вес и давление, профилировать обезвоживание. И лимон в этом первый помощник. Вообще, любые цитрусовые (грейпфруты, лаймы, апельсины, клементины) очень хорошо снижают АД. Они богаты витаминами, минералами и

растительными соединениями, которые сохраняют здоровье сердца. Лимон содержит биоактивные компоненты - такие как лимонная кислота, полифенол и аскорбиновая кислота, поэтому гипертоникам только на пользу.

✓ *Однако не всем сердечникам кардиологи рекомендуют пить много жидкости. Для начала лучше посоветоваться с лечащим врачом.*

КУРАГА - И ЕДА, И ЛЕКАРСТВО

Исследованиями установлено, что 100 г кураги оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мг препаратов железа или 250 г свежей говяжьей печени. Даже один этот факт свидетельствует о ценном лечебном действии абрикосов на кроветворные органы.

Пользна курага и при атеросклерозе. Пропустить через мясорубку 100 г продукта, принимать по 1 ст. л. массы два-три раза в день. Через месяц сделать перерыв на пару недель и повторить курс, лучше несколько раз. Противопоказание: сахарный диабет,



острый гастрит с высокой кислотностью (для свежих плодов). Абрикосы могут изрядно навредить и тем, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Желательно отказаться от них при заболеваниях печени, панкреатите.

Новости

Титановые кости не хуже настоящих

Томские специалисты изготовили 3D-принтер, на котором можно создавать универсальные протезы. Материалом для них служит специальный сплав, в который входят титан и ниобий. По качеству полученные кости не уступают настоящим человеческим и не отторгаются организмом. Их применение не приводит к воспалительному процессу, как это иногда бывает при установке других имплантов.

Вакцина против рака

Зарубежные медики начали применять на практике вакцину против самого агрессивного рака кожи - меланомы. Препарат атакует непосредственно опухоли и одновременно настраивает против них иммунитет. Даже безнадежным больным вакцина помогает прожить дополнительно три года. И число побочных эффектов от лечения минимальное.

Стеклянные пломбы

Вближайшем будущем стоматологи будут ставить пломбы из... стекла. Любопытную новинку изобрели американские ученые. В состав стекла входят оксиды кремния, кальция и фосфора. Новый материал предотвращает повреждение зубной ткани микробами и снижает риск повторного развития кариеса, а значит, будет служить долго.

Отменное зрение!

В Канаде ученые создали линзу. Ее безболезненно устанавливают в глаз вместо уставшего хрусталика. После чего исчезают близорукость, дальнозоркость, астигматизм, угроза катаракты. Если они есть. Если же нет, то обычное зрение улучшается втрое. И самое главное - с годами не изменяется.



Как солнечный свет влияет на мозг?

Когда свет попадает на сетчатку глаза, то воздействует на специальные ганглионарные клетки. Они влияют на ритмы сна и бодрствования, восприятие информации.

Выбрасываются «гормоны счастья». В солнечные дни количество серотонина в мозгу увеличивается. Именно поэтому ощущается прилив энергии, а симптомы депрессии отступают.

Повышается качество сна. Казалось бы, как солнечный свет может улучшить сон? Ведь для расслабления, скорее, требуются темная комната. Все дело в том, что пребывание на ярком свете в утреннее время помогает организму быстрее начать вырабатывать мелатонин вечером. Так стабилизируются ритмы «гормона сна», и риск бессонницы сокращается.

Улучшается кровообращение. При нарушенном мозговом кровообращении развиваются некоторые патологии – в том числе, инсульт, ишемическая атака, тромбоз. Чтобы улучшить кровоток в мозгу, ученые советуют проводить от 20 до 30 минут в день на солнце.

Однако чрезмерное воздействие УФ-лучей на кожу может быть опасно (ожог, фотостарение, рак кожи, пигментация). Принимать солнечные ванны рекомендуется с 8 до 10 часов или с 15 до 17 часов. В это время активность солнечных лучей снижается.

БЕЛЫЙ ШУМ ПОЛЕЗЕН?

Генератор белого шума и приложения для смартфонов с расслабляющими плейлистами стали пользоваться популярностью. Но что именно представляет собой белый шум и насколько он безопасен?

Равномерный звук без резких изменений громкости, который содержит весь диапазон частот, называют белым. Мы, сами того не замечая, слышим его в повседневной жизни – это может быть гул холодильника, фена, звук бьющихся об асфальт капель дождя.

Отличное решение для сна

Руководитель программ исследований сна в университете Аризоны Майкл Грандер считает, что белый шум помогает быстрее заснуть, так как заглушает неравномерные звуки (они отвлекают и мешают расслаблению).

Улучшает ли белый шум качество ночного сна, пока точно неизвестно. Результаты исследований довольно противоречивые. Но есть факты, которые указывают на то, что прослушивание некоторых звуков в наушниках может принести пользу.

Так, американские ученые провели эксперимент в Нью-Йорке и выяснили: те, кто включают белый шум вечером, быстрее засыпают и реже просыпаются среди ночи.

Немецкие исследователи обнаружили, что негромкий фоновый звук помогает не обращать внимание на скрипы и хлопки, нарушающие сон. Такой вывод ученые сделали, изучив активность мозговых волн испытуемых.

Наконец, приглушенный звук без резких изменений громкости позволяет сконцентрироваться на задаче. Вторичная нервная система перестает сканировать окружающую среду на предмет звуков (чей-то разговор, кашель, звонок телефона и т.п.) – и ваша продуктивность повышается.

Где слушать?

Британские исследователи советуют использовать белый шум время от времени – не чаще 2-3 раз в неделю. Они считают, что он может вызывать привы-

кание: если включать звук каждую ночь, есть риск разучиться спать в тишине.

Вот, что вам может понадобиться:

Специальные устройства. К ним относятся генераторы белого шума и маскиры. Такие гаджеты сокращают время засыпания почти на 40%. У генераторов белого шума часто есть дополнительные функции – например, световой будильник.

Приложения для смартфонов. Обычно они так и называются – «белый шум» (или «медитация»). Звук можно включить на всю ночь, либо установить таймер на час или на два, пока вы не заснете.

Плейлист на музыкальной платформе. Достаточно ввести в поисковой строке в Интернете слова «белый шум» или white noise, и вам предложат прослушать сотни треков – от шума ветра до ненастроенного радио. Чтобы эффект был более выраженным, используйте наушники.



Снимать ли умные часы на ночь?

Круглосуточное ношение умных часов и других предметов на запястье - не лучшая идея. И вот почему.

Производители рекомендуют не снимать умные часы даже ночью, чтобы отслеживать физические показатели (пульс, артериальное давление, уровень стресса, время и качество сна). Но они не говорят о том, что эта привычка может негативно отразиться на здоровье сосудов и нер-



вов, особенно если у вас тугая ремешок. В худшем случае сосуды лопаются, и на коже появляется синяк.

Также под ремешок от часов забиваются мелкая пыль, грязь, частицы эпидермиса. Все это является благоприятной средой для размножения патогенных бактерий. Повышается

риск возникновения микоза (грибок).

Если вы каждый день носите умные часы, откажитесь от кожаного, металлического, нейлонового ремешка в пользу силиконового или из каучука. Эти практичные материалы не вызывают аллергии, легко очищаются от загрязнений и долго служат.

Отдыхай!

↙	Тряпка во рту	↙	Выстрел батареи	↙	Солдатский колер	↗		↗		☺ ☺ ☺ У меня в гараже идеальный порядок: я всегда знаю, где и что у меня валяется!						
↗					Место для строя		Мишка из Китая	1		Враки на ушах						
	Вьющееся растение		Провал с треском →				↙	Столовое вино	↙							
↗					Привяжь злой собаке →					Мелкий чиновник		Ценная бумага				
Напиток из Америки						Воздушное пирожное		Состояние человека	↗							
Z-координата точки														Январь, февраль		Крутой поворот реки
↓										Правовое одобрение →						
										↙	Упаковка сигарет		Спортивная награда	↗	Человек "эхолот"	
↗						Забористый остряк			↗	Друг Маугли →						
	Дело торговца		Поделки из бумаги		Группа Кинчева	↗										
↗					Двигатель лошади		1000 куб.см		Военная неволя	↗						
	Мягкие сапоги башкира		Трофей индейца →						↙	И крёстная, и лиса		Насекомое с жалом				
↗						Валюта Таджикистана		Зима (ант.) →				"Кнопка" рояля				
	Казачий чин Разина		Льняная солома	Один из "концов" реки →						Судебный ... →						
↗									Нить лампы →							
Призывник (полит.)		2		Обеденный	Невод		Соляной раствор									
↗				↙	↙	↙										
Захватчик, завоеватель		Гордость Китая →														
↗																
Преобраз героя		... Капоне →				Сцена для неё - всё! →										



СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН: «Я счастлива, что наконец-то могу делать все, что захочу»

Вопреки своему имиджу кинозвезды, Скарлетт не считает нужным обманывать публику и смело «смешивает» две обычно такие разные ипостаси — актрисы и человека. «Я не политик и не могу врать о своих чувствах. Я не обязана себя редактировать, если отвечаю на вопросы. Либо я вообще на них не соглашаюсь отвечать, либо говорю то, что думаю. Иначе это уже буду не я», — говорит Йоханссон.

«Скарлетт доказала, что можно быть секс-бомбой и одновременно мощной драматической актрисой», — сказала София Коппола, запустившая в 2003 году Йоханссон в голливудскую стратосферу благодаря своему фильму «Трудности перевода». К 39 годам, спустя 31 год карьеры (Скарлетт начала сниматься в восемь лет), она успешно объединила свое амплу характерной актрисы с «эффектом блокбастера». Роль Черной Вдовы в «Железном человеке 2» и знаменитой франши-

зе «Мстители» (она сыграла в семи фильмах за 10 лет во вселенной «Марвел») не прошла даром. Мало того что Скарлетт освоила все виды боевых искусств, она заполучила влияние и богатство. Настолько большие, что позволила себе стать продюсером и сыграть главную роль в блокбастере «Черная Вдова», где ее супергероиня уже способна обойтись без помощи супергероев. В реальной жизни у Йоханссон не меньше власти, чем у ее героини в новом фильме. Может сама выби-

рать режиссеров и, разумеется, роли и фильмы: «Я счастлива, что достигла такого этапа в своей карьере, когда могу делать все, что хочу. Наконец-то больше не надо никому, в том числе аудитории, ничего доказывать».

Немалым достижением, позволяющим диктовать свои условия, является и финансовая составляющая: два года подряд (в 2018-м и 2019-м) Скарлетт была самой высокооплачиваемой актрисой в мире. За 2019 финансовый год заработала 56 миллионов долларов, согласно журналу Forbes.

Вполне вероятно, что для актрисы, которая не скрывает, что достаточно богата, чтобы не работать — если ей не хочется, — немало важным достижением стало и успешное замужество. Тем более что это третья попытка Скарлетт устроить свое личное женское счастье. В октябре 2020 года 35-летняя Скарлетт вышла замуж за скромной и полностью закрытой от прессы церемонии за 38-летнего сценариста и актера Колина Джоста, одного из авторов популярной телепрограммы «Субботним вечером в прямом эфире». Скарлетт шесть раз была одной из приглашенных ведущих шоу, там же и познакомилась с будущим мужем. Вернее, они познакомились еще в 2010 году, когда Скарлетт играла в скетче, сочиненном Джостом, — «довольно смешном, но немного идиотском», как ей тогда показалось. А в 2017 году, когда она уже подала на развод со своим вторым мужем, ее снова позвали на эту программу, где Колин Джост уже был главным сценаристом и одним из ведущих. И между ними пробежала искра...

«Колин обладает редким качеством: то, что вы видите, то и получаете. Никаких скрытых подводных течений. Не нужно быть постоянно настороже. Он очень оптимистичный, легкий, смешной, замечательный человек. И эти качества больше всего меня в нем привлекли», — сказала актриса. Несмотря на неудачу и разочарование в первых двух браках, идея замужества и создания семьи не перестала ее привлекать. «Многие из нас грешны тем, что пытаются увидеть в своем партнере воображаемого мужчину. Подгоняют его под свои стандарты и представления. Конечно, было бы куда как проще, если бы те, в кого мы влюбляемся, вели себя именно так, как нам хочется. Но это не работает. И мы только выигрываем, если заставляем себя идти на компромиссы и принимать людей такими, какие они есть. А я раньше и слышать не могла слово такое — «компромисс». Зато любила критиковать и не умела щадить чувства

близких мне людей. Кстати говоря, ревность, стремление контролировать любого человека свидетельствуют о неуверенности, комплексах. Сейчас я чувствую, что все встало на свои места». И когда Колин прямо в студии после финала шоу пригласил Скарлетт в свой кабинет и достал из стола заветную коробочку с кольцом (стоимостью 400 тысяч долларов с бриллиантом в 11 карат), она была счастлива. «Колин очень большой романтик. Это оказался для меня сюрприз. Даже если думаешь, что такое может произойти, этот момент — самый счастливый и удивительный, с ним мало что может сравниться».

ВЕЛИКИЙ КОНСПИРАТОР

Но вскоре разразилась пандемия, и весь мир в ужасе затаился, со страхом гадая о будущем. Скарлетт, по крайней мере, можно было не переживать из-за денег, но она все равно растерялась. «Меня на самом деле еще с детства периодически посещали такие страхи: а что со мной будет, если все полетит к чертовой матери? Вначале пыталась, как и большинство людей, занять себя всякой чепухой — типа училась играть на гитаре в промежутках между паниками. Ну вы знаете, что у нас тут творилось — в моем родном Нью-Йорке...» Но в какой-то момент Скарлетт поняла, что в принципе не так уж все плохо и ей лично вполне комфортно существовать в этом суженном пространстве. Прекратила паниковать и занялась подготовкой к свадьбе. Скарлетт стала одной из немногих звезд, кто решился сыграть ее на фоне эпидемии... Разумеется, в отсутствие прессы и посторонних — благо у нее имелся отличный опыт конспирологии. Точно так же — в полной изоляции от публики — 23-летняя Йоханссон организовала свою первую свадебную церемонию, когда в 2008 году вышла замуж за Райана Рейнолдса.

Они с Райаном поженились в далеком от цивилизации месте в Канаде. Только самые близкие родственники и друзья присутствовали на свадьбе в закрытом гостиничном комплексе. Их компания очень весело провела время — рыбачили, катались на лошадях, а по вечерам собирались в палатках на берегу реки. А еще Скарлетт попросила, чтобы на эти два дня в отеле отключили все телефонные линии. Но плотный рабочий график у обоих актеров, очень редкая возможность провести время вдвоем и состязательность друг с другом в карьерном плане сыграли свою роль... После развода с Райаном Рейнолдсом в 2011 году (они прожили вместе два с половиной года)

Скарлетт какое-то время встречалась с Шоном Пенном. Общение с такой неоднозначной и яркой личностью, как Пенн, вероятно, помогло Скарлетт пережить крушение замужества. Рейнолдс довольно быстро пришел в себя и в 2012 году женился на другой блондинке, Блейк Лайвли. Ходили слухи, что одной из причин разрыва Рейнолдса с Йоханссон стало ее нежелание завести семью и чрезмерная амбициозность. В отличие от Лайвли, родившей мужу четверых детей и не испугавшейся причинить урон своей карьере. Кстати, говорили и что именно к ней приревновала Йоханссон мужа, когда Блейк и Рейнолдс вместе снимались в «Зеленом Фонаре».

ЭФФЕКТ РАЗОРВАВШЕЙСЯ БОМБЫ

Любитель современного искусства и бывший редактор французского журнала, посвященного «современной урбанистике», а ныне директор пиар-агентства 30-летний Ромен Дориак выскочил прямо как черт из коробочки. Они встречались тайно почти два года. Только в 2014 году, через месяц после рождения дочери Роуз Дороти, состоялась свадьба. Жизнь между двумя странами только поначалу виделась романтической. Скарлетт честно пыталась сравнивать Париж со своим обожаемым Нью-Йорком и до поры не сетовала. Но постепенно в ее словах появилось раздражение в адрес столицы Франции, и самих парижан. «Понимаете, какая штука: если вы там ненадолго, в качестве туриста, французы ведут себя милейшим образом. Но стоило им осознать, что я в Париже обосновалась всерьез и надолго, — все. Они становятся ужасно грубыми, могут нахамить, любят судить человека, обсуждать его внешность, поступки, чуть ли не прямо в глаза — меня в частности. В Америке это не принято...» Не получилось выучить на ходу и французский язык, хотя Скарлетт надеялась, что ей в этом поможет знание испанского. Отношения с родственниками мужа тоже оставались прохладными. Непонимание французских привычек, да попросту отсутствие времени, чтобы изучить, например, основные кулинарные традиции, — все это вызывало нарастающее недовольство у обеих сторон...

Но заявление актрисы о том, что она подала в Нью-Йорке иск в суд о разводе с Дориаком, произвело эффект разорвавшейся бомбы. Зачем ей вдруг понадобилось публично полоскаться грязное белье? Очевидно же, развестись можно было втихую, ведь Йоханссон пре-

дусмотрительно заключила с мужем «железобетонный» брачный договор. Но причина «внезапного» поступка проста. Они не смогли договориться по поводу дочери. Муж хотел забрать Роуз в Париж. Ребенку, по его мнению, было бы лучше жить и расти во Франции, на родине отца, ведь Скарлетт вся в карьере. Вот она и решила нанести упреждающий удар, обратившись в суд на своей, так сказать, стороне Атлантики. Ведь официальный иск в суд о разводе автоматически ведет к судебному же решению по вопросам опеки над детьми. И в Америке у Йоханссон было куда как больше шансов на победу. В конечном счете эта жесткая игра, которую вели оба родителя, закончилась в пользу Скарлетт. И тогда риторика актрисы резко изменилась. «Мы с бывшим мужем сумели понять главное — как оставаться родителями, пускай и в разводе, но вместе воспитывающими свое дитя. Я считаю, мы делаем все как надо, сотрудничаем в процессе воспитания дочери. Только ребенок имеет право и должен находиться в центре в ситуации развода, а родители ни в коем случае. И если дочка меня когда-нибудь спросит, почему мы больше не вместе с папой живем, я отвечу: «Потому что нам лучше оставаться друзьями. Когда мы были парой, у нас часто возникали споры и разногласия. А теперь мы гораздо лучше общаемся и каждый из нас тебя любит по-своему».

СЧАСТЬЕ С ТРЕТЬЕЙ ПОПЫТКИ

Судя по всему, в третьем браке помудревшая Скарлетт нашла то, что искала. Во всяком случае, они с мужем выглядят очень счастливыми. В 2022 году актриса родила сына Космо и снимается не слишком часто, предпочитая заниматься продюсерской компанией. Колин смешно пародирует жену и выступает с этими сценками, помогает ей развивать (и рекламировать) ее новый бизнес — линию средств по уходу за кожей. В одном из последних шоу Колин уморительно изображал, как пользуется косметикой жены, копируя ее жесты. С мужем Скарлетт явно роднит и чувство юмора. Недаром Колин пишет сценарии для одной из самых саркастичных программ на американском телевидении. В каком-то смысле их союз с мужем напоминает по стилистике те счастливые дружески-любимые отношения, которые демонстрируют уже больше десяти лет ее первый муж Райан Рейнолдс и Блейк Лайвли. Они вызывают море симпатий и в то же время не пускают никого в свою реальную частную жизнь...



КАК ТЕЛЕФОН УБИВАЕТ ОТНОШЕНИЯ

Изначальная идея смартфонов — сделать жизнь удобнее, а людей — ближе. Но что-то пошло не так, и гаджеты всё чаще вызывают ссоры и ревность.

ЧЕЛОВЕК-НЕВИДИМКА

В 2012 году в рамках продвижения одного из словарей английского языка практически шутки ради было придумано словечко «фаббинг», или «пренебрежение с помощью телефона» (от англ. phone и snubbing). Но сейчас фаббинг действительно становится проблемой: живые люди проигрывают гаджетам в борьбе за внимание. Типичный американец, по статистике, проверяет телефон каждые 6 минут. Мы, надо полагать, недалеко ушли. Это выглядит так привычно, что практически стало нормой. Пришёл с работы уставший, уткнулся в телефон, пусть домашние суетятся вокруг. Ответил за семейным обедом на звонок. Полистал соцсети, сидя в кафе с друзьями. В лифте сосед поздоровался — кивнул ему в ответ, не поднимая глаз от экрана... Кому от этого плохо? На самом деле всем. Судя по данным исследований, фаббинг портит отношения между людьми, особенно если это близкие люди, а «фаббить» их вошло в привычку. Опросы, проведённые в Китае, Румынии и США, показали, что такое поведение снижает чувство, удовлетворённости в браке и провоцирует конфликты. Те, кого «фаббят», чувствуют себя одинокими и ненужными.

70% участников ещё одного опроса рассказали, что привычка за-

висать в телефоне мешает их романам. Гаджет вызывает неподдельную ревность и, бывает, расценивается как третья сторона в отношениях. Ещё бы: многие из опрошенных жалуются, что партнёр отвлекается на пикиканье смартфона даже во время секса!

КТО В ТЕЛЕФОНЕ СИДИТ?

Наверняка каждый из нас оказывался по разные стороны процесса — пренебрегал сам или ощущал пренебрежение в свой адрес. Но всё же, по данным исследований, чаще других «фаббят» люди с интернет-зависимостью, повышенной тревожностью и недостатком самоконтроля. Они страшно боятся пропустить что-то важное, а ещё жаждают дешёвого дофамина, который щедро вырабатывается, пока мы листаем соцсети, читаем новости и смотрим ролики про котиков. При таком раскладе живой собеседник всегда проиграет смартфону. И вот что важно: те, кого «фаббят», с большой долей вероятности начинают делать то же самое, чтобы справиться со стрессом, вызванным пренебрежительным отношением. Вот и поговорили... Возраст тоже имеет значение. Чем старше человек, тем более неприемлемым кажется ему такое поведение. И гендерные различия есть.

Мужчины чаще женщин расценивают телефонные звонки как нормальную вещь в любой обстановке, даже интимной.

Я ТЕБЯ НЕ ПОНИМАЮ

Важное следствие фаббинга — снижение эмпатии, то есть способности понимать и сопереживать другому человеку. Тот, кто злоупотребляет телефоном, вызывает всё меньше доверия со стороны партнёра и, кстати, меньше сочувствия, если у него вдруг случаются неприятности. Неудивительно: для возникновения эмпатии важно не только слышать, что вам говорят, но и считывать невербальную информацию. Мимика, интонация, поза собеседника часто говорят больше, чем собственно слова. Отвлекшись на смартфон, вы лишаете себя львиной доли сведений о человеке напротив. О чём он на самом деле думает? Что чувствует? Чего хочет? Без этого близкие отношения просто невозможны.

Эксперименты показали, что даже если телефон просто лежит на столе между людьми, он уже снижает качество разговора и нарушает чувство общности между участниками разговора. Напротив, взаимопонимание повышается, если вы просто уберёте телефон с глаз долой.

ЭТО ФАББИНГ, ЕСЛИ:

- Собеседник или партнёр всегда носит телефон с собой и кладёт так, чтобы видеть его;
- Держит телефон в руке, пока общается;
- Поглядывает на экран во время разговора;
- В разговоре наступает пауза, обязательно проверит, нет ли новых сообщений.

ТЕЛЕФОН ВМЕСТО РЕБЁНКА

Отдельная история — про фаббинг по отношению к детям. Родительство сейчас — это почти всегда сужение социальных контактов, особенно для матери, сидящей дома с малышами. Смартфон для неё — чуть ли не единственная связь с внешним миром. У мамы, бывает, этим слишком увлекаются. Как в известном детском стишке: Мама дома? Мама нет, мама вышла в Интернет!

Есть данные, что привычка зависать в телефоне нарушает связь «родитель — ребёнок» и делает взрослых менее чувствительными и отзывчивыми к своим деточкам. Если старшие постоянно предпочитают гаджет младшим (пусть даже вынужденно, из-за работы), у тех больше эмоциональных трудностей и проблем с поведением.

Чем выше уровень фаббинга,

тем больше вероятность проявления агрессии, непослушания, развития депрессии и тревожных расстройств. Всё это показали большие исследования, проведённые в Китае. Дети интуитивно могут расценивать фаббинг как отвержение и, как следствие, чувствуют себя одинокими, с трудом заводят друзей. Ну и, конечно, подражания никто не отменял: если родители любят смартфоны больше людей, дети будут поступать так же. Главное, потом не удивляться, почему ребёнок сутками зависает в Сети и не реагирует на все ваши просьбы, пожелания и требования. Он просто хорошо усвоил урок.

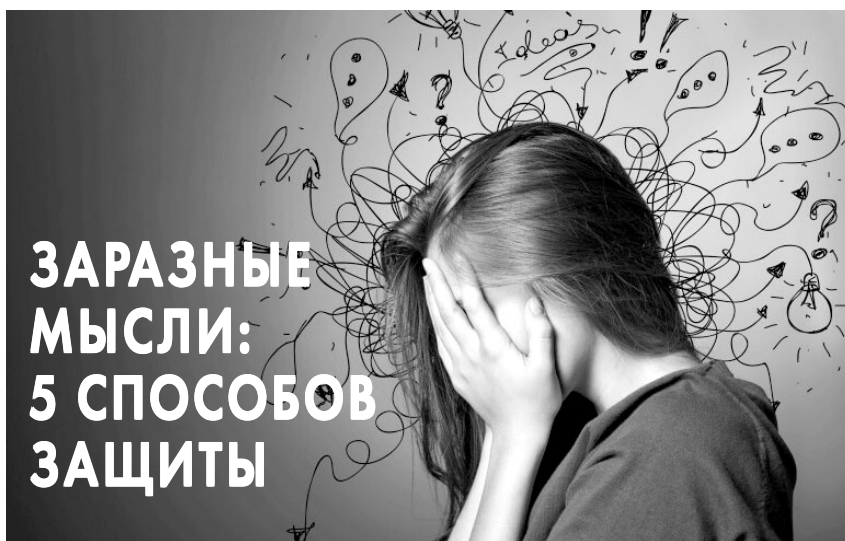
ВКЛЮЧИТЬ ОСОЗНАННОСТЬ

Что делать, если есть привычка зависать в телефоне в ущерб окружающим? Осознать последствия, немного испугаться и внести некоторые коррективы в свою жизнь. Без смартфонов мы как без рук, без глаз и даже без сердца, но стоит выделить моменты, когда мы их с собой не берём и оставляем вне зоны внимания. Например, обеденный стол и спальня ребёнка.

Доставая телефон на людях, подумайте - уместным ли это будет сейчас? Как ваш визави будет себя чувствовать, если поймёт, что не он у вас в приоритете? Что вы пропустите, уткнувшись в экран? Как вариант, отключите уведомления и приглушите яркость, чтобы не отвлекаться. Если «фаббят» вас, стоит поговорить об этом. Ведь люди часто так себя ведут, не имея в виду ничего плохого. Они просто не задумываются, что ранят чьи-то чувства и загоняют близких в стресс. А иногда нужно просто понять и простить - может быть, только видео с котиками помогает сейчас человеку справиться с приступом экзистенциальной тоски. Для того их, собственно, и снимают.

МАМА И ПОКЕРФЕИС

Есть доказательства, что фаббинг нарушает эмоциональные отношения между родителями и детьми. Если во время эксперимента матери утыкались в телефоны, у их малышей портилось настроение. Кстати, такую же реакцию дети выдают, когда мамы делают отстранённое «каменное» лицо, то есть перестают проявлять эмоции по отношению к ним. Так что младенцы прекрасно замечают, что мать снова «отключилась», и это большой стресс для них.



ЗАРАЗНЫЕ МЫСЛИ: 5 СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ

В психологии есть такое понятие — руминация. Этакая «мысленная жвачка», навязчивое прокручивание в сознании негативных идей, воспоминаний, сценариев...

Когда подобные думы застревают в голове надоедливым мотивом, мы расходует энергию на волнения, постоянно переживаем, что в той или иной ситуации (чаще стрессовой) могли бы поступить иначе, а планируемое дело ничем хорошим для нас не закончится. К руминации склонны пессимисты, невротики и «контролеры». А начинается она с, казалось бы, безобидного, желания разобраться в произошедшем, понять источник своих переживаний.

Если постоянно «крутить» в голове такие заразные мысли, возможны серьезные проблемы не только с психикой и сном, но и со здоровьем организма в целом, вплоть до гормонального сбоя. Не говорим уже о таких разрушительных попытках забыться и снять напряжение, как алкоголь, сигареты или неконтролируемое поглощение пищи.

Что делать?

1) Ищите корни. Для тревожного состояния это могут быть: ситуация из прошлого, которая рождает страх перемен; чувство вины за слова или поступки; боязнь выглядеть глупо; тревога за будущее... Кстати, помочь найти такие корни способна привычка к ведению личного дневника.

2) Готовность 1. Мысленно представьте в красках самый негативный сценарий развития событий. Затем продумайте, как этого избежать или минимизировать последствия. Когда есть готовность к худшему — справиться с ситуацией будет гораздо легче.

3) Ослабьте контроль. Почаще напоминайте себе старую истину: если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним. Тогда и нервничать по этому поводу не будет смысла.

4) Лимит на волнения. Разрешите себе переживать и заниматься «самоедством», но... в строго определенное время. Например, в субботу с 10 до 11 утра.

Каждый раз, когда чувствуете, что вот-вот нахлынут тревожные мысли, повторяйте про себя фразу Скарлетт из «Унесенных ветром»: «Я подумаю об этом завтра». То есть в субботу.

5) Здесь и сейчас. Концентрируйтесь на настоящем. Практика осознанности — отличный способ унять негативное мышление. Что вижу? Какая сейчас температура? Можно ли почувствовать какие-то запахи? Выделить звуки? Именно концентрация на сиюминутных ощущениях поможет, когда нужно быстро остановить руминацию.

ПОЗИТИВНЫЙ АВТОБУС

Такая психологическая техника позволит управлять собственными мыслями, избавляясь от негатива.

Представьте, что вы водитель автобуса, пассажиры которого — ваши мысли. Придумайте для каждого характер, голос и внешний вид. Тех, кто вот просто бесит своим нытьем, не оплатил проезд, скандалит, — выгоняйте! Вы — контролер в форме? Выпроваживайте такого персонажа на ближайшей остановке. И все! «Осторожно, двери закрываются» — едем дальше.



В ОДНУ РЕКУ ДВАЖДЫ НЕ ВХОДЯТ

К хорошему быстро привыкаешь. Рубашки наглажены, горячий суп на столе, постель чистая, жена приветливая. И однажды просто перестаешь это ценить.

В небольшом курортном городке Влад оказался случайно. Неподалеку находился региональный офис их компании, где нужно было решить пару вопросов. Да и ехать должен был не он, а его коллега! Но тот сломал ногу и не смог. Вот жизнь и закрутила. Прогуливаясь по набережной, мужчина вдруг ощутил странное предчувствие. Будто прямо сейчас должно произойти что-то важное. Взгляд упал на кафе неподалеку.

ВСТРЕЧА В КАФЕ

– Американо и сэндвич, – попросил Влад и огляделся.

Кафе было полупустым, у барной стойки скучающе протирали бокалы официантка. Она бросила на него беглый взгляд и вскоре подошла к столику.

– Я жду свой заказ, – зачем-то пояснил мужчина.

– А я Оксана, – представилась официантка, протягивая руку.

Ей было на вид не больше двадцати пяти. Говор – с намеком на провинциальность. Лицо широкое, зубы белоснежные, посередине щербинка. На носу – россыпь веснушек. От нее приятно пахло булочками и кофе.

Его собственный американо так и остался недопитым. Оксана присела рядом и расспросила Влада – откуда он, зачем приехал. Какая милая непосредственность! А еще удивила собственная открытость: в

любой другой ситуации он бы и не подумал завязать такой разговор с незнакомым человеком.

На командировку Владу было отведено три дня. Отправляясь сюда, он мечтал, чтобы они поскорее пролетели. Но уже через день – после визита в то кафе – его планы изменились. Мужчина позвонил начальству и сообщил, что не успевает. Гостиницу ему продлили до конца недели.

– Вам, как всегда, американо? – с улыбкой встретила Оксана, когда Влад снова заглянул в кафе. Это стало его ежедневной привычкой. Мужчина кивнул. Он был сосредоточен и серьезен – так было всегда, когда он принимал важное решение. Сейчас оно касалось новой знакомой.

– Давайте на ты, – предложил он, когда чашка с кофе оказалась перед ним. И еще. Как насчет прогуляться сегодня вечером?

Оксана будто только этого и ждала. Расплылась в широкой улыбке и кивнула.

ТИХАЯ ГАВАНЬ

В десятый раз пытаюсь дозвониться до мужа, Наташа начала волноваться. А вдруг с ним что-то случилось? Или он потерял телефон? Тут же сама себя успокаивала: Влад взрослый человек и способен сам решить все проблемы.

Его командировка в этот раз затянулась. Поездка должна была продлиться три дня, но супруг по-

звонил и извиняющимся тоном сообщил, что задерживается. Наташа отреагировала с пониманием. В их семье так было заведено: Влад обеспечивает семью, а она отвечает за домашнюю обстановку. Пока оба со своими задачами неплохо справлялись.

Когда Наташа была маленькой, ее мама не жалея сил и времени лепила из нее настоящую хозяйку. После школы ставила возле плиты, раз за разом повторяла свои коронные рецепты. Потом вручала утюг, показывала, как проглаживать самые непростые складочки. Делилась секретами уборки, после которой в квартире даже дышится легче.

А девочка все впитывала как губка. Верила матери, которая твердила, что успешно выйти замуж – главная удача для любой женщины. Сама она, кстати, тридцать лет прожила в счастливом браке с Наташиным отцом.

Так что Наташа с юных лет знала, что покорять мужчину нужно не красной помадой и упругими кудрями, а заботой, теплом, нежностью. Потому что помада смажется, кудри разовьются, но любимый человек никогда не забудет ту заботу, с которой с ним обращались.

Вот и Влад исключением не стал. Один раз попробовал Наташины пирожки, которые она принесла в качестве угощения одноклассникам. Другой раз наблюдал, как она зашивает ему распоротый карман пиджака. И решил: надо брать, другую такую вряд ли найдет!

Так и стало у них заведено: дома всегда уют и покой, чисто и вкусно пахнет, холодильник полон, на душе светло. Бывало, Владу становилось скучно. Жена начинала казаться предсказуемой, раздражало ее стремление во всем ему угодить. Тогда он уезжал с друзьями на рыбалку или отправлялся колесить по вечернему городу в одиночестве. Домой возвращался уже прежним спокойным Владом.

“Как же все-таки хорошо иметь тихую гавань, защищенную от всех ветров”, – думал он каждый раз, когда обнимал жену перед сном. Он за многое ей был искренне благодарен.

ХОРОШО УСТРОИЛСЯ!

Как Влад очутился в объятиях Оксаны, он и сам до конца не понял. Просто однажды проснулся не в своем номере в гостинице, а в съемной квартире официантки. Открыл глаза, удивился хаосу, который царил здесь, смахнул крошки со своего телефона, лежавшего на прикроватной тумбочке. Повернулся, увидел Оксану и неожиданно широко улыбнулся.

События вечера всплыли в памяти

ти. Вот он вечером снова зашел в кафе. Вот они пошли гулять по городу. Вот она замерзла, и он предложил ее согреть. Вот они уже в постели...

Настойчивый звонок телефона оторвал мужчину от размышлений. Звонила жена, уже в который раз. Было неприятно. Поговорив с Наташей пару минут и заверив ее, что с ним все в порядке, Влад стал собираться.

В родной город он приехал хмурым. Привычная аккуратность в вещах и чистота полов теперь не радовала. Даже Наташин борщ в этот раз казался пересоленным. Жена заметила перемены в его настроении, но списала это на усталость.

Все последующие дни Влад только и думал о том, как бы вновь рвануть к Оксане. Непредсказуемая, лишенная всяких стеснений и условностей, она была для него глотком свежего воздуха.

Через две недели Влад вновь заглянул в знакомое кафе. Оксана не на шутку удивилась. Неужели ради нее приехал? Чтобы проверить эту авантюру, мужчине пришлось выпросить у руководства дополнительные обязанности в филиале, который находился в этом городке. А еще убедить жену в необходимости более частых поездок. Как ему казалось, никто ничего не заподозрил.

В конце концов Влад неплохо устроился. Дома его ждала Наташа, которая и обстирает, и накормит, и душу излечит. А в командировке – Оксана, от одной только улыбки которой сносило крышу. Казалось, рядом с ней он может быть самим собой, более расслабленным, без всяких масок.

Однако Оксану вскоре перестало устраивать такое положение вещей.

– Дорогой, может, мне переехать к тебе поближе? – предложила она. А Влад и не против был! Конечно же да!

“У МЕНЯ ЕСТЬ ЛУЧШЕ!”

Квартиру для Оксаны он снял в том же районе, где жил сам. Для удобства, конечно. Теперь не приходилось прикрываться командировками – можно было просто ссылаться на большое количество работы, чтобы провести вечер у любовницы.

Однажды Влад невольно поймал себя на мысли, что постоянно жить с Оксаной он бы не смог. Девушка совершенно не умела готовить (а главное – не хотела!), спуская рукава смотрела за домом, да и вообще хозяйственной не была. Зато у нее имелась масса других преимуществ!

Но тайное стало явным слишком быстро, и Влад оказался к этому не

готов. Однажды Наташа наведлась к нему на работу вечером, а мужа там не оказалось. Он вернулся домой ближе к полуночи и не краснея стал врать о том, что провел в офисе все последние часы.

Наташа не стала устраивать скандалов и истерик. Она не собиралась держать рядом того, кто рядом уже быть не хочет. К тому же была уверена в том, что уж она-то себе мужа найдет. И пускай не получилось с этим, найдется другой, который будет любить и ценить чудо-хозяйку.

Вещи супруга она упаковала футболочка к футболочке, со свойственной ей аккуратностью. Сбрызнула любимый мужчина ароматом, прежде чем закрыть чемодан. Пускай страдает от воспоминаний. И выставила за дверь без всяких угрызений совести.

– Ну и пожалуйста! Меня давно ждет другая женщина, несколько не хуже, чем ты! – выпалил некогда любимый мужчина перед тем, как навсегда покинуть дом.

Раскладывая вещи в квартире, снятые для Оксаны, Влад чувствовал себя странно. Рубашки были сложены так, чтобы не помялись при перевозке. А сама ткань пахла домом. Правда, теперь уже не его. В носу неприятно защипало.

– Что у нас на ужин? – спросил мужчина, чтобы немного забыть и перестать думать о прошлой жизни.

– На ужин? А я на диете сижу, ужин всегда пропускаю, – радостно сообщила Оксана.

– Но я-то не пропускаю... – намекнул Влад, но тщетно.

Есть пришлось тугой кусок свинины с невкусными макаронами в забегаловке на углу. Ему казалось, что персонал смотрит на него с жалостью. Он ушел, так и не доев. В животе урчало, в голове брэнчало...

МОЖЕТ, ВЕРНУТЬСЯ?

Говорят, со временем можно привыкнуть почти ко всему. Пожалуй... По крайней мере, Влад старался. Тем более что и Оксана не сидела сложа руки. Ради него стала готовить, хоть и получалось неважно, худо-бедно гладила любимому рубашки, пыталась поддерживать дома порядок.

– Хватит! Надоело! – Не выдержала она однажды. – Я привыкла к другому! Мне всего 23, я не готова обслуживать взрослого мужика! Хочу заказать пиццу, а не торчать у духовки два часа, проверяя, приготовилось ли мясо.

Влад испугался и попытался успокоить девушку:

– Ну что ты... Я ведь не требую. Если хочешь, давай пиццу.

Курьер доставил заказ. И уже спустя пять минут Оксана весело жевала чуть остывшие кусочки. Ел и Влад, а к ночи у него разболелся желудок. Мужчина вспомнил, как в студенческие годы страдал от гастрита и как потом Наташина домашняя еда избавила его от неприятного недуга. Похоже, теперь он вернулся вновь.

В конце концов перестали радовать даже жаркие ночи с Оксаной, которые раньше перевешивали все ее минусы. В тело то и дело вонзались крошки – Оксана любила пить чай в кровати. Нижнее белье, которое раньше казалось новым и необычным, давно приелось. А еще с Оксаной практически не о чем было говорить. Фильмы они смотрели разные, театр ее мало интересовал, а концерты, на которые она звала, не выносила на дух он сам.

Особенно отчетливо Влад это понял, когда однажды они столкнулись с Наташей на улице. После их расставания прошло полгода. Контраст между бывшей женой и новой возлюбленной был разительным, и, увы, не в пользу нынешней пассии. Наташа оглядела Оксану с головы до ног, ухмылялась и пошла дальше.

С того дня Влад потерял сон. А когда ему все же удавалось провалиться в дрему, то снились кошмары, как он, всеми забытый и покинутый, валяется среди груды мусора в порванной одежде и с болью в желудке. Мужчина просыпался в холодном поту. Желудок и правда болел.

Он пытался повлиять на Оксану – предлагал ей получить образование, найти более престижную работу, обещал во всем помочь. Но девушка не хотела и даже была против того, чтобы привычную жизнь нарушали непрошеными советами.

В конце концов Влад решил: хватит! Да, он ошибся, но теперь уже вдоволь нагулялся и готов вернуться в лоно семьи. Тем более Наташа ведь даже не злилась на него, а значит, сможет принять обратно.

Обрадованный этой мыслью, он помчался в родной дом. Но дверь ему открыла не Наташа... Это был мужчина его возраста, гладко выбритый, хорош собой, явно сытый и довольный. Он был похож на кота, объевшегося сметаны. У него за спиной – знакомая обстановка. Как всегда, чисто и уютно. Только теперь этот порядок не казался Владу скучным и холодным. Наоборот, хотелось войти туда и остаться.

– Вы к кому? – наконец спросил мужчина.

– Дверью ошибся, – только и смог промямливать Влад.

Кажется, правду в народе говорят: свято место пусто не бывает.



ОТ ВРАГОВ ИЗБАВИТ ПУГОВИЦА

Защититься от недоброжелателей помогут народные методы, которые применялись еще в стародавние времена и доказали свою эффективность.

В числе широко известных способов защиты от зла - чеснока и осины - существуют менее распространенные, но тоже очень действенные, такие как пуговица, красный цвет и обязательное присутствие украшения на шее.

Даже если вы никому в жизни не причиняли зла, почти всегда найдется человек, который вас не любит или завидует и желает вам плохого. Пусть даже он и не занимается черной магией или чем-то подобным, но злобные мысли порой материализуются и могут сильно вам навредить. Конечно, если вы не примете меры, которые помогли попавшим в беду людям испокон веков.

РАСТЕНИЯ-ЗАЩИТНИКИ

В старину в качестве оберегов против недоброжелателей активно использовали растения. Считалось, что от происков врагов уберезет веточка осины. Это дерево издавна считалось магическим, так как на осине повесился Иуда. По поверью, осиновый кол защищает от вампиров. Существование вурдалаков - вопрос для многих спорный, однако враги есть почти у каждого! Надо сказать, что у китайцев роль осины выполняет сандаловое дерево. Из него и по сей день изготавливают «защитные» веера. Веточки и веера можно развесить в доме, а можно носить с собой.

У славян очень действенным средством, отводящим зло, являлся чеснок - еще одно средство от

вампиров. Можно украсить кухню косичками из чесночных головок. В старину связки чеснока висели в каждом крестьянском доме. Думаете, для чего? Желательно, чтобы в каждой связке было по семь головок. А можно носить дольку чеснока с собой в кармане или сумке, только не забудьте про залах!

КРАСНЫЙ ПОМОЖЕТ

Защитным также считается красный цвет. Поэтому рекомендуется, чтобы в одежде хотя бы одна деталь была красной - скажем, шарфик или платок. В старину девушки вплетали в косы красные ленты. В крайнем случае, если красное с вашим нарядом никак не гармонирует, можно обвязать вокруг запястья красную нитку. Только лучше скрыть ее под рукавом.

Шею лучше не оставлять без украшений. Выходя куда-то, обязательно наденьте на шею кулон, подвеску или бусы (если, конечно, вы не носите крест). Еще один способ отвести недобрых людей - надеть одежду наизнанку. Это, согласно парапсихологам, защищает от дурного глаза, отводит негативную энергию.

ПУГОВИЦА УДАЧИ

А знает, откуда пошел обычай пришивать пуговицы с внутренней

стороны одежды? Это придумали вовсе не производители одежды. Дело в том, что само слово «пуговица» произошло от слова «пугать». Пуговицы также защищают от сглаза. Между прочим, если вы застегнетесь «не на ту пуговицу», это хоть и вызовет беспорядок в одежде, но зато понизит ваши шансы стать жертвой дурного человека. Лучше, если нитка на пуговице будет соединять все четыре отверстия квадратом. Пуговица, пришитая «крестом», подарит здоровье, а зигзагом - успех и деньги.

Если одна из пуговиц застегнута неправильно, следует расстегнуть сначала все до единой пуговицы и только потом застегнуть их снова.

ВЕНИК-ОБЕРЕГ

Мы никогда не застрахованы от прихода в дом плохих людей. Причем они могут маскироваться под вполне лояльных к нам. Ну кому придет в голову, что добродушная на вид соседка способна на всякие пакости! Поставьте у входной двери веник метелкой вверх, особенно когда ожидаете гостей. Тогда тот, кто пришел не с добром, не сможет войти в дом. Если же вы поставите веник в такое положение, когда гости уже находятся в доме, ваш недоброжелатель будет топтаться у порога, не в состоянии выйти. Единственный способ «освободиться» для него - перевернуть веник. Можно еще, пока у вас гостит подозрительная личность, воткнуть в стену ножницы. В таком случае, пока ножницы не вынут, гость не сможет уйти. А можно побрызгать порог святой водой, чтобы нежеланный посетитель не сумел его переступить.

Одни уверяют, что такие средства действуют только на ведьм и колдунов, другие - что на всякого, кто является не с добром.

На Руси в стародавние времена можно было увидеть на заборе пару старых лаптей. Лапти защищали от разлучников. К примеру, хозяйка вешала их на забор, чтобы отвадить одинокую соседку, прожившую глаз на мужа. Можно было повесить лапти в доме, в сенях или в горнице слева от двери.

Конечно, сейчас лаптей днем с огнем не сыщешь. Но в ход могут пойти старые ненужные башмаки. Вбейте слева от входной двери гвоздь и повесьте обувь на стену. Правда, тогда вам не удастся избежать вопросов как со стороны домочадцев, так и посетителей. Так что заранее придумайте какую-нибудь отмазку.



Ваш любимый сканворд

					Девушка			Оптическое стекло	Датская губерния
Озеро, бассейн	Первопроходец	"Сэр" по-испански	Низ стакана		Древний германец	Мяч за линией поля		Вызов младенца на улыбку	
					Фаза, стадия				Башкирия
	Наклон, площадка	Корваллан		Носитель наследственности			... Пиаф		
	"...хау"			Фруктовый ...	Воробьянинов - Киса, Бендер - ...	Изношенный шрифт		Раиса в детстве или дома	"Обыкновенное..."
		Пологая долина		Урмас ...			Футбольный ...		
	Высота человека	Гоголь Повесть				Морская сеть		... Захаров	
			Петух клюнул Дадона	Чехословацкий мотоцикл			Коррозия		
Обаяние, очарование	Клич собаке, охота	Юрий по-польски			Имя девочки	Оружие Амура		100 зрг	
			Клан, тейп				Оковы, кандалы	Ягель	Неприкасаемые
"У самовара я и моя ..."	Любимая баба Кошя				... Шарко				
		Отверстие в бильярдном столе	И шарф, и удав	Буква кириллицы	Потеря, ущерб		Шекспировский провокатор	Окуляры микроскопа	
	Осел+лошадь	Питейное заведение				Способ запряжки лошадей			Кушанье крыловского Демьяна
	Попугай с длинным хвостом			...баты, шли солдаты				Размер стиха	
		Все плохое				Эстонский певец баритон			Удобный быт

История любви



НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА И АНТУАН АРНО

Вы наверняка не раз слышали, что Наталью Водянову часто сравнивают с Золушкой. История простой девушки из Нижнего Новгорода, которая, не окончив школу, пошла торговать на рынок, а впоследствии стала одной из самых успешных моделей в мире, похожа на сказку. Однако сегодня мы не будем в подробностях рассказывать о карьерных успехах Натальи — полагаем, многие и так наслышаны. Вспомним, как зародились и развивались ее отношения с нынешним супругом — Антуаном Арно.

ЗНАКОМСТВО

Антуан и Наталья познакомились в 2008 году на съемках рекламной кампании французского бренда Louis Vuitton, где наследник громкой фамилии тогда был директором по коммуникациям. Водянова участвовала в съемках не одна. Вместе с ней на площадке были Наоми Кэмпбелл, Ева Герцигова, Стефани Сеймур и Клаудия Шиффер, но Антуан не мог оторвать глаз именно от Натальи. «Когда я ее увидел, у меня буквально отпала челюсть. И дело тут не только в красоте. В ней есть что-то особенное — взгляд, энергетика», — признался Арно позже в их совместном интервью W Magazine.

Однако супермодель на Антуа-

на особого внимания не обратила. Тогда она еще была замужем за британским аристократом Джастином Портманом. Со стороны их брак казался идеальным: трое детей, совместные фотосессии и выходы в свет. На деле все оказалось не так. Пара рассталась в 2011 году. Позднее Джастин рассказал, что чувствовал себя лишним в кругах, где вращалась его экс-супруга, а сама Наталья, по его словам, испытывала неловкость, появляясь с Джастином на публике.

В 2017 году Водянова поделилась своей версией произошедшего. Для Натальи семья и дети всегда были на первом месте, Портман же думал по-другому.

ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Итак, Наталья была несвободна, Антуан, к слову, тоже. В течение трех лет они время от времени встречались на светских мероприятиях. В 2011-м Арно прочитал в прессе, что Водянова разводится. К тому времени Антуан уже не состоял в отношениях и тут же написал женщине своей мечты, но Водянова не сразу ответила согласием. Чтобы уговорить модель пойти с ним на свидание, понадобилось несколько месяцев. Они встретились в парижской квартире Антуана: оба не хотели, чтобы пресса узнала про их отношения.

«Мы пили вино на террасе с отличным видом на город. Это было так забавно. Мы оба стеснялись. Он даже не попытался меня поцеловать! А я не из тех девушек, кто бесконечно уверены в себе. Но на самом деле я очень ранимая. Мне потребовалось много сил, чтобы успокоиться. Я решила, что раз он не целует меня, то я ему не нравлюсь и он хочет, чтобы мы оставались друзьями», — рассказывала Водянова все в том же интервью W Magazine.

ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ

Но, как вы понимаете, первое свидание не стало последним. Они все же встретились еще раз, случилось это в ресторане La Soci  t  . Оказалось, у Антуана и Натальи много общего: от музыки до любимых мест для отдыха. Более того, выяснилось, что долгое время они снимали дома в десяти минутах друг от друга на Ибице.

То, что они вместе всерьез и надолго, стало понятно, когда Наталья познакомила возлюбленного с детьми от первого брака — Лукасом, Виктором и Невой. До этого никто не удостоивался такой чести.

«Когда я зашел в квартиру, там были не только дети, но и ее мама, бабушка, дедушка и две женщины, которые помогали присматривать за малышами. У одной из них случилась паническая атака и пришлось вызывать «скорую», — так вспоминал бизнесмен тот день.

На семейном вечере, когда Антуан увидел, какая атмосфера царит в доме у Натальи, — он влюбился окончательно. Арно понял, что это именно то, чего ему так не хватало.

БРАК И СОВМЕСТНЫЕ ДЕТИ

Пара стала проводить все свободное время вместе, курсируя между двумя странами. Наталья жила в Великобритании, а Антуан — во Франции. В какой-то момент мужчина понял, что больше не хочет расставаться с Натальей ни на секунду и предложил ей переехать к нему. Прежде чем ответить Водянова уточнила, понимает ли он, что она переедет не одна. Но Арно это не напугало, напротив, он был счастлив, что обзаведется настоящей семьей.

Тогда Наталья с детьми переехала в Париж. Лукас, Виктор и Нева пошли в одну из лучших международных школ. В 2011-м отношения супермодели и сына владельца LVMH Бернара Арно стали достоянием общественности. Они вместе появились на вечеринке по случаю 20-летия обувного бренда Christian Louboutin.

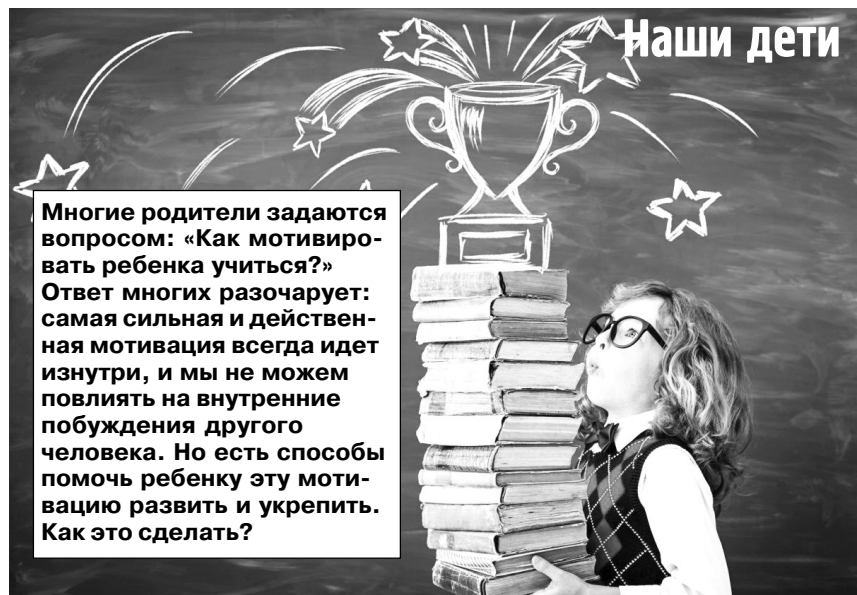
Прошло еще какое-то время, и Антуан сказал, что хочет детей. Наталья сомневалась, все-таки у нее уже было трое, но в итоге поддалась уговорам тогда еще бойфренда. В 2014-м у пары родился сын Максим, а спустя еще два года — Роман.

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

Тогда многие гадали, почему пара не узаконит свои отношения, но все домыслы остались в прошлом, когда 1 января 2020 года в социальных сетях Водянова сообщила, что выходит замуж за Антуана. Правда, из-за пандемии коронавируса влюбленным пришлось отказаться от пышного празднества. В итоге 19 сентября 2020-го они расписались в мэрии Парижа.

Сейчас Антуан и Наталья вместе с детьми живут в центре Парижа — естественно, в квартире с видом на Эйфелеву башню. Впрочем, едва ли кто-то скажет, что это дом супермодели и миллиардера. Им вовсе не чужды простые человеческие радости. На одной из стен в их апартаментах — отметки роста членов семьи, а во всех комнатах разбросаны игрушки.

Наталья и Антуан редко, но все же делятся трогательными снимками из домашнего архива, по которым мы можем судить, что они очень счастливы вместе.



Многие родители задаются вопросом: «Как мотивировать ребенка учиться?» Ответ многих разочарует: самая сильная и действенная мотивация всегда идет изнутри, и мы не можем повлиять на внутренние побуждения другого человека. Но есть способы помочь ребенку эту мотивацию развить и укрепить. Как это сделать?

МОТИВИРУЕМ РЕБЕНКА НА УЧЕБУ

ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ

Но не в формате «Что сегодня получил?» или «Как прошел день?» (большинство детей ответят: «Нормально»). Задавайте правильные вопросы: «Какое самое интересное событие было в школе?», «Какой новый факт был самым любопытным сегодня на уроках?». Возможно, главным событием в школе окажется то, что ребенок из окна класса увидел белку, - ну и прекрасно! И да, ваш интерес, конечно, должен быть искренним.

ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ

Сделайте таблички успеха и отмечайте на ней все школьные достижения. Выучил таблицу умножения - отметили. Ребенок будет видеть свой прогресс. Также очень полезно визуализировать интересы ребенка. Распечатайте его расписание (и не забудьте учесть не только уроки, но и перемены!) и каждый день после обсуждения школьных дел отмечайте, на каких уроках у ребенка чаще всего происходят интересные события, какие новые знания его волнуют больше всего. И очень скоро вы увидите, какие предметы вызывают у него наибольший энтузиазм.

ПОМНИТЕ:

УЧЕБНИКИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО

Ищите новые формы подачи информации. Ваш пятиклашка влюбился в рассказы о пирамидах или древнегреческих правителях после уроков истории? Отлично! Можно посмотреть на эту тему фильм или мультфильм. Сходить в музей, чтобы увидеть мумию своими глазами. Почитать мифы, собрать модель пирамиды, попробовать провести раскопки на даче - придумать можно что угодно! Конечно, углубляться так в тему по всем предметам не стоит - достаточно одного-двух (а понять,

какие именно это предметы, поможет предыдущий пункт).

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАВЫШЕННЫХ ОЖИДАНИЙ

Вы могли быть отличником в школе и душой компании, а ваш ребенок порой хватает тройки и предпочитает побыть один на перемене. Катастрофа! Стоп, нет. Ваш опыт - это ваш опыт. Выдохните. Свою школу вы уже окончили, а школьный опыт ребенка может отличаться от вашего, и это нормально. Не надо «жить прошлым» - но и о будущем нужно тревожиться чуть меньше. Конечно, хочется распланировать всю жизнь ребенка до 18/20/30 лет. Но выдохните еще раз. Все может поменяться даже через год. То, что ваш ребенок сейчас пошел в музыкальную школу, а во время прогулки, например, можно идти из школы вместе и повторять таблицу умножения или правило на «жи-ши». А еще не забывайте: суть не в том, чтобы, делая уроки, за 25 минут обязательно успеть выполнить условные 5-10 заданий. Система должна быть гибкой. Обратите внимание на то, какие задания даются школьнику легко, а какие требуют дополнительных усилий. Например, он быстро решает задачи по математике, а расставление запятых в упражнении требует больше времени. Исходя из этого и выстраивайте удобный график домашней работы и отдыха.

СТРОЙТЕ ГРАФИК РАБОТЫ И ОТДЫХА

Перерывы не менее важны, чем домашние задания и бесконечные кружки. А еще, возможно, часть домашних заданий можно выполнять не сидя за столом, а во время прогулки, например. Можно идти из школы вместе и повторять таблицу умножения или правило на «жи-ши». А еще не забывайте: суть не в том, чтобы, делая уроки, за 25 минут обязательно успеть выполнить условные 5-10 заданий. Система должна быть гибкой. Обратите внимание на то, какие задания даются школьнику легко, а какие требуют дополнительных усилий. Например, он быстро решает задачи по математике, а расставление запятых в упражнении требует больше времени. Исходя из этого и выстраивайте удобный график домашней работы и отдыха.

Тест для вас



УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ВЫРАЖАТЬ ЧУВСТВА?

Говорить о себе не всегда легко. Тем не менее некоторым из нас без труда удается выражать чувства: такие люди умеют находить правильные слова, и у них хватает храбрости открыть душу. Другие предпочитают молчать, избегать вопросов, а иногда и лгать, потому что трудно искренне рассказать о том, что на душе. Удастся ли вам открыто говорить о чувствах? Чтобы узнать, ответьте на вопросы теста.

1. Что вас раздражает больше всего?

А) Люди, которые говорят слишком громко.

Б) Люди, которые говорят слишком тихо.

В) Люди, которые говорят, не заканчивая предложения.

2. Вы пришли в гости. Как только вы переступили порог, раздается всеобщий взрыв хохота. Ваша первая реакция?

А) Все веселятся. Это приятно.

Б) Что они нашли во мне смешного?

В) Вы спрашиваете, что вызвало такой приступ смеха.

3. В кино во время очень эмоциональной сцены...

А) Не в силах сдержать слезы, вы начинаете плакать.

Б) Вы стараетесь не показывать своих чувств, но вам это очень трудно.

В) Вы редко плачете во время просмотра фильмов.

4. В день рождения близкого друга вас попросили произнести небольшую речь.

А) Если вас выбрали, вы не можете отказать.

Б) Исключено! Вы терпеть не можете публичных выступлений.

В) Хорошо, но всего несколько слов.

5. Вы оказались свидетелем серьезной ссоры между вашими друзьями.

А) Вы пытаетесь их успокоить.

Б) Вы не вмешиваетесь.

В) Вы влезаете в спор и можете даже встать на сторону одного из них.

6. Самый серьезный недостаток, в котором вас можно обвинить:

А) Злобность.

Б) Лицемерие.

В) Незрелость.

7. Краснеете ли вы, когда вам делают комплимент?

А) Часто.

Б) Иногда.

В) Редко.

8. Вы скорее пошли бы на костюмированную вечеринку...

А) В оригинальном костюме.

Б) В забавном костюме.

В) В элегантном костюме.

9. Какое качество более всего характеризует вас?

А) Терпимость.

Б) Чувствительность.

В) Искренность.

10. Какое животное наиболее вам симпатично?

А) Черепаха.

Б) Еж.

В) Улитка.

11. Нравится ли вам рассказывать смешные истории?

А) Да, и это у вас даже неплохо получается.

Б) Нет, и когда вы беретесь это делать, ваши анекдоты редко имеют успех.

В) Все зависит от атмосферы, от обстоятельств, от людей.

12. Что вам лучше всего помогает снять напряжение?

А) Крикнуть во все горло.

Б) Изо всех сил ударить по боксерской груше.

В) Совершить быструю пробежку.

13. Вы влюбились.

А) Вы рассказываете всем.

Б) Вы говорите только своим близким.

В) Вы держите свои чувства при себе. По крайней мере, сначала.

14. Если бы вы были журналистом, вы бы предпочли работать...

А) На телевидении.

Б) На радио.

В) В печатном издании.

15. Вы стоите в очереди в кассу кинотеатра. Два человека проходят без очереди.

А) Вы говорите им, чтобы они встали в очередь, как все.

Б) Вы очень раздражены, но не решаетесь ничего сказать.

В) Ничего страшного!

ПОДСЧЕТ

Подсчитайте, сколько у вас получилось ответов. Начислите себе баллы:

А - 2 балла

Б - 3 балла

В - 1 балл

Затем прочитайте свой профиль, соответствующий количеству набранных баллов.

0-24 ВЫ ЛЕГКО ВЫРАЖАЕТЕ СВОИ ЧУВСТВА

Вы человек спонтанный, и это прекрасно. Когда вы испытываете сильные чувства, то не стремитесь замалчивать их, наоборот. Речь не только о неприятных эмоциях: если вы чувствуете душевный подъем, то обязательно попытаетесь заразить своим энтузиазмом и оптимизмом других. Когда вы влюбляетесь, об этом знают все. Ваши чувства очевидны любому, даже если они не выражены словами. Однако иногда это вас смущает и доставляет неудобства. Вы предпочли бы уметь лучше скрывать свои эмоции. Иногда эмоции начинают вас контролировать, и вы никак не можете от них защититься, становитесь слишком уязвимы. Можно сказать, что ваша искренность порой служит

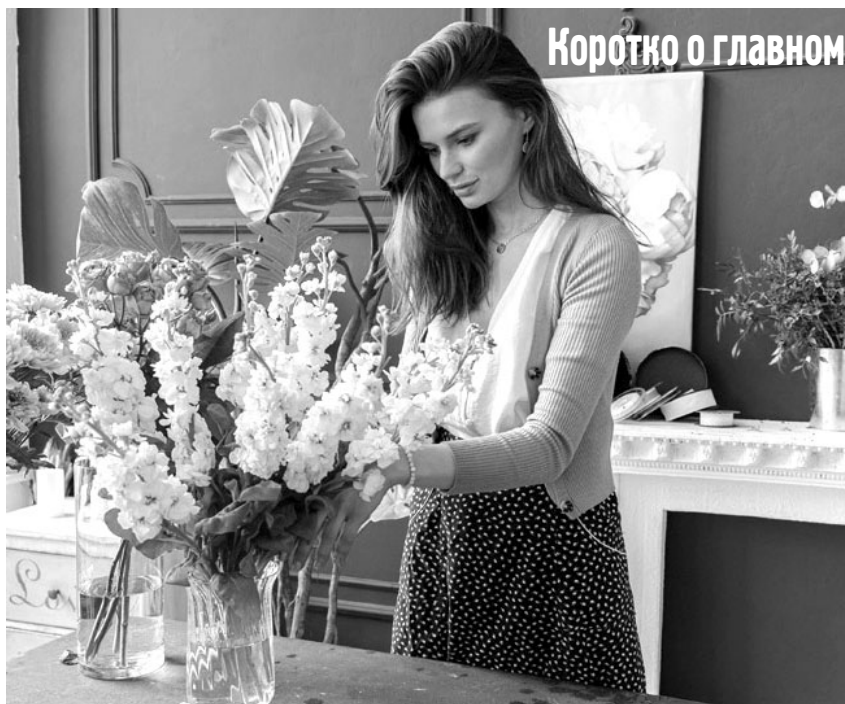
вам дурную службу. Такова природа наших чувств, иногда они начинают «зашкаливать». Научиться лучше владеть собой помогут йога, софрология и боевые искусства.

25-35 ЗАВИСИТ ОТ СИТУАЦИИ

Когда вы чувствуете себя с собеседником уверенно и комфортно, вам удается говорить о том, что действительно важно для вас. Вы преодолеваете застенчивость и выражаете свои чувства естественно и искренне. Однако если вы не знакомы с человеком близко, то совсем не чувствуете себя свободно. Вы стараетесь как можно лучше контролировать свои эмоции и как можно адекватнее их выражать, однако часто появляется ощущение, что вы не можете найти правильные слова для своих чувств и вот-вот «потеряете управление». Вы сразу же жалеете о сказанном и думаете: «Мне надо было сказать», «Он должен был понять, что...» Но, как говорится, поздно, поезд ушел... Нельзя сказать, что это прибавляет вам самоуважения. Однако за опасением, что вы можете произвести не то впечатление, возможно, стоит страх себя и того, что вы на самом деле испытываете. Вам трудно признать свои чувства, если они противоречивы, запутанны или слишком сильны. Постарайтесь научиться принимать себя, свои положительные и отрицательные чувства. Они совершенно естественны и только добавляют вам обаяния.

36-45 ВАМ ТРУДНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА

Как правило, вы сохраняете дистанцию между собой и другими людьми, но это не означает, что вы человек холодный или безразличный. Вам довольно трудно говорить о себе, выставляя себя напоказ. Вы предпочитаете оставаться на заднем плане, чтобы не ставить себя в уязвимое положение, показывая окружающим то, что для вас действительно важно. Иначе вы будете чувствовать себя неудобно. Для вас важно охранять свой внутренний мир. Возможно, так выражается ваша застенчивость или повышенная чувствительность. Однако иногда вас тяготит, что вы не можете выразить себя свободно, спонтанно, не задавая себе слишком много вопросов. Останавливает прежде всего страх осуждения со стороны окружающих. Вы предпочитаете молчать, чтобы никто не мог вас критиковать. Скрываясь за стеной молчания, вы охраняете свое личное пространство. Однако нет ли в вашей стратегии малой толики гордыни? Как вы думаете?



Коротко о главном

ВО ЧТО ВЕРИШЬ, ТО И СЛУЧАЕТСЯ

Когда мы с будущим мужем познакомились, он красиво ухаживал. Баловал, дарил цветы. Как-то раз Серёжа принёс очередной букет, и я сказала ему: «Есть примета: чем дольше простоят цветы, тем крепче будут отношения». Ухажёр это запомнил и, приходя ко мне в гости, всё время посматривал на свои букеты. А они цвели пышным цветом!

Муж уверен, что именно это предопределило нашу с ним судьбу. «Я в приметы верю!» – гордо заявляет любимый. Я с ним не спорю, но твёрдо убеждена в другом: во что веришь, то и случается. Вот почему я двадцать лет назад каждый раз перед приходом любимого заменяла его букеты свежими. Но это мой маленький секрет.

Кристина

БОЛЬШОЕ СЕРДЦЕ

Мой младший брат с первого класса мечтает о навороченном смартфоне. Наши родители считают, что это слишком и такой подарок не для детей. В итоге мы дарим ему на все праздники деньги, чтобы братик копил на свою мечту. Он бережёт каждую мелочь, откладывает в копилку. Даже не знаю, откуда у него столько внутренней силы: я бы давно уже накупила глупостей.

Недавно подошёл ко мне попро-

сил рассказать про рак: что это такое, насколько опасен, как лечится. Я удивилась, но поделилась всем, что знаю. А потом узнала, что все свои накопленные деньги брат отдал на лечение одноклассника – тому диагностировали онкологию.

Я так горжусь братиком! А родители устроили скандал, мол, зачем ты деньги отдал, лучше бы на себя потратил. Брат не понимает, в чём ошибся. И я тоже не понимаю.

Любовь

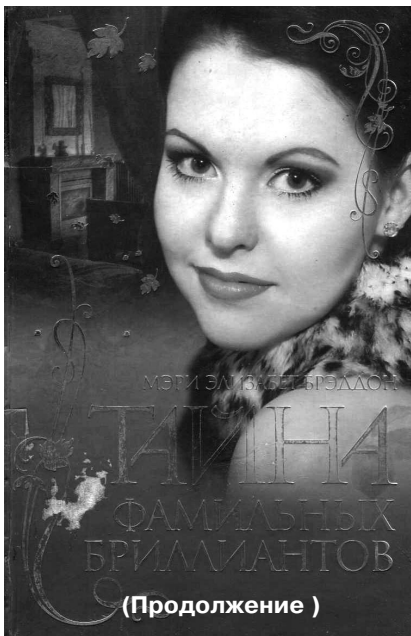
А Я – СЧАСТЛИВЫЙ ПОРОСЁНОК

Время от времени я пролистываю альбом со своими старыми фотографиями. Вот я стою с телефонной трубкой в руке, вот тянусь к кукле... Но самый любимый снимок другой, из детского сада.

Тот день я помню до сих пор. Воспитатели предложили нам сфотографироваться в костюмах разных зверушек. Уж не знаю, что на меня тогда нашло, но больше всего мне понравился костюм поросён-

ка (может, потому, что цвет у него был розовый).

Этот же самый костюм приглянулся моей подружке. Дружба наша закончилась в тот момент, когда мы начали рвать на части яркую ткань. Победа досталась мне. На фотографии я такая счастливая!.. Вокруг меня бабочки, божьи коровки, зайчики, котики. И среди них – довольная улыбающаяся свинья. Сейчас смешно, а тогда я гордилась собой.



Рыбак в синей рубашке уже сидел в лодке, которая была довольно крепко построена. Рыбак в красной рубашке появился спустя пять минут и принес с собою огромную глиняную бутылку с жестяной, привязанной к ее горлышку, и плетеную корзину, наполненную разной провизией. Они поспешно поставили бутылку и корзину на дно лодки и пригласили мистера Картера сойти и занять указанное ему место.

— Умеете ли вы управлять рулем? — спросил один из них.

Мистер Картер умел управлять. За двадцать лет службы он всему понемногу научился.

Он взялся за руль, когда они вышли на середину реки, дюжие парни взмахнули веслами, и лодка понеслась к морю, где далеко-далеко виднелась черная точка, обозначавшая «Ворона».

«Но если это напрасная погоня, — думал мистер Картер, — впрочем, это невероятно. Если он хотел обмануть меня и вернуться в Лондон, то он поехал бы на одном из тех поездов, которые мы сторожили; если же он хотел спрятаться в городе, то пока бы еще не продавал бриллиантов; притом зачем же было «Ворону» отплыть вдруг, неожиданно, не приняв всего своего груза? Как бы там ни было, я не пеняю на себя за то, что рискнул догнать «Ворона». Это — смелая охота, но я рисковал не раз более чем сегодня и ловил преследуемую птицу.

Маленькая рыбацья лодка храбро боролась с морем, но даже с помощью весел, которыми споро работали рыбаки, она не настигала «Ворона» — черное пятно на горизонте становилось все бледнее и бледнее и, наконец, совершенно исчезло.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

— Мы никогда не настигнем его, — сказал один из гребцов, выпивая чарку вина из глиняной бутылки и готовый впасть в отчаяние. — Нам не догнать его, если только ветер не переменится.

— Я уверен, что ветер переменится, когда стемнеет, — ответил другой рыбак, который чаще своего товарища обращался к бутылке и потому смотрел на все более оптимистично. — Я уверен, что он переменится, когда наступит ночь.

Говоря это, он пристально посмотрел в ту сторону, откуда дул ветер, и вскоре взял у мистера Картера руль, а этот джентльмен завернулся в свой новый толстый плед и прилег на дне лодки, имея под головой вместо подушки куртку одного из гребцов. Убаюканный монотонным плеском воды о киль лодки, он вскоре погрузился в приятный сон, приятности которого вредила только твердость досок, на которых он лежал.

Он спал недолго и, внезапно проснувшись, услышал радостную весть, что ветер переменился и «Красавица Полли» — так называлась лодка — настигала «Ворона».

— Через час мы поравняемся, — сказал один из рыбаков. Сон покинул мистера Картера, и он вскочил на ноги. Ночь была светлая, лунная, и лодка, прорезая воду, оставляла за собой волнистую, серебряную полосу. Далеко на горизонте виднелась неясная, белая точка, на которую один из парней указал пальцем. Это был грязный парус «Ворона», казавшийся серебристо-белым при лунном свете.

— Ветер так слаб, что едва ли в состоянии затухнуть огонь свечки, — сказал один из рыбаков. — Я думаю, мы, наверное, догоним.

Мистер Картер выпил чарку рому по предложению одного из своих товарищей и приготовился к делу, которое предстояло ему. Изюм всех рискованных предприятий, в которых сыщик когда-нибудь участвовал, настоящее едва ли было не самое опасное. Он намеревался остановиться в открытом море незнакомое судно, шкипер которого не пользовался хорошей репутацией, и встретиться с людьми, которые, по всей вероятности, походили на своего начальника; он намеревался захватить преступника, которому предстояло самое тяжкое наказание и который поэтому готов был решиться на самые крайние меры, чтобы избежать ареста. Но сыщик

привык уже к смелым предприятиям, в которых все шансы были против него, и он так же спокойно обдумывал, что Джозеф Вильмот мог в рукопашной схватке сбросить его за борт, как будто утонуть было естественным концом человеческой жизни.

Раз только, стоя на корме лодки и вперившись в точку, видневшуюся на горизонте, мистер Картер вдруг сулил руку за пазуху и схватился за маленький револьвер; но, кроме этого действия, которое было почти произвольное, он не показал никакого вида, что озабочен предстоящей ему опасностью.

Луна светила все ярче посреди безоблачного неба, рыбацья лодка быстро неслась по гладкой поверхности моря, и ровный плеск весел словно держал такт какой-то неслышной мелодии. В этом ясном, лунном свете паруса «Ворона», казалось, становились все бледнее и больше при каждом взмахе весел, которые так легко мчали «Красавицу Полли» по синим водам океана.

Пока лодка догоняла корабль, мистер Картер сообщил рыбакам о цели поездки и что он имеет приказ арестовать беглеца.

— Надеюсь, вы поддержите меня, ребята? — спросил он.

— Да, — ответили рыбаки; они оказались готовыми стоять за него, пока живы. Мысль об опасности как будто подстрекнула их к новым усилиям, в особенности когда мистер Картер намекнул о возможности награды для каждого из них, если они помогут ему в поимке беглеца.

Наконец, они подошли под самый борт мрачного, подозрительного судна, и мистер Картер, стоя в лодке, громко закричал: «Ей! Ей! К борту!» Звучный, сильный голос его покрыл на минуту и плеск воды, и шум весел.

Человек с трубкой в руках выглянул через борт.

— Ау! Что тут за шум! — грозно воскликнул он.

— Мне нужно видеть шкипера.

— Зачем он вам?

— Это мое дело.

Другой человек с мрачным лицом и также с трубкой в зубах, выглянул за борт и вынул изо рта трубку, чтобы заговорить с сыщиком.

— Что за дьявол, зачем вы подошли к нашему борту? — воскликнул он. — Убирайтесь к черту, не то мы вас потопим.

— О нет, не потопите, мистер

Спельзанд, — ответил один из парней в лодке. — Вы лучше прежде подумайте, чем вступать с нами в бой; забыли вы разве, как вы хотели увезти Джона Бомона, приказчика, который обокрал йоркширское соединенное страховое общество — помните, как вы старались увезти его и сами попали в беду?

Мистер Спельзанд крикнул что-то рулевому, и корабль повернулся так внезапно, что, если б дюжие ребята в лодке не были первоклассными моряками, они и мистера Картера, наверное, познакомили бы с водной стихией. Но они, кроме того что были отличные моряки, знали хорошо все привычки и манеры шкипера «Ворона», и потому, когда черная шхуна внезапно повернула, маленькая лодка быстро отошла от нее, и молодые гребцы громким смехом приветствовали шкипера.

— Я попрошу вас остановиться, чтобы я мог подняться на ваше судно, — сказал сыщик. — С вами уехал джентльмен, которого мне приказано арестовать. Ему все равно, возьму ли я его теперь или когда он придет в Копенгаген; арестую же я его во всяком случае; но вам будет не все равно, шкипер Спельзанд, если вы откажетесь повиноваться. Шкипер раздумывал.

— Покажите ваш приказ, — сердито произнес он.

Сыщик, уезжая из Лондона, взял в Скотланд-Ярде открытый приказ об аресте подозреваемого. Он передал этот документ шкиперу «Ворона», и этот джентльмен, не отличавшийся большими знаниями в неморской науке чтения и письма, перевернул его и принялся задумчиво рассматривать при ярком лунном свете. Он ясно видел, что тут было огромное собрание грозных слов; это почти вполне убедило его в том, что документ подлинный и опасный для него.

— Лучше войдите наверх, — сказал он. — Вам не меня нужно, это верно.

Шкипер «Ворона» произнес эти слова совершенно равнодушно, и через минуту сыщик уже влезал на корабль с помощью каната, который ему бросил один из матросов «Ворона».

За мистером Картером последовал один из рыбаков, и с этим сильным товарищем он готов был встретить всякую опасность.

— Я загляну под вашу палубу, — сказал он, — если Вы дадите мне фонарь.

Эту просьбу удовлетворили не особенно охотно, и только после вторичного предъявления приказа мистеру Картеру удалось получить грязную, маленькую лампадку, очень тускло горевшую. Освещая себе дорогу этим мрачным светильником, он спустился в низкую, чер-

ную, закоптелую каюту с койками по стенам, напоминавшими своим непривлекательным видом полки, на которые ставят гробы в склепах.

На этих полках спало три человека, и мистер Картер принялся рассматривать их так же хладнокровно, как будто бы они действительно были трупы, сложенные в склепе. Один из них лежал, обернувшись лицом к стене; на нем было синее пальто и меховая шапка, похожая формой на шлем храмовника.

Сыщик схватил этого джентльмена за меховой воротник пальто и грубо тряхнул его.

— Вставайте, мистер Джозеф Вильмот, — сказал он. — Вставай, молодой человек. Заставил же ты меня побегать; но все-таки попался, голубчик.

Человек слез с койки, вытянулся насколько позволял низкий потолок каюты и вытаращил глаза на мистера Картера.

— О чем ты болтаешь, проклятый дурак! — воскликнул он. — Что мне за дело до Джозефа Вильмота?

Сыщик не выпускал из рук мехового воротника своего пленника. Лица обоих находились очень близко друг против друга, едва освещенные неясным светом масляной лампы. Господин в меховом воротнике лукаво улыбнулся, выказав при этом два ряда волчьих зубов.

— Как вы смели разбудить меня? — спросил он. — Как вы смеете нападать на меня таким образом? Я сумею отплатить вам за это, милый мой. Вы — сыщик, не правда ли? Ловкий малый, разумеется; и вы преследовали меня от самого Варвикшира и следили за каждым моим шагом, и это, конечно, стоило вам большого труда? Почему же вы не смотрели за джентльменом, который остался дома? Почему вы не смотрели за бедным, хромым джентльменом, жившим в вудбайнском коттедже в Лисфорде, и который нарядил свою хорошенькую дочку служанкой, и сыграл комедию, чтобы надуть вас, мой ловкий сыщик? Возьмите меня с собой, господин сыщик; не позволяйте мне ехать за границу для приобретения новых познаний; да, возьмите меня, господин сыщик, и вы заплатите мне прекрасное вознаграждение за незаконный арест. Вот и все.

В вызывающем тоне этого человека было нечто, дававшее ему отпечаток правдивости. Мистер Картер заскрежетал зубами от беспомощной злобы. Обманут хорошенькой служанкой с завязанным лицом! Пошел по ложному следу, а преступник спокойно скрылся! Одурачен, осмеян после двадцати лет трудной службы! Это было слишком горько!

— Не Джозеф Вильмот! — прого-

ворил мистер Картер. — Вы не Джозеф Вильмот?

— Не более вас, мой милашка, — дерзко ответил путешественник.

Оба они все еще стояли друг против друга. В дерзком голосе неизвестного господина было что-то знакомое сыщику, что-то напоминавшее давно прошедшее время. Это его озадачило. Он вдруг поднял лампу, пристально всматриваясь в лицо путешественника и все еще бессознательно шепча: Джозеф Вильмот! И поднес ее к самому его лицу.

— Нет, — воскликнул он с внезапным торжеством, — не Джозеф Вильмот, но Стивен Валлонс... негодяй Стивка, подделавший документы, мерзавец, убежавший с острова Норфолька после убийства сторожа, которого он забил до смерти железной палкой. Мы уже давно следили за вами, мистер Валлонс; но вам всегда удавалось ускользнуть от нас. Ваше дело уже старое, но, несмотря на то, за вас также дадут награду. Я, значит, не напрасно совершил такое дальнейшее путешествие.

С этими словами сыщик схватил мистера Валлонса другой рукой за плечо, но тот ударил его по руке своим сильным кулаком, и бросился по лестнице, наверх на палубу. Мистер Картер последовал за ним.

— Держи его! — кричал он одному из рыбаков. — Держи его!

Вероятно, инстинкт самосохранения побудил Стивена Валлонса броситься на палубу, хотя не было ему никакой возможности спастись с корабля посреди открытого моря. Когда он отступал от настигавшего его сыщика, один из рыбаков подскочил к нему с другой стороны, и, поставленный таким образом между двумя огнями и ослепленный лунным светом после мрачной темноты каюты, он быстро попятился к одному из отверстий в борте корабля, потерял равновесие и упал в воду.

В ту же секунду возникла суматоха на палубе, и матросы бросились к борту.

— Спасите его! — воскликнул сыщик. — На нем пояс, набитый бриллиантами!

Мистер Картер сказал это наугад, ибо он не знал, который из двух преступников носил с собой бриллиантовый пояс.

Один из рыбаков быстро скинул с себя башмаки и бросился в воду. Остальные жадно следили за двумя головами, мелькавшими над волнами, освещаемыми лунным светом, и за двумя парами рук, работавшими в воде. Сила течения отнесла обоих пловцов далеко от шхуны.

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

Магическое цветоводство



КАКИЕ ЦВЕТЫ ПРИНОСЯТ В ДОМ БОГАТСТВО, А КАКИЕ НАОБОРОТ ЕГО ОТНИМУТ

Известно, что комнатные растения обладают своей энергетикой, которая может влиять на человека и его состояние. Так растения могут и приносить в дом «денежную» энергетику, увеличивая или уменьшая ее.

Было замечено, что в период активного цветения растений и усиливается финансовая сторона жизни. Дают прибавку к заработной плате, приходят новые проекты, подарки и премии. Все это неслучайно.

* Волшебная сила растений известна давно и эзотерика активно занимается этим вопросом. Поэтому стоит знать, приносят ли прибыль те растения, что стоят у нас на подоконнике.

АСПАРАГУС

Аспарагус – это растение с самой сильной финансовой энергетикой. Этого нельзя сказать по его простому виду и непритязательности в уходе, но это так. Растение обладает большой способностью притягивать в дом денежные потоки, создавая благоприятную атмосферу для всех возможностей – рабочих или личных, которые помогут приумножить бюджет.

Деньги даже могут появиться из неожиданных источников.

* Аспарагус не стоит ставить в спальню или детскую, так как он содержит сильную энергетику.

ГЕРАНЬ

Герань излучает энергетику, которая толкает на новые свершения. Усиливает честолюбие и энергию. Желания делать что-то новое, браться за проекты будут постоянно появляться у хозяина цветка. Поэтому в деньгах не будет проблемы. Сильный набор – это приобрести две герани и азалию. Такое трио привлечет в дом большие финансовые потоки.

КАКТУС

Кактус – отличный защитник от массы неприятных событий. В том числе от воровства, пропажи денег или непредвиденных трат. Сам кактус известен тем, что впитывает негативную энергию дома. В доме будет гармония и покой, а это однозначно повлияет на общую работоспособность.

ОРХИДЕЯ

Вид орхидеи вызывает много ассоциаций – красивое, королевское растение наверняка должно излучить массу энергии. К сожалению, это не так. Кроме легкого приятного аромата и эстетики, орхидея ничего в себе не несет. Ни плохого, ни хорошего.

ГЛАДИОЛУС

Этот цветок относится к категории растра. Если он появляется в доме, то деньги не задерживаются в кошельках и появляется много статей для трат. Единственные, кому гладиолус принесет счастье – это творческие люди. Для них цветок – это способ увеличить творческую энергию и активно продавать результаты своего труда.

ПАПОРОТНИК

Папоротники создают атмосферу продуктивности, силы и энергии. Его рекомендуют устанавливать на рабочем месте, чтобы не появлялась усталость, а работа выполнялась быстро и качественно. Но подобные свойства есть только у одного вида папоротника и имя ему Щитовник. От других подобного эффекта можно не ждать.

ЦИКЛАМЕН

Цикламен отдает свою денежную энергию в обмен на уход. Если внимательно следить за растением, вовремя поливать, подкармливать, защищать от неблагоприятных условий, то все финансовые дела будут идти в гору. В случае если про цветок постоянно забывать, он начнет умирать и вместе с собой потянет и энергию. Денег будет все меньше, а трат все больше. Так что не стоит рисковать понапрасну.

ВЫЖИМАЕМ ОСТАТКИ КРЕМА С ПОМОЩЬЮ КРЫШКИ

Даже когда кажется, что использованный тюбик из-под крема пора выбрасывать, содержимого там может остаться довольно много. Поэтому можно запросто выжать оставшуюся часть с помощью крышки и отсрочить расставание с любимым средством. Для этого нужно разрезать тюбик сверху, поместить крышку внутрь и надавить.

Наталья

ВЕРНИТЕ ЧЕРНОЙ ОДЕЖДЕ ЦВЕТ!



Всего 1 специя вернет вашей черной одежде первона-чальный цвет! Благодаря этому трюку белье перестанет линять и терять цвет после много-

численных стирок. Эта специя - молотый черный перец. Ее необязательно добавлять при каждой стирке черных вещей: примерно раз в 5 стирок или реже. Достаточно 1 ч. л. в барабан с вещами. Стирайте обычным моющим средством при температуре не меньше 40 градусов. И вы увидите, что вещи восстановят черный цвет и перестанут линять!

Маргарита

ГУБКА ВМЕСТО ШАРИКОВ ДЛЯ СТИРКИ

Вы кладете в машинку специальные шарики, чтобы в процессе стирки они избавили белье от собачьих или кошачьих волос? Если их нет под рукой, губка – ваше спасение. Разрезаете ее на 4 кусочка и кладете вместо шариков в машинку. Желательно, чтобы было кусочков десять. После стирки просушиваете.

Лариса

ОЧКИ БОЛЬШЕ НЕ ЗАПОТЕЮТ

Тот, кто носит очки, обязательно должен знать этот лайфхак с пеной для бритья: нанесите пену на стекла с двух сторон, а затем сотрите, используя мягкую ткань. Благодаря пене очки больше не будут запотевать.



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО ПЕРЕЕЗДА

Иногда переезд может напоминать стихийное бедствие. Мы предлагаем лайфхаки, которые помогут облегчить этот процесс.

Заклейте зеркало скотчем

Наклейте на зеркало полосы широкой клейкой ленты. Даже если стекло повредится при перевозке, лента не даст ему выпасть. Так вы защитите не только вещи, но и себя.

Складывайте мебель в подписанные пакетики

Если вы разбираете мебель для транспортировки, маленькие пакеты помогут вам не растерять, нужные детали от нее. Чтобы пакетики не потерялись, можно приклеить их к мебели скотчем.

Упаковывайте хрупкие предметы в что-то мягкое

Между обычными тарелками можно

положить пластиковые, тогда они не разобьются, даже если коробку будет трясти. Крупные хрупкие вещи можно завернуть в полотенца - так вы одновременно упакуете все что нужно и сохраните вещи целыми.

Положите важные документы в отдельную папку

Потерять документы будет особенно неприятно. Положите их в отдельную папку, чтобы позаботиться о сохранности. А папку уберите в личную сумку - не дорожную, а ту, которую все время носите с собой.

Перевозите книги в чемодане

Если у вас много книг, коробки с ними будут очень тяжелыми. Чтобы не таскать тяжести, лучше упакуйте одежду в коробки, а книги - в чемодан на колесиках. Тогда перевезти их, не напрягаясь, сможет даже ребенок.

ОТКРОЕМ БЫСТРО ЗАРЖАВЕВШИЙ НАВЕСНОЙ ЗАМОК

С заржавевшим замком нередко сталкиваются дачники, которые после долгой отлучки возвращаются на участок весной. Многие хозяева быстро теряют терпение и просто удаляют кусок металла с помощью болгарки. Но часто случается, что нужный инструмент находится за запортой дверью.

Радикальной мерой лучше воспользоваться в конце, когда ничего не помогло. В первую очередь пробуют нагреть замок. Возможно, дело в том, что внутри просто накопился лед. Если проблема все же в ржавчине, то переходят к народным средствам. Берут немного солянки и обрабатывают механизм замка. Вместо дизеля можно взять немного тормозной жидкости, которая



работает еще лучше дизеля. Солидол - аккуратный способ открытия замка, который полностью покрылся ржавчиной. Внутри замочной скважины наносят солидол. Также смазывают участки, где дужка замка соединяется с корпусом. Чтобы солидол подействовал как надо,

нужно подождать несколько часов. После этого навесной замок должен открыться без труда. Также механизм сдвинется с мертвой точки, если его обработать аэрозольной жидкостью (WD-40). Но после нанесения нужно подождать несколько часов. Если с первого раза не помогло, то обрабатывают второй раз и дополнительно аккуратно постукивают молотком по замку.

Коллекция рецептов



ШОКОЛАД

«Пища богов». Именно так называют продукт, знакомый каждому сладкоежке – шоколад. И это название вполне оправданно. Несколько кусочков шоколадки развеют грусть и поднимут настроение.

ШОКОЛАДНАЯ АПТЕЧКА

Какао использовали в народной медицине ещё в глубокой древности. Ацтеки напитком из какао лечили диарею и кашель. В XVIII веке врачи пытались лечить шоколадом оспу, корь и даже сифилис. Сегодня появляется всё больше исследований, подтверждающих пользу шоколада. В 40-граммовой плитке тёмного шоколада содержится около 400 мг флавоноидов, столько же, сколько в стакане красного вина. Но дело не только в количестве, но и в качестве флавоноидов. В шоколаде они представлены процианидинами, которые препятствуют отложению холестериновых бляшек, снижают воспаление. Американский биохимик Карл Кин до-

казал, что флавоноиды шоколада защищают от образования тромбов, уменьшают свёртываемость крови, и действуют, как аспирин, только без побочных эффектов.

Ещё в шоколаде есть теобромин. Он стимулирует сердечную деятельность и расширяет бронхи. В какао-бобах есть минералы: магний (поддерживает работу нервной и сердечно-сосудистой систем), фосфор (участвует в формировании костей, зубов, нервной ткани), железо (переносит кислород к клеткам), марганец (поддерживает репродуктивную функцию), цинк (стимулирует умственную активность, заживление ран, здоровье кожи, волос, зубов), а также витамины А и группы В.

Флавонолы (отдельный класс флавоноидов), содержащиеся в какао-бобах, улучшают состояние нейронов в гиппокампе, так что от шоколада память у человека может стать даже лучше, чем в молодости. К такому выводу пришли исследователи Университета Аквилы (Италия) и Университета Восточной Англии.

ПО ЦЕНЕ ШОКОЛАДКИ

Сначала шоколад был только напитком. Напиток взбивали, чтобы образовалась пенка (древнее название шоколада «чоколатль» означает «пенный напиток»). Тот шоколад был горько-кислым по вкусу и был похож скорее на крепкий кофе. Индейцы использовали какао-бобы в качестве денег. Например, раб стоил 100 какао-бобов. С учётом того, что для приготовления 100-граммовой плитки шоколада требуется от 90 до 120 какао-бобов, получается, что раба можно было купить за шоколадку! В Европу шоколад завезли испанские конкистадоры в XVII веке. Шоколад как десерт изобрёл голландский химик Конрад ван Гутен в 1828 году, придумавший, как добывать из какао-бобов масло.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Тёмный (чёрный) шоколад

Содержит 70-99% какао, 12-25% жира и 1-15% сахара. Самый полезный и наименее калорийный.

Молочный

Самый популярный вид шоколада. Содержит 30% какао. Изобретён в 1875 году, когда швейцарский шоколадье Дэниэль Петер догадался добавить в него сгущенное молоко.

Белый

Изобретён компанией Nestle в 1930-е годы, когда она искала способ утилизировать излишки масла какао. В его составе не менее 20% масла какао. Не содержит какао-порошка. Самый калорийный. Целебными свойствами не обладает.

Рубиновый

Сделан на основе какао-бобов сорта Ruby. Имеет цвет и вкус лесных ягод, которых в его составе нет.

Зелёный

Изобретён в Японии. В него добавляют порошок зелёного чая «Матча» и сине-зелёных водорослей.

«ШОКОЛАДНЫЙ МАЙОНЕЗ»

по рецепту художника
Анри Тулуз-Лотрека

150 г тёмного шоколада, 25 г сливочного масла, 30 г сахара, 4 яйца.

Растопить шоколад на водяной бане. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахаром, пока смесь не побелеет. Соединить шоколад с маслом и добавить желтки с сахаром. Перемешать. Взбить белки до пиков. Добавить в шоколадную массу и перемешать. Разложить мусс в креманки и убрать в холодильник на 3 часа.



ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

По 200г сливочного масла и тёмного шоколада, 3 яйца + 3 желтка, 75 г тростникового сахара, 40 г муки, немного какао-порошка.

Масло растопить в сотейнике с толстым дном вместе с шоколадом, помешивая. Не кипятить! В чаше взбить яйца и желтки с сахаром. Постепенно вылить шоколадную массу в яичную, мешая лопаткой, чтобы не свернулось. Добавить муку и вмешать её лопаткой. Выпекать лучше в металлических кольцах диаметром 8 см и высотой 5 см. Смазать кольца сливочным маслом и присыпать какао-порошком. Стряхнуть излишки какао. Обернуть кольца снизу плотной фольгой. Застелить противень бумагой для выпечки. Налить тесто в каждое кольцо, чтобы до верха оставалось 1,5 см. Выпекать в разогретой до 190°C духовке от 11 до 13 минут.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ НА КЕФИРЕ «ПОЛЬ РОБСОН»

4 яйца, 450 г сахара, 150 г растопленного сливочного масла, 0,5 л кефира, 4 ст.л. какао, 2 ч.л. соды, 4 стакана муки, 700 г сметаны, 150 г сахарной пудры, 1,5 стакана измельчённых грецких орехов.



Яйца взбить с сахаром. Добавить сливочное масло, кефир и соду. Просеять муку с какао и добавить в жидкую смесь. Выпекать 70-80 минут в заранее разогретой до 180°C духовке. Сметану смешать с сахарной пудрой и грецкими орехами. Выпеченный корж охладить и разрезать на 4 части по горизонтали. 3 коржа смазать сметанным кремом. 1 корж измельчить в крошку и обсыпать бока и верх торта. Поставить в холодильник на несколько часов.



ШОКОЛАДНЫЙ СОУС ДЛЯ СТЕЙКА

85 г молочного шоколада, 275 мл тёмного пива (можно заменить красным вином), по 1 ст.л. дижонской горчицы, томатной пасты и соевого соуса, 1/8 стакана сахара, 1 ч.л. кайенского перца, веточка розмарина.

Поставить пиво на огонь, добавить горчицу, томатную пасту, соевый соус, сахар, перец, розмарин и шоколад. Тушить до полного растворения шоколада. Подавать к стейку рыбай.

ДЕСЕРТ «ШОКОЛАДНАЯ БОМБА»

Сливки 900 мл, шоколад чёрный горький 350 г, шоколад белый 150 г, бисквит шоколадный (или готовые коржи) 1 шт., яйца 1 шт., сахар 4 ст.л., мука 4 ст.л., кефир/сметана 2 ст.л., какао 2 ст.л.



крем густо нанести на стенки миски, дать застыть в холодильнике в течение 1-2 часов. Внутри положить «белую» смесь. Сверху выложить кусочки, оставшиеся после обрезки бисквита и прикрыть шоколадным бисквитом, вырезанным по

форме миски. Убрать в морозилку до утра. После того как десерт застынет, перевернуть миску на плоское блюдо, вынуть аккуратно содержимое и намазать глазурью, приготовленной из 100 г темного шоколада и 150 мл сливок. Получившийся десерт «Шоколадная бомба» остудить в морозилке, чтобы застыла глазурь и подать на стол.

В микроволновке растопить 250 г черного шоколада и 250 мл сливок. Отдельно растопить 250 мл сливок с 150 г белого шоколада. Обе смеси охладить в холодильнике не менее 4 часов. Когда смеси охладятся, добавить к «черной» смеси 250 мл взбитых сливок и перемешать. Застелить миску для десерта пищевой пленкой. Получившийся шоколадный

СУП С КРЕВЕТКАМИ, КУКУРУЗОЙ И ЧЕРРИ

Лук-порей 1 штука, сельдерей 1–2 стебля, помидоры черри 200–250 г, сливочное масло 2 ст. ложки, консервированная кукуруза 1 банка, вода или овощной бульон 1 600 мл, очищенные креветки 350–400 г, соль по вкусу, свежий или сухой тимьян 1/2 ч. ложки, сливки 150–200 мл.

Светлую часть порея нарежьте половинками колец, сельдерей — небольшими кусочками, черри — половинками. В кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук с сельдереем за 3–5 минут. Добавьте кукурузу вместе с жидкостью из банки и залейте горячей водой. После закипания проварите 5 минут. Закиньте в суп черри и креветки, слегка посолите и посыпьте тимьяном. Варите еще 3–4 минуты. Добавьте теплые сливки, перемешайте, доведите до кипения и снимите с огня.

ЖАРЕНАЯ РЫБА В СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ

Филе белой рыбы (например, треска, тилапия) – 500 г, твердый сыр (например, пармезан) – 100 г, панировочные сухари – 100 г, яйца – 2 шт., мука – для обваливания, лимон – 1 шт., соль, черный перец – по вкусу, растительное масло – для жарки.

Промойте и обсушите филе рыбы. Посолите и поперчите с обеих сторон. Можно добавить немного лимонного сока для освежающего вкуса. Натрите сыр на мелкой терке и смешайте его с панировочными сухарями в отдельной тарелке. В другой тарелке взбейте яйца. Подготовьте муку в третьей тарелке. Обваляйте филе рыбы сначала в муке, затем окуните во взбитые яйца и, наконец, обваляйте в сырно-сухарной смеси. На сковороде разогрейте растительное масло. Жарьте рыбу на среднем огне до золотистой корочки с обеих сторон (примерно 3-4 минуты с каждой стороны).

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА

Большой репчатый лук – 2 шт., пшеничная мука – 1 стакан, пиво (светлое или темное) – 1 стакан, яйцо – 1 шт., разрыхлитель – 1 ч. л., соль, перец – по вкусу, растительное масло – для фритюра.

Лук нарежьте кольцами толщиной около 0,5 см. Отделите кольца друг от друга. В глубокой миске смешайте муку с разрыхлителем, солью и перцем. Добавьте яйцо и медленно вливайте пиво, помешивая, чтобы избежать комков. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны. Нагрейте масло в глубокой сковороде или фритюрнице до 180°C. Каждое луковое кольцо обмакните в кляре, полностью покрывая тестом. Аккуратно опустите кольца в горячее масло и жарьте до золотистого цвета, около 2-3 минут с каждой стороны. Выньте кольца из масла и дайте стечь лишнему жиру на бумажных полотенцах.

СИЦИЛИЙСКИЕ ТРУБОЧКИ КАННОЛИ

Мука высшего сорта 500 г, красное вино 150 мл, вода 60 мл, растительное масло 40 г, сахар 40 г, соль 5 г, белый винный уксус 12 мл, молотая корица 2 г, семена ванили 1 г, растительное масло для жарки по вкусу, фисташки и сахарная пудра для украшения по вкусу. Для крема:

рикотта 500 г, сахарная пудра 100 г, стручок ванили 1 шт. В чашу миксера всыпьте муку, сахар, соль и специи, влейте вино, воду и уксус. Перемешивайте на медленной скорости 4 мин., затем влейте растительное масло и мешайте еще 2 мин. на средней скорости. Сформируйте шар, накройте пленкой и оставьте на 30 мин. Сформируйте из фольги трубочки диаметром 3 см, длиной 10 см. Раскатайте тесто в пласт толщиной 2 мм, вырежьте круги диаметром 8 см, оберните трубочки, крепко защипните по краю. Разогрейте масло для жарки до 170 °С, опустите в него трубочку с тестом и жарьте 2–3 мин до золотистого цвета. Выложите на салфетку, снимите тесто с трубочки и дайте остыть. Для крема выскребите семена ванили, смешайте с рикоттой и сахарной пудрой венчиком до однородности. Наполните канноли кремом, украсьте края рублеными фисташками и посыпьте сахарной пудрой.

