

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№35

октябрь 2020

Цена:
2 лари

Кошка-источник

энергии

стр.42

Головную боль

терпеть нельзя

стр.6

Сбросить лишний

вес легко!

стр. 22

Чужое мнение

Слушать или нет?

стр.29

Гарик Харламов:

“Это были прекрасные 8 лет”

стр. 20-21

Лиза Арзамасова:

стр.16-17

“Я с восьми лет на сцене”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Этой осенью техника пэчворк – самый популярный тренд среди дизайнеров. На какие вещи стоит обратить внимание?



Аксессуары

Сегодня модные дома выпускают в технике пэчворк сумки, кошельки, ремни, обувь, шейные платки и шарфы. Дизайнеры предупреждают: такие аксессуары смогут дополнить не каждый образ. Например, яркие сумки и платки не уместны в вечерних и деловых нарядах, но прекрасно вписываются в бохо и кэжуал стиль.

Не стоит комбинировать аксессуары из лоскутков ткани с крупными и бросающимися украшениями, которые будут спорить между собой и перегружать образ.



Пэчворк

Яркий
тренд

осени



РЭДКЛИФФ НАЗВАЛ УСЛОВИЕ ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ СЪЕМОК В “ГАРРИ ПОТТЕРЕ”



Актер Дэниел Рэдклифф готов вернуться к роли Гарри Поттера при условии, что в проекте не будет принимать участие писательница Джоан Роулинг, романы которой легли в основу серии фильмов о юном волшебнике. Об этом сообщает издание *We got this covered* со ссылкой на источники.

По данным издания, Рэдклифф готов сняться в фильме по роману Роулинг “Проклятое дитя”, который вышел в 2016 году. Рэдклифф готов вернуться к роли Поттера в случае увольнения Роулинг.

Такое решение актера связано с недавними высказываниями Роулинг о трансгендерах, транссексуалах и

других меньшинствах.

Напомним, этим летом Джоан Роулинг пошутила в Twitter о статье, в которой женщины были названы “людьми, которые менструируют”: “Люди, которые менструируют. Я уверена, что для обозначения этих людей уже есть какое-то слово. Кто-нибудь, помогите мне. Жинщины? Жайнщины? Жунщц?” После этих слов Роулинг обвинили в трансфобии. Ее раскритиковали даже актеры, игравшие в фильмах по ее произведениям, в том числе Дэниел Рэдклифф. Актер даже извинился перед поклонниками Гарри Поттера за неуважительные высказывания Роулинг.

ВИН ДИЗЕЛЬ ВЫПУСТИЛ ДЕБЮТНЫЙ ТРЕК



Голливудский актер Вин Дизель выпустил дебютный трек. О выпуске песни под названием *Feel Like I Do* он рассказал на своей странице в Instagram.

“Я уже давно обещал выпустить собственную

музыку. Вы вдохновили меня на то, чтобы выйти из зоны комфорта. Спасибо, что верите в меня”, — написал Диз.

Ранее свой первый трек записал американский миллиардер Илон Маск.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ДЖУД ЛОУ СЫГРАЕТ ДАМБЛДОРА В НОВОМ СЕРИАЛЕ НВО



Сериал будет повествовать о жизни молодого директора школы чародейства и волшебства Хогвартс.

Голливудский актер Джуд Лоу сыграет Альбуса Дамблдора в новом сериале НВО.

Телекомпания планирует снять спин-офф к фильмам о Гарри Поттере. Сериал будет повествовать о жизни молодого

директора Хогвартса, пишет *We Got This Covered*.

Ранее Джуд Лоу сыграл молодого Альбуса Дамблдора во втором фильме франшизы о “Фантастических тварях”. Сейчас он снимается в третьей части фильма.

Ранее сообщалось, что съемки третьего фильма о “Фантастических тварях” возобновились.

Шоу-бизнес

The Weeknd установил рекорд в чарте Billboard hot 100



Канадский певец The Weeknd совершил то, чего не удавалось еще ни одному музыканту в истории. Он установил рекорд авторитетного чарта Billboard hot 100. Его трек Blinding Lights больше полугода держался в пятерке лучших.

Такое не удавалось никому за все 60 лет, что существует рейтинг.

Хит The Weeknd продержался в топе всю пандемию, но куда дольше он будет играть в голове тех, кто хоть раз его слышал, ведь выкинуть его оттуда просто невозможно.

Опубликован первый трейлер сериала от Marvel "ВандаВижн"



Сериал рассказывает о двух главных героях: Алой Ведьме (Ванде Максимофф) и андроиде Вижне. Опубликован первый трейлер фантастического сериала от Marvel "ВандаВижн". Сериал рассказывает о двух главных героях: Алой Ведьме (Ванде Максимофф) и андроиде Вижне.

В сериале погибшие от рук Таноса герои воскресли и живут мирной семейной жизнью в пригороде с дружелюбными соседями. Постепенно супергерои начинают понимать, что реальность не та, ка-

кой кажется. Трейлер наполнен в стиле популярных ситкомов 1950-х годов.

Точная дата премьеры до сих пор неизвестна, но авторы ресурса Murphy's Universe озвучили предположение, что премьеры стоит ждать уже в нынешнем году - 27 ноября. В коде платформы был найден параметр "Release Date", в котором указано значение "2020-11-27". Датамайнеры объясняют, что таким же образом была обнаружена дата премьеры второго сезона "Мандалорца".

Стало известно, когда Том Круз отправится в космос ради нового фильма

Голливудский актер намерен отправиться в космос для того, чтобы снять там ряд сцен будущего фильма, название которого еще не объявили, сообщает издание Screen Rant. Как уточняет Space Shuttle Almanac в своем микроблоге в Twitter, согласно путевому листу Международной космической станции (МКС), полет актера запланирован в ближайшие 3 года.

В план полетов, как уточняется, включена "туристическая поездка" на корабле Илона Маска Crew Dragon, пассажирами которого станут актер Том Круз и режиссер Даг

Лайман. В экспедиции также примут участие опытный американский астронавт-исследователь Майкл Эладио Лопес-Алегрía и еще один пассажир, имя которого пока не раскрывается. Предполагается, что им может стать оператор или продюсер будущей картины.

О том, что голливудский актер снимется в фильме на борту МКС, стало известно в начале мая. Директор NASA Джеймс Брайденстайн отметил, что будет "рад работать с Томом Крузом над фильмом на борту МКС".

На церемонии "Эмми" произошло воссоединение "Друзей"

Звезды сериала "Друзья" Дженнифер Энистон, Лиза Кудроу и Кортни Кокс на церемонии телепремии "Эмми" показали воссоединение своих героев. Они разыграли небольшую сценку.

Когда ведущий премии дозвонился по видеосвязи до Энистон, то выяснилось, что она находится в компании коллег по сериалу. В разговоре актриса сообщила, что они "живут вместе с 1994 года". Напомним, что первые се-

рии сериала появились именно в 1994-м.

Ранее сообщалось, что в США в прямом эфире прошла 72-я церемония вручения "Эмми", транслируемая из Лос-Анджелеса телекомпанией Эй-би-си. Как лучшие мини-комедийный и драматический сериалы телевизионную награду получили "Хранители" (Watchmen, 2019), "Шиттс Крик" (Schitt's Creek, 2015-2020) и "Наследники" (Succession, 2018).

Возобновились съемки третьего фильма о "Фантастических тварях"



Возобновились съемки третьей части франшизы фильма "Фантастические твари" где они обитают". Об этом рассказал исполнитель главной роли Эдди Редмэйн в интервью YouTube-каналу Cinema Blend.

По его словам, на съе-

мочной площадке соблюдаются все необходимые меры безопасности.

"Это совершенно новый процесс и совершенно новые правила. Например, нас часто тестируют, а еще мы носим маски", - сказал Редмэйн.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

1. Арthritis - это отдельное заболевание. На самом деле болезней суставов и причин, их вызывающих, больше 100. Ревматоидный артрит, подагра, системная красная волчанка тоже из их числа. Для некоторых заболеваний разработаны специальные методы лечения. При многих других артритах назначают одинаковые препараты - анальгетики и противовоспалительные средства (диклофенак, пироксикам, парацетамол). Артрит может передаваться по наследству.

2. Суставные боли - первый признак артрита. Как ни странно, но суставная боль не обязательно признак артрита - воспаления суставов. Чаще суставную боль вызывают тенденит (воспаление сухожилия), бурсит (воспаление тонкой суставной сумки, покрывающей крупные суставы, например плечевой или бедренной), остеоартроз (дегенеративные заболевания суставов), травмы, например, разрывы связок, хрящей, спортивные травмы, и вообще не суставные заболевания, например, фибромиалгия (заболевание, вызывающее боли в суставах и мышцах).

3. Почему возникает артрит и другие заболевания суставов. Артрит - это аутоиммунное заболевание. Не совсем понятны причины его возникновения. Например, остеоартроз - дегенеративная форма артрита - может возникнуть после травмы, может передаваться по наследству и быть следствием ожирения. Но почему-то это заболевание у кого-то появляется, а у кого-то нет. Воспалительными заболеваниями считаются ревматоидный артрит и системная красная волчанка. Они развиваются, когда иммунная система нападает на собственные ткани организма. Чаще всего причина артрита известна. Например, подагра появляется, когда в суставах начинают откла-

дываться кристаллы мочевой кислоты. Инфекционный артрит провоцируют бактерии и другие микроорганизмы, что приводит к воспалению сустава. Опять же: у одних пациентов такой артрит возникает, а у других нет.

Девять мифов об артрите

4. Любой артрит протекает тяжело. Это не так. Многие из артритов протекают в легкой форме, ухудшается качество жизни, но человек трудоспособен и не сильно страдает от боли. А вот ревматоидный артрит - тяжелый недуг. Он приводит к инвалидности.

5. Любые заболевания суставов - это признак их старения. Заболеть артритом можно в разном возрасте - как в молодом, так и в старости. Но остеоартроз часто возникает у престарелых пациентов, хотя у некоторых счастливых в 70 лет и старше артроза нет или есть мизерные его проявления. А ревматоидным артритом, системной красной волчанкой люди заболевают реже.

6. Артритом и подагрой болеют те, кто ест много жирной и калорийной пищи. Еще одно заблуждение. Уже сотни лет назад люди стали замечать, что после застолий с большим количеством еды и вина случаются приступы подагры. В действительности же еда не так вредна, как алкоголь. Ожирение тоже может спровоцировать возникновение подагры. Лекарства от гипертонии и почечные недуги также провоцируют подагру.

7. Остеопороз - тоже артрит. Сопровождается болью в спине или позвоночнике. Отчасти это так, но чаще остеопороз протекает безболезненно. При этом заболевании снижается прочность костей и возникает риск переломов. Однако пока перелом не случится, болезнь протекает безболезненно. После перелома боль возникает и исчезает через несколько недель. При остеопорозе боль может появиться при сдавливании нервов, искривлении позвоночника. Для предупреждения остеопороза и его лечения не нужно ждать, когда возникнут симптомы. В большинстве случаев они появляются на запущенных стадиях. Лучше заранее пройти обследование на плотность костей, чтобы вовремя выявить начало заболевания и предотвратить переломы.

8. Для диагностики надо пройти рентген, ядерно-магнитный резонанс

Рекомендуем

Вместо аптечного хондропротектора для укрепления хрящей используйте природный. Разбавьте 1,5 ст. ложки желатина 2,5 ст. ложки воды и подержите на водяной бане до растворения (или в микроволновке 3-5 секунд). Добавьте 1,5 ст. ложки сиропа шиповника (продается в аптеке), размешайте. Храните в холодильнике. Это суточная доза при массе тела около 100 кг. Принимайте 4 раза в день после приема пищи. С осторожностью надо лечиться тем, у кого кровь густая.



(ЯМР) или компьютерную томографию (КТ). Они выявят, насколько поврежден сустав. Это не так. Эти исследования помогают диагностировать переломы, возникшие после травм, опухоли. Но найти причину возникновения суставной боли (обнаружить такие заболевания, как тенденит, подагра, бурсит, дегенеративные заболевания суставов, системная красная волчанка, фибромиалгия и ранняя стадия ревматоидного артрита) не помогут. Сухожилия, связки и хрящи на рентгенограммах практически не видны. Поэтому, даже если пациент жалуется на боли в спине, эти исследования значают выборочно. Чаще всего они оказываются бесполезными, к тому же могут ввести в заблуждение доктора.

9. Анализ крови поможет диагностировать артрит. Действительно, СОЭ помогает диагностировать воспаление, а ревматоидный фактор - ревматоидный артрит. Анализ крови на антинуклеарные антитела сдают при диагностировании системной красной волчанки. К сожалению, есть риск получить ложно положительный результат, когда болезни нет, а анализы показывают нарушение. По статистике, у каждого третьего здорового человека выявляют антинуклеарные антитела крови, а СОЭ повышается при элементарной простуде. Кстати, у 30% людей, страдающих ревматоидным артритом, ревматоидный фактор не выявляется.



ПОДАГРА - ЭТО БОЛЬ, КОТОРАЯ ПОРАЖАЕТ СТОПУ, ВЕРНЕЕ, СУСТАВ У ОСНОВАНИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ.

«Благородный» недуг

Подагра известна с древних времен. Примерно 2400 лет назад греческий врач Гиппократ упоминал о ней. Сам термин происходит от греческого *podagra* - «капкан для ног». Несмотря на солидный «стаж» сосуществования с человеком, нелегко найти другое заболевание, обросшее таким большим количеством заблуждений и предрассудков. Подагрой называют деформацию стопы («косточки») или артроз, который иногда необоснованно трактуется как «отложение солей». Подагра имеет также множество художественных названий, таких, как «болезнь королей» и «капля яда». Подагрой страдали великие Микеланджело, Исаак Ньютон, Чарльз Дарвин и другие аристократы, любившие обильные застолья.

Все возрасты покорны

Когда-то подагрой весьма красочно изображали в виде черта, прикладывающего раскаленные щипцы к ноге джентльмена. Современная медицина выделяет первичную и вторичную подагру.

Первичная подагра является результатом врожденного нарушения обмена веществ. При этом в организме отсутствует фермент уриказы для переработки мочевой кислоты, образующейся из пуринов, которые поступают в организм с пищей (мясо, бобовые, томаты, алкоголь и др.). В норме мочевая кислота перерабатывается в растворимые соединения. При отсутствии уриказы концентрация мочевой кислоты возрастает, и ее соединения (ураты) в виде кристаллов попадают в суставы, что приводит к воспалению. Кроме того, почки фильтруют повышенные количества мочевой кислоты, удаляя из организма ее излишки. Часть мочевой кислоты при этом оседает в почках, что со временем приводит к образованию почечных камней.

Часто первичной подагре сопутствуют гипертония, повышенный уровень холестерина, склонность к избыточной массе тела и сахарному диабету - то, что получило название «метаболический синдром». Многие пациенты спрашивают: «Если это врожденное заболевание, то почему я не болею с детства»? Действительно, подагрой заболевают, как правило, в среднем возрасте (40-50 лет), до этого организм защищают компенсаторные механизмы.

В последнее время, однако, подагра «помолодела», и начало заболевания в 20-30 лет уже не является редкостью. Существует заблуждение, что подагрой болеют только мужчины. Женщины тоже болеют, но реже и в более старшем возрасте.

Вторичная подагра развивается в связи с другими болезнями (крови, почек, эндокринной системы) или на фоне регулярного приема некоторых лекарств (чаще - мочегонных при сердечной недостаточности).

Эти причины приводят либо к повышенному образованию мочевой кислоты, либо к недостаточному выведению ее из организма. Понятно, что вторичная подагра может воз-

никнуть в любом возрасте как у мужчин, так и у женщин.

Как вырваться из капкана?

Обычно подагра начинается с острого, почти невыносимого приступа боли. Боль эта вспыхивает, как правило, утром, с каждым часом делается все мучительнее - и вдруг исчезает, так же внезапно, как пришла. Через какое-то, никому не ведомое время попытка болью повторяется.

Иногда, впрочем, приступы протекают вполне терпимо, и тогда человек предоставляет своей «благородной» болезни течь, как ей заблагорассудится. А между тем подагра - вещь коварная: она предрасполагает к стенокардии и инфарктам. К тому же **мочевая кислота, если ее уровень не снижать, начинает откладываться в почках** и, в конце концов, приводит к почечной недостаточности.

Бороться с мочевой кислотой трудно, поскольку она входит в состав очень многих продуктов, прежде всего мяса и печени. Повышают ее уровень также сладкое, мучное и жирное.

Единственный способ избавиться от ее излишков - стараться соблюдать диету, преимущественно растительную, разнообразя ее время от времени яйцами (они по отношению к мочевой кислоте нейтральны).

Поскольку склонные к подагре люди обожают мясо, изредка они могут себе позволить нежирную телятину и свинину, лучше в вареном виде. Дозволяется и птица.

Супы же должны быть сплошь вегетарианскими, поскольку пурины, предшественники мочевой кислоты, из мяса переходят в бульон. О таких лакомствах, как холодец, больным подагрой придется забыть навеки.

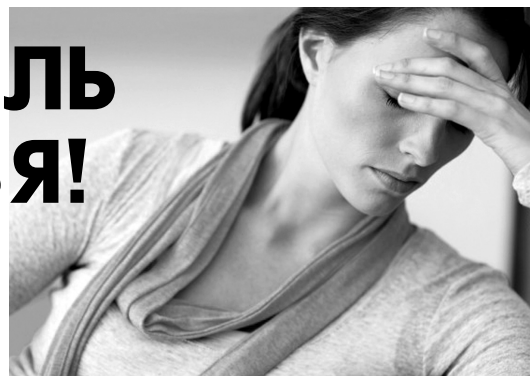
От остеофита можно избавиться с помощью операции, но процесс этот болезненный и не всегда эффективный.

Между прочим

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ

Подагрики должны не только пожизненно придерживаться диеты, но и держать под строгим контролем уровень мочевой кислоты, для чего регулярно принимать препараты, понижающие его. Внезапный приступ можно прервать, если в самом его начале принять какой-нибудь противовоспалительный препарат. И еще, страдающим подагрой не показан аспирин.

ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ТЕРПЕТЬ НЕЛЬЗЯ!



Заболела голова? Отнеситесь к этому серьезно. Боль не только сигнализирует о проблемах в организме, но и наносит вред здоровью.

Сама по себе головная боль - это не болезнь, а симптом. Если голова болит регулярно, обязательно обратитесь к врачу. Он найдет причину и назначит лечение с учетом вашего состояния и возможных противопоказаний.

Почему она возникает?

Вызывать головную боль могут:

- ✓ грипп или ОРВИ. В этом случае боль сопровождается насморком, повышением температуры, ломотой в теле;
- ✓ переутомление или недосып;
- ✓ сильный стресс;
- ✓ глаукома (поражение зрительного нерва);
- ✓ травма головы (сотрясение мозга);
- ✓ гормональная перестройка (предменструальный синдром, беременность, климакс);
- ✓ повышенное или пониженное кровяное давление;
- ✓ реакция на изменение погоды (метеозависимость);
- ✓ пищевое отравление (к головной боли добавляются диарея, рвота, боль в мышцах).

Возможны и врожденные патологии, которые раньше не давали о себе знать. Именно поэтому, если вы испытываете очень сильные головные боли, особенно «сверлящие»,

возникающие в определенной части головы (мигрень), как можно скорее посетите врача.

Наиболее частая причина головных болей - сосудистые патологии, при которых происходит нарушение мозгового кровообращения. Сопутствующие симптомы - сдавливание в висках, пульсирующая боль в затылке, шум в ушах, слабость, ухудшение памяти. Если не начать лечение, могут развиться склероз, старческое слабоумие, инсульт.

ВАЖНО! Срочно вызывайте неотложку, если головная боль имеет нарастающий характер и сопровождается головокружением, потерей сознания, тошнотой. Это могут быть признаки инсульта.

Обезболивание обязательно!

Любая боль - это стресс для организма. Она разрушает нервные окончания и клетки головного мозга и может вызвать болезни сердца. При головной боли происходит еще и спазмирование сосудов мозга, из-за чего он недополучает кислород. Развивается нарушение мозгового кровообращения, последствия которого могут быть необратимыми. Поэтому терпеть боль нельзя, необходимо попытаться ее снять.

✓ Примите обезболивающую таблетку на основе ибупрофена: этот препарат наименее токсичен для организма. Ущерб, который наносит организму головная боль, намного серьезнее, чем вред от приема медикамента. Если одна, максимум две таблетки боль не сняли, значит, лекарство в вашем случае неэффективно.

✓ Сделайте холодный компресс или приложите ко лбу капустный лист, предварительно его размяв, - это известные народные средства.

✓ Помассируйте виски эфирным маслом лаванды или лимона.

Всегда соблюдайте эти правила!

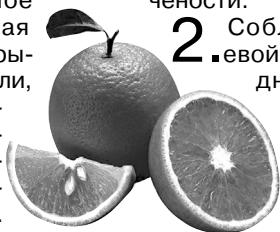
Если у вас есть проблемы с сосудами (атеросклероз, повышенное внутричерепное давление, гипертония или гипотония), велики шансы развития хронической ишемии мозга (нарушения его кровоснабжения). Находитесь под наблюдением терапевта и невролога!

Чтобы не было кислородного голодания мозга, чаще проветривайте помещение, больше ходите пешком, гуляйте на свежем воздухе, делайте хотя бы простейшие физические упражнения.

Для укрепления сосудов введите в рацион продукты, богатые витаминами В и С.

5 способов избежать образования тромбов

1. Скорректировать рацион. Полезны: оливковое и льняное масло, жирная морская рыба, рыбий жир, брокколи, свекла, цитрусовые, брусника - они способствуют разжижению крови.



Повышают риск образования тромбов соль, копчености.

2. Соблюдать питьевой режим. Ежедневно нужно выпивать 2-2,5 л воды без газа. Если в организме не хватает жид-

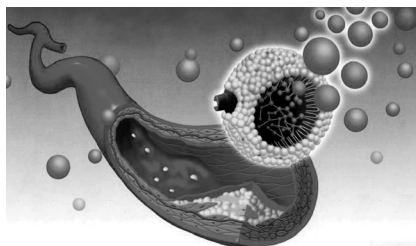
кости, вязкость крови повышается.

3. Больше двигаться. Даже небольшие физические нагрузки не дают крови застаиваться. Рекомендуются: плавание, велоспорт, скандинавская ходьба.

4. Избавиться от вредных привычек. Куре-

ние, злоупотребление алкоголем и кофе делают кровь более вязкой.

5. Использовать компрессионный трикотаж. Во время длительных перелетов или поездок компрессионные гольфы или чулки поддержат нормальный ток крови в сосудах ног.



Не еда, а наследственность

Надо срочно садиться на диету и исключить из питания все продукты, содержащие холестерин? Не торопитесь, потому что ваш организм, почувствовав дефицит холестерина в пище, начнет его больше синтезировать. Даже у людей, постоянно отказывающихся от животной пищи (холестерин содержится только в животных продуктах), часто повышен уровень холестерина в крови. Причины: наследственность, стрессы, вредные привычки, заболевания печени и кишечника и даже место жительства. Известно, что у жителей Крайнего Севера не бывает атеросклероза.

Виноват дефицит гормонов

В первую очередь дефицит половых гормонов. Холестерин очень важен для синтеза половых гормонов, но с возрастом их становится меньше, а значит, появляется «лишний» холестерин. Что делать? Компенсировать дефицит половых гормонов гормональной терапией (строго под наблюдением врача!). Еще один дефицит - гормонов щитовидной железы. Он также прекрасно корректируется лекарствами.

Не хватает витамина D

Нехватка этого витамина наблюдается у 80% населения. Как его компенсировать? Понятно, что позагорать на солнышке. Но не факт, что ваша кишечная микрофлора в порядке и синтезирует из неактивного витамина

Почему подскочил холестерин

Кто-то может есть бутерброды с маслом и икрой, заедая их яичницей, и при этом до старости оставаться здоровым, а кто-то на воде и хлебе имеет высокий уровень холестерина. Почему так?

D его активную форму. Что делать? Принимать этот витамин в виде препаратов. Поддерживающая доза - 100 тыс. МЕ в месяц, а лечебную (при дефиците витамина, выявленном в крови) назначит только врач.

Мало рыбы ели

Еще один дефицит - омега-3 жирных кислот. И это не тот красно-оранжевый лосось из супермаркетов, выращенный на фермах на искусственных кормах, а мелкая свежая рыбешка - макрель, сельдь. Как проверить, хватает ли вам омеги? Сдать кровь на омега-3 индекс. Он должен быть в идеале 12-13, а у большинства из нас около 3. На высокий холестерин влияет и дефицит железа, йода, витамина B12.

Яйца и сало можно

Пора оправдать яйца, сливочное масло, сало, которые обвиняют во всех смертных грехах. В тех же яйцах

Не навреди

На уровень холестерина влияет сахар. Он есть едва ли не во всех промышленно обработанных продуктах, - хлебе, сыре, колбасе, консервах, выпечке, сладостях, соках, напитках. Скрытый сахар посчитать почти невозможно. Именно он - причина возникновения бляшек в сосудах. Прикрепляясь к гемоглобину, молекулы сахара превращают его в «ежики» - гликированную молекулу, которая царапает стенки сосудов. Чтобы залатать эти ранки, организм начинает синтезировать больше холестерина, замазывая эти дефекты слизистой. Так появляются атеросклеротические бляшки.

содержится холин, который выводит вредный холестерин, а в сале - крайне необходимая арахидоновая кислота, обладающая таким же эффектом. Не говоря уже о сливочном масле, которое содержит витамины A, D, E, C, B, кальций, фосфолипиды (строительный материал для клеток, особенно нервных) и незаменимые аминокислоты.

Но не торопитесь бежать на рынок за жирным творожком и сметаной. Избыток жиров в рационе повысит пусть не холестерин, а количество жира - подкожного и внутреннего. При лишнем весе практически в 100% случаев холестерин повышен.

Какие продукты снижают холестерин?

Рыба и морепродукты - содержащиеся в них холин и метионин предупреждают также жировую инфильтрацию печени. Холином богаты нежирное мясо, творог, снятое молоко, яичный белок, шпинат, овсяная крупа, сельдь. Метионина много в баранине, судаке, треске, бобовых, гречневой крупе.

Рюмка водки чистит сосуды?

Ничего она не чистит. Кроме того, злоупотребление алкоголем ведет к жировой дистрофии печени - одной из причин повышения холестерина в крови. А вот красное вино помогает выводить плохой холестерин. Но помните о дозе: 150-200 мл в день, не больше.

С. Бекетова, специалист по сосудам, врач высшей категории

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ СО СТАТИНАМИ!

✓ В тарелке не бывает хорошего или плохого холестерина, таким он становится в нашей печени, почках, надпочечниках, половых железах, кишечнике и коже - местах, где происходит его образование.

✓ Показатель «общий холестерин» ни о чем не говорит. Нужно знать, за счет какого холестерина - хорошего или плохого - произошло это повышение.

Холестерин нужен даже младенцам, и они получают его с молоком матери. Холестерин - это кирпичики мозга, гормонов, оболочек нервных окончаний и клеток.

✓ Хороший холестерин - ЛПВП (липопротеиды высокой плотности) - может быть сколь угодно высоким. А вот если повышен плохой холестерин - ЛПНП и ЛПНОП (липопротеиды низкой и очень низкой плотности) - тогда и нужно позаботиться о его снижении. Только не

соглашайтесь на статины! Их могут настойчиво предлагать ваши доктора.

✓ Статины не разбираются, какой холестерин хороший, а какой плохой и снижают все подряд. Сейчас появилось много научных исследований о вреде статинов, о том, что они могут приво-

дить к старческой деменции и болезни Альцгеймера.

✓ У кардиологов свое мнение по поводу статинов. Но даже они уточняют: эти лекарства назначаются не при повышенном холестерине, а при высоком риске сосудистых заболеваний, а риск оценивается с учетом холестерина.

✓ Если вы уже принимаете статины, решение об их отмене должен принимать врач. И не один! Лучше проконсультироваться с несколькими специалистами.

ОСЕНЬ – ТАКАЯ ПОРА, КОГДА ХОЧЕТСЯ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ВКУСНЫМ, АРОМАТНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ЧАЕМ.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ - ОСЕННИЙ ЛЕКАРЬ



Кому полезен

✓ Калорийность плодов на 100 г составляет всего 47 ккал, поэтому чай с яблоками можно использовать в диете для похудения. Он не только помогает расщеплять жиры и бороться с чувством голода, но и наполняет организм энергией.

✓ Яблочный чай выводит из стресса, успокаивает нервы. Это отличный антидепрессант.

✓ Регулярное употребление яблочного чая повышает иммунитет; увеличивает количество кислорода в организме, поддерживая его активным и здоровым. При простуде и кашле этот напиток буквально изгоняет болезнь из организма.

✓ Чай с зелеными яблоками эффективен при гастрите, изжоге, отрыжке и болях в желудке. Если приготовить его с кислыми яблоками, он поможет тем, у кого пониженная кислотность и запоры.

✓ Яблоки - хорошее бактерицидное и противовоспалительное средство,

поэтому яблочный чай помогает при остром и хроническом колите, инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии.

✓ Яблоки содержат пектины, которые заставляют вялый кишечник работать активнее, что не позволяет накапливаться ядам в организме. Для тех, кто трудится на вредной работе, чай с яблоками - настоящее спасение, так как пектин уничтожает в организме мышьяк, свинец и другие вредные элементы.

✓ Яблочный чай - мочегонное и желчегонное средство. Его полезно пить для очищения организма, при авитаминозе и малокровии, подагре и хроническом ревматизме.

Яблочный чай понижает уровень вредного холестерина в организме. Полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. Он просто необходим людям, перенесшим инфаркт.

Как правильно

приготовить напиток

Чай с яблоками можно готовить, предварительно очистив кожуру, если фрукты куплены на рынке. Но если вы вырастили их в собственном саду, очищать не нужно. Яблочная кожура богата кверцетином, который считается антиоксидантом, снимает отеки, воспаления и спазмы, предупреждает возникновение раковых опухолей.

Два больших яблока порежьте на дольки. Залейте 2 л воды и варите 5 минут. Дайте немного остыть и добавьте корицу и мед по вкусу. К напитку можно добавить черный, зеленый чай или каркаде, даже лимонный или апельсиновый сок. Все это усилит его вкус и пользу.

И. Разумовская, врач-диетолог.



То сердце стучит как сумасшедшее, то голова раскалывается, то суставы ломит...

Как пережить капризы природы?

Меняется погода...

1. Принимайте настойки лекарственных трав. Только учтите, какое у вас давление. Если пониженное, подойдет настойка женьшеня или лимонника. Давление то и дело повышается? Лучший вариант - настойка пиона. Эти средства дают силы и успокаивают. Принимайте

2. Массируйте уши, как только проснулись. Растирайте мочки и раковины в течение минуты. Дело в том, что на ушах много особых точек. Воз-

действуя на них, быстрее проснетесь, настроение будет лучше и сил для работы прибавится. Проводите такой массаж 2-3 раза в день.

3. Пейте мятный чай. Эта травка помогает избавиться от тяжести в затылке и головной боли, которая возникает из-за спазмов сосудов. Они резко сжимаются, когда ме-

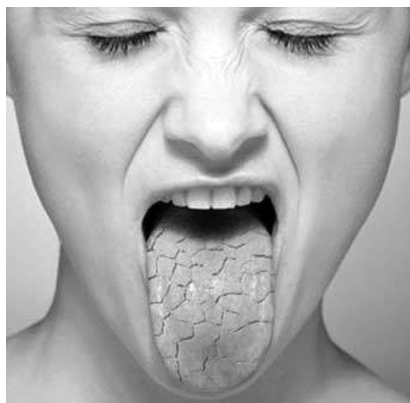
При метеозависимости рекомендуется принимать ванны с хвойным экстрактом. Продолжительность 10-15 минут. Температура воды 35-37. Курс лечения 12-15 ванн. Позвольте себе такое удовольствие перед сном.

няется атмосферное давление. В день выпивайте 2-3 чашки.

4. Засыпайте в полной темноте. Зашторивайте окна или надевайте маску для сна. Так в организме будет вырабатываться больше мелатонина, и вы станете меньше реагировать на капризы погоды.

5. Откажитесь от тяжелой еды. Ешьте только легкие блюда, так как желудок очень чувствителен к капризам погоды. Он начинает выделять меньше ферментов, а значит, ему становится труднее переваривать пищу. Если будете употреблять жирное, жареное и сдобу, начнутся проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Р. Баганова, терапевт, врач II категории



Тиреотоксикоз

Это заболевание щитовидной железы связано с повышением ее функции: в кровь попадает слишком много гормонов. Название «тиреотоксикоз» так и переводится - «отравление тиреоидными гормонами». Предшествует этому состоянию как раз сухость во рту, потом появляются более яркие симптомы болезни: тахикардия (увеличение пульса), экзофтальм (выпячивание глазного яблока) и похудение, несмотря на повышенный аппетит. Важно обратиться к эндокринологу и сдать кровь на гормоны щитовидной железы.

Сахарный диабет

Из-за избытка сахара усиливается мочеиспускание. Организм быстрее обезвоживается. Результат - жажда и постоянная сухость во рту, особенно заметная ночью и в утренние часы, когда человек подолгу не пьет. Что делать? При появлении сухости во рту надо обратиться к эндокринологу, сдать анализ крови на глюкозу и гликированный гемоглобин.

Заболевания желудка и кишечника

Язык и слизистая полости рта - часть пищеварительной системы. Все ее проблемы неминуемо на них отражаются. Кроме сухости, может беспокоить неприятный запах изо рта, а на языке появляется белесый и даже серый налет. Причиной чаще всего являются гастрит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, холецистит, панкреатит, колит. Срочно надо показаться гастроэнтерологу.

Болезнь носоглотки

Если все время дышать ртом, слизистая оболочка очень быстро высыхает. Гайморит, хронический

ПОЧЕМУ ЯЗЫК ПРИЛИПАЕТ К НЕБУ

Повышенной сухостью слизистой полости рта - ксеростомией - страдает почти половина пожилых людей. Этот симптом может быть признаком опасных заболеваний. Каких?

аллергический или обычный насморк, наличие в носоглотке полипов или искривление носовой перегородки - все это мешает носу проводить воздух в нижние дыхательные пути и неминуемо вызывает постоянную сухость во рту. Обязательно обратитесь к лору.

Дисбактериоз

Грибки рода кандиды обитают на любых слизистых, в том числе и в полости рта. При этом человека беспокоят не только сухость во рту, но и белый налет на языке и слизистой, неприятный запах изо рта. Язык при этом становится шершавым и огрубевшим. В этом случае придется посетить разных специалистов: стоматолога, гастроэнтеролога, инфекциониста.

Синдром Шегрена

Это аутоиммунное заболевание часто поражает женщин в постменопаузе. Иммунные клетки начинают атаковать собственные ткани организма. Прежде всего под удар попадают слюнные железы. Из-за нехватки слюны возникает постоянная сухость во рту. Это заставляет человека все время смачивать рот. Кроме слюнных, поражаются и слезные железы: возникают признаки синдрома сухого глаза, дискомфорт и резь в глазах.

Побочное действие лекарств

Сухость во рту нередко появляется от длительного лечения таблетками, например, антибиотиками, противогрибковыми препаратами, антидепрессантами, снотворными, антигистаминными средствами и некоторыми обезболивающими.

Все дело в возрасте

Если после похода к специалистам окажется, что сухость во

рту - исключительно возрастная проблема, попробуйте воспользоваться нашими советами.

- ✓ О питании. Замените протертую, мягкую пищу более твердой едой, в том числе свежими овощами, фруктами. Откажитесь от сухих продуктов - крекеров, сухарей, сладких напитков и сладостей.

- ✓ Пейте больше жидкости. Но не залпом, а понемногу и часто. И не кофе с чаем, а воду с лимоном или клюквенным соком. Эти напитки улучшают слюноотделение.

- ✓ Откажитесь от курения и алкоголя. Сигареты сушат слизистую, а спиртные напитки обезвоживают.

- ✓ Увлажняйте воздух в квартире. Если нет увлажнителей, то хотя бы ставьте тапки с водой у батареи.

- ✓ Ополаскивайте рот отварами ромашки, ромашки, хвоща, шалфея, крапивы.

- ✓ Массируйте десны и внутреннюю поверхность щек. Можно просто сосать косточку от сливы. Это усилит приток слюны.

И другие симптомы

Обычно сухость во рту сопровождается и другими симптомами:

- ✓ появляются яркая кайма губ, трещинки в уголках рта, сухость в носу;
- ✓ появляются жажда, частое мочеиспускание;

- ✓ может болеть горло, тяжело глотать;

- ✓ От вязкости во рту речь становится невнятной, может осипнуть голос;

- ✓ появляется жжение, сухость языка, он становится красным, жестким, чешется;

- ✓ изменяется вкус пищи и напитков;

- ✓ появляются зловоние, неприятный запах изо рта.

В. Соколова,
терапевт, врач высшей категории.

- Болезнь Паркинсона бывает только у пожилых людей?

- Увы, нет. 85% больных действительно старше 65 лет, но есть и форма с ранним началом (до 40 лет) и даже юношеская форма заболевания (с дебютом до 20 лет). Например, известному актеру Майклу Джей Фоксу, сыгравшему главного героя в фильме «Назад, в будущее», диагноз болезнь Паркинсона поставили в 35 лет.

- Если у родителей есть эта болезнь, обязательно ли ею заболеют и дети?

- Генетическое наследование болезни Паркинсона, связанное с особой мутацией генов, выявляется лишь у 5-10% больных. Главным образом при раннем развитии болезни. Семейные случаи заболевания редки.

- Может ли к болезни Паркинсона приводить нездоровый образ жизни: злоупотребление спиртным, курение, наркотики?

- Что касается алкоголя, такой факт не установлен. О курении: тут все наобо-

☛ Курите меньше. В табачке высоко содержание веществ, которые сужают сосуды и снижают их эластичность. Специалисты заметили, что даже у молодых и здоровых людей после выкуренной сигареты повышается давление. Оно остается повышенным на протяжении двух часов. С возрастом сосуды медленнее восстанавливаются. Это, конечно же, повышает вероятность гипертонии. Одним словом, от сигарет лучше отказаться.

☛ Пейте зеленый чай. Флавоноиды - это вещества, которыми богат зеленый чай. Они очень полезны для сосудов. Еще древние китайцы заметили, что зеленый чай нормализует давление. Ну а современные ученые это доказали.

Болезнь Паркинсона

На вопросы отвечает нейрохирург,
кандидат медицинских наук **Наталья Озиева.**

рот - курильщики меньше рискуют заболеть этим недугом. А вот для людей, заболевших после 50 лет, и курить, и выпивать вредно. Высок риск развития болезни Паркинсона у людей, регулярно испытывающих воздействие токсичных веществ или работающих в химической и металлургической промышленности, а также регулярно контактирующих с пестицидами.

- Бытует мнение, что боксеры больше других рискуют получить болезнь Паркинсона. Так ли это на самом деле?

- Главная причина развития болезни - прогрессирующая гибель в головном мозге так называемых дофаминовых нейронов. Почему такое происходит, ученые до сих пор не выяснили. Тем не менее серьезные травмы головы действительно могут дать толчок к развитию заболевания. Пример - знамени-

тый боксер Мохаммед Али.

- Болезнь Паркинсона - это только дрожание рук?

- К сожалению, нет. Помимо двигательных симптомов происходят эмоциональные, вегетативные, умственные нарушения. Тремор (то есть дрожание) есть у 70% больных. При этом возникать он может на самых ранних стадиях болезни. Но такой симптом характерен и для других заболеваний.

- Как долго человек может прожить с болезнью Паркинсона?

- Люди с таким недугом часто болеют 15-20 лет и доживают до глубокой старости. Другое дело - качество их жизни. На последней, пятой стадии, заболевание навсегда приковывает человека к постели.

- Лекарства от болезни Паркинсона нет. Так есть ли смысл лечиться?

БОИТЕСЬ ИНСУЛЬТА? СНИЖАЙТЕ ДАВЛЕНИЕ!

Бывает так, что человека ничего не тревожит, ничего у него не болит, а потом вдруг инсульт. Чаще всего причина - гипертонический криз.

☛ Похудейте. Примерно 60% гипертоников страдают от лишнего веса. Гипертонию можно смело называть болезнью полных людей. Считается, что каждый потерянный килограмм снижает давление ровно на один миллиметр ртутного столба. Как видите, даже если немного похудеть, можно почувствовать облегчение.

☛ Употребляйте магний. Магний обладает поистине

уникальным свойством. Этот элемент укрепляет стенки сосудов изнутри.

Давление скачет, когда не хватает магния в организме. Позаботьтесь о том, чтобы в рационе всегда присутствовали зеленые листовые овощи, орехи, цельные крупы (например, рис и гречка) и морепродукты.

☛ Не забывайте и о кальции. Каждый знает, как кальций полезен для ко-

Любое нарушение сердечного ритма увеличивает нагрузку на стенки сосудов и мозга и повышает вероятность инсульта.



- Да, это заболевание пока неизлечимо, но лечиться нужно обязательно. Без медицинской помощи недуг может очень быстро прогрессировать. Всего есть 5 стадий болезни Паркинсона. Каждая из них длится около 3 лет. Но современные препараты продлевают третью стадию болезни до 7-8 лет. Это позволяет отсрочить ограничение двигательной активности у больных.

стей. Но мало кому известно, что кальций помогает нормализовать давление. Такой эффект достигается благодаря тому, что кальций выводит лишнюю соль из организма. Кальций вы найдете в петрушке, молочных продуктах, сардинах, кинзе, базилике, сухофруктах.

☛ Постарайтесь меньше нервничать. Стресс - это одна из причин повышенного давления. Человек, который постоянно нервничает, со временем может заработать хроническую гипертонию.

Одним словом, бороться с повышенным давлением можно. Причем пить горстями таблетки вовсе не обязательно. Достаточно прислушаться к простым советам.

К. Витальева,
терапевт, кандидат
медицинских наук.



КАКАЯ РЕДЬКА ЛУЧШЕ

Чем острее редька, тем она целебнее. Поэтому самая лекарственная - черная. Редька обязательно должна быть на столе и в межсезонье, и в холода, так как обладает сильным противомикробным действием.

Где пользы больше?

❁ **Черная редька** - самая горькая. В ней есть, аскорбиновая и никотиновая кислоты, витамины группы В, Е, ферменты, железо, натрий, калий, магний, фосфор. А еще эфирные масла, фитонциды, клетчатка, аминокислоты. Специалисты считают, что с ее помощью можно полностью удовлетворить потребность организма в калии. К тому же черная редька - настоящий природный антибиотик, который может справиться с вирусами и бактериями. Этот сорт полезен всю зиму.

❁ **Зеленая редька** - невероятно сочная и по вкусу выигрывает у черной. Но именно поэтому теряет часть целебных свойств. Мягкая на вкус, и в то же время обладающая приятной остротой, зеленая редиса незаменима в витаминных салатах. Кроме того, она придаст любому блюду особую пикантность.

❁ **Дайкон, или японская редька** - сочная, мягкая и нежная. При этом такая же полезная, как черная. Дайкон богат протеинами и углеводами, витаминами В1, В2, РР, С, кальцием, фосфором, калием, натрием и железом. Японские ученые уверены, что корнеплоды дайкона способны выводить из организма тяжелые ме-

таллы и радионуклиды. Вкусовые качества этой редьки меняются в зависимости от части корнеплода. Так, чем ближе к корням, тем острее, к середине - слаще. Во время роста дайкон почти не впитывает в себя вредные вещества, поэтому его можно употреблять в сыром, вареном, жареном, вяленом, маринованном, соленном и тушеном виде. Но при приготовлении дайкон впитывает в себя запахи других продуктов. Поэтому его лучше готовить отдельно.

Что лечить будем?

❁ **Гайморит.** Хорошо вымойте черную редьку, натрите, не очищая от

кожуры, на мелкой терке или измельчите в блендере. Пюре заверните в сложенную в несколько слоев марлю или салфетку. Переносицу смажьте жирным кремом и приложите салфетку с редькой так, чтобы она легла на пазухи носа и переносицу. Накройте сверху пищевой пленкой и закрепите теплым платком. Держите компресс не больше 10 минут. Процедуру лучше делать перед сном.

❁ **Атеросклероз сосудов сердца и головного мозга.** Клетчатка редьки помогает выводить из организма холестерин. Поэтому корнеплод - незаменимое средство для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга.

❁ **Ревматизм.** Смешайте 3 части сока редьки, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли. Этой смесью смазывайте больше места.

❁ **Суставы.** Сок черной редьки растворяет и выводит из организма соли, улучшает подвижность и снимает воспаление в суставах. Вымойте корнеплоды, очистите и нарежьте кусочками. Отожмите сок и храните его в стеклянной банке в холодильнике. Принимайте, начиная с 1 чайн. ложки, 3 раза в день за полчаса до еды, постепенно доведя разовую дозу до 5-6 чайн. ложек.

Противопоказания

Нельзя есть редьку при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях кишечника, болезнях почек и печени, не связанных с отложением камней. Редьку надо исключить из рациона при тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, при колите, энтероколите, обострении панкреатита, беременности, токсическом зобе, гломерулонефрите, вздутии кишечника. Не рекомендуется этот корнеплод и при подагре, нефрите и гепатите.

Три полезных сладости

Халва. В ней много калия и магния, которые полезны для сердечно-сосудистой системы.

Пастила содержит яблочный пектин, который помогает кишечнику. Пектин работает как пылесос - поглощает лишние углеводы и токсины в кишечнике, помогает продвижению еды.

Мармелад. Обязательный компонент любого мармелада - желатин, в котором содержится коллаген. Это строительный материал для хрящевой ткани.

Глоток здоровья в чашке какао

Какао повышает настроение, придает сил. Считается, что этот напиток полезнее, чем чай или кофе.

✓ В какао содержится тонизирующее вещество теобромин, поэтому этот напиток бодрит, повышает работоспособность и положительно влияет на нервную систему.

✓ Какао - очень калорийный продукт после чашки этого напитка голод не чувствуется часа

два. Поэтому его лучше пить по утрам.

✓ В какао много полезных веществ, которые нормализуют уровень холестерина в крови.

✓ Плохо спите по ночам? Выпейте перед сном чашку какао, и сон будет крепким и спокойным.

✓ Какао полезно при бронхиальной астме,

а также худым людям, так как нормализует вес.

✓ Напиток снижает артериальное давление и очень полезен для пожилых людей.

✓ Длительный прием какао приносит пользу не только организму, но и внешности, улучшая цвет лица и состояние кожи.



Нерастворимые соли могут оседать в разных тканях и органах. Но под «отложением солей» обычно понимают подагру - избыток солей мочевой кислоты в суставах.

При отложении солей

Основные правила питания

✓ В первую очередь нужно ограничить белковую мясную пищу. Ее избыток приводит к образованию еще большего количества мочевой кислоты. Мясо (рыбу, птицу) перед приготовлением нужно предварительно отваривать. То же самое касается и бульонов: первый бульон сливают. Нежирное мясо и рыбу можно есть 2-3 раза в неделю, по небольшому кусочку.

✓ Питаться полезно 4-5 раз в день. Между приемами пищи нужно обязательно пить воду, не меньше 1,5-2 л в день.

✓ Голодать при подагре нельзя. При отказе от еды мочевой кислоты становится больше.

✓ Хороший результат дают еженедельные разгрузочные дни на каком-то одном продукте (творог, кефир, фрукты). В эти дни рекомендуется выпивать не меньше 2,5 л воды.

Запрещенные продукты

Жирное мясо, грибные, жирные и наваристые мясные и рыбные бульоны, подливы и соусы на основе мясных бульонов, животные жиры, холодец, субпродукты, копченые

блюда, икра, рыбные консервы, бобовые, малина, виноград, инжир, изюм, полуфабрикаты, пряности, соленья, сдобная выпечка, шоколад, жирный кондитерский крем, какао, кофе и крепкий черный чай, блюда с консервантами, алкогольные напитки.

Ограничивают при подагре

Нежирные вареные колбасы, говядину, нежирную птицу, рыбу, соль (не больше 6 г в сутки), грибы, помидоры, цветную капусту, сладкий перец, шпинат, зелень, сельдерей, редис, молоко, сливочное масло.

Разрешенные продукты

Пшеничный, отрубной или ржаной хлеб из муки I-II сорта, салаты из квашеных или свежих овощей, борщ или щи на овощном бульоне, крупяные и картофельные супы, мясо нежирной птицы, кролика и рыбы (не больше 3 раз в неделю, отварное или залеченное), крупы, макаронные изделия, кисломолочные продукты, овощи, яйца (не больше одного в день), фрукты и ягоды, сухофрукты, молочный, фруктовый кисель, овощные, томатные или молочные соусы, варенье, мед, мармелад, цитрусовые, щелочные минеральные воды.

ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИДКИМИ (ОВОЩНЫЕ СУПЫ, КИСЕЛИ, СОКИ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЖИДКИЕ КАШИ). ИСКЛЮЧАЮТСЯ МЯСО, РЫБА, ГРИБЫ.



Меню во время приступа

1-й ДЕНЬ ОБОСТРЕНИЯ

Натощак - отвар шиповника.

I завтрак - салат из свежих огурцов с нежирной сметаной, некрепкий чай с молоком.

II завтрак - цитрусовый сок.

Обед - суп на овощном бульоне из картофеля и риса, запеченные капустные котлеты, морс или компот из смородины.

Полдник - отвар шиповника;

Ужин - омлет из одного яйца, морковные зразы с курагой, некрепкий чай с лимоном.

Перед сном - кефир.

2-й ДЕНЬ ОБОСТРЕНИЯ

Натощак - отвар шиповника.

I завтрак - некрепкий чай с молоком, салат из свежей капусты, заправленный сметаной.

II завтрак - томатный сок.

Обед - щи на овощном бульоне, кусок отварного мяса курицы с белым соусом.

Полдник - отвар шиповника.

Ужин - гречневая каша с молоком, овощные голубцы с рисом.

Перед сном - яблочный сок.

*Р. Блиновская,
диетолог, врач I категории.*

СЕМГА УЛУЧШИТ ИММУНИТЕТ

Семга очень полезна, особенно накануне сезона простуд. Жирные кислоты, легкоусвояемый белок, йод, витамин В12 делают семгу незаменимым продуктом для укрепления иммунитета и повышения защитных сил организ-



ма. Наиболее полезна семга в слабосоленом, отварном и запеченном виде. При копчении и жарке полезные вещества частично разрушаются. Но семга очень жирная, поэтому нежелательно ее употреблять при ожирении и панкреатите.

Полезно знать

✿ Если хотите помочь сердцу, сделайте смесь из сухофруктов с медом. Смешайте в равных пропорциях курагу, изюм, чернослив и орехи (все пропустите через мясорубку). Добавьте мед и лимон по вкусу. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

✿ Свежевыжатый сок из яблок, свеклы и сельдерея очистит организм и насытит витаминами. Выжмите сок из 3 стеблей сельдерея, 1 яблока, 1/2 свеклы, смешайте, пейте сразу после приготовления.



Для справки

Апитерапия - лечение при помощи укусов пчел и продуктов пчеловодства. Выделяют медотерапию, прополисотерапию, терапию с применением маточного молочка, сот, пыльцы. Самой популярной является апитоксинотерапия (подразумевает использование пчелиного яда). Практикуется в неврологии, дерматологии, кардиологии, при болезнях опорно-двигательного аппарата.

В XVIII веке австриец Филипп Терк случайно забрел на пасеку и был укусан пчелами. На следующий день он заметил: давно мучивший его артрит прошел без следа. Пользу пчелотерапии в лечении ревматоидного артрита подтвердили и современные китайские ученые. Они заявили, что апитерапия усиливает эффект классического лечения. А их американские коллеги выяснили: наночастицы, которые содержатся в яде, способны препятствовать распространению ВИЧ.

В чем польза пчелиного яда

Пчелиный яд повышает гемоглобин, уменьшает количество холестерина, расширяет сосуды. Он на 50% состоит из токсина мелитина. В больших дозах этот токсин опасен, но в малых приносит пользу, так как обладает противовоспалительным и противораковым действиями. Мелитин улучшает кровоток, работу нервной системы, снижает давление.

В составе яда есть фосфолипаза A2 - фермент, который стимулирует арахидоновую кислоту, отвечающую за иммунитет. Также яд пчел богат пептидами, гистамином, уг-

ЛЕЧЕНИЕ УКУСАМИ ПЧЕЛ КОМУ ПОДОЙДЕТ?

О пользе пчелиного яда известно с древности. Сегодня лечение укусами пчел снова набирает популярность. Рассказываем, кому оно подойдет и к чему нужно быть готовыми.

леродом, водородом, калием, цинком, железом, магнием и другими микроэлементами. Попадая в кровь, он действует на надпочечники, которые выбрасывают повышенное количество гормона стресса кортизола. Этот гормон «будит» иммунную систему, а она, в свою очередь, активизирует защитные механизмы для борьбы с ядом. Однако при этом иммунитет борется и с болезнью.

Пчелиный яд увеличивает проходимость стенок капилляров (за счет чего организм интенсивнее избавляется от шлаков), и улучшает метаболизм.

Как проходит сеанс

Курс апитерапии обычно длится 14 дней. Пациент получает по 7-10 укусов пчел (или инъекций с пчелиным ядом) каждый день. Одна пчела может дать 0,1 мг яда - точная дозировка рассчитывается исходя из заболевания. Например, обострение артрита можно успокоить за несколько укусов, а с хронической формой болезни приходится работать месяцами.

✓ *Во время лечения укусами пчел рекомендуется питаться растительной пищей и молочными продуктами.*

Через 2-3 дня после начала терапии наступает ухудшение состояния, появляются отеки. Из-за этого многие бросают курс на середине,

но это неправильно. Плохое самочувствие - нормальная реакция иммунной системы на яд, которая указывает на ее вовлеченность в процесс исцеления. Через 10-14 дней состояние человека улучшается. На этом этапе лечение прекращают, и пациент быстро идет на поправку.

Есть ли противопоказания?

Перед терапией важно убедиться в том, что у вас нет аллергии на пчелиный яд. Если у обычного человека укус пчелы вызывает лишь легкое покраснение и зуд, то у аллергика последствия могут быть гораздо серьезнее - вплоть до анафилактического шока.

Лечение укусами пчел противопоказано при онкологических заболеваниях, болезнях надпочечников, туберкулезе, воспалительных процессах в организме, почечной и печеночной недостаточности. Не рекомендуется применять пчелиный яд во время менструации и беременности.

✓ *Откажитесь от синтетических заменителей пчелиного яда. Их действие направлено на устранение симптомов, а не на лечение болезни. Кроме того, есть много побочных эффектов.*

Летальная доза яда для взрослого человека - 500 одномоментных укусов пчел.

Зачем есть продукты пчеловодства?

Каждый продукт пчеловодства уникален и обладает особыми целебными свойствами.





Мед активизирует биологические процессы в организме, укрепляет иммунитет, отличается антибактериальным действием и способен уничтожать грибки и инфекции.

Прополис обладает противораковым и регенеративным эффек-

том, помогает клеткам быстро восстанавливаться, выводит токсины.

Перга содержит большое количество калия и магния, улучшает работу нервной системы, защищает от анемии.

Маточное молочко включает более 400 полезных веществ, в том числе аминокислоты, витамины. Применяется при патологиях ЖКТ, эндокринных нарушениях.

					Шиш-... на вер- теле		"Ока- менев- шая мысль"	☺ ☺ ☺ Сынишка разобрал домашний те- лефонный аппарат, копается. - Чего ты там делаешь? - Хочу понять, как здесь симка ме- няется.		
Дви- жение весла		1	Город кинош- ного во- ра Абу		Козырь неви- новного		Поэт эпохи Ренес- санса			
Чей-ни- будь воспи- танник		2							Кличка собаки Качало- ва	Теплое покры- вало
								Тенор Энри- ко ...		
	Город студен- тов в Эстонии		Инду- вайш- нарист	"Чей нос лучше?" (автор)					Дро- жащий десерт	Непе- риоди- ческий сборник
					Мало- рос- сия	Распо- ряди- тель за- столья				
	"Дрес- сиров- ка" ка- детов		Парус впере- ди фок- мачты							
					Экипаж с откид- ным верхом	"Закру- ченная" духовая труба				
	Силь- ней- ший яд		Разбор ситуа- ции							
					Элект- ронный "мусор"	Госу- дарев гнев				
Дневка нао- борот	3		"Папа" Нез- найки и Знайки				Про- пеллер верто- лета	Сезон- ный стиль одежды	Подоб- ное ле- карство	
					В ней свет прелом- ляется				Далеке грянув- ший клич	
		3						Безна- дежный дурень		
		Иголкин хвост			Писа- тели То- мас и Генрих					"Ринг" для ДЗЮДО
				Кочев- ники Причер- номорья	Конку- ренты вигов	1	1/100 фунта стер- лингов	Радуж- ный камень		
						Сарко- фаг для мощей святых		Мозго- вой центр армии		
	Годы за плеча- ми	4		Близкий друг (разг.)						
	Начи- наю- щий ученый									
☺ ☺ ☺ - Люся, тебя не раздражает, что твой муж в компании постоянно хвастается своими любовными похождениями? - Ничего, пусть инвалид расскажет о войне...										
					Золотой зуб уго- ловника	Часть КОС- ТЮМА				



ЛИЗА АРЗАМАСОВА: «Про личную жизнь могу сказать: я счастлива»

— Лиза, очень многим коронавирусом нарушил планы. А вам?

— Ну, прежде всего, коронавирус не дал отпраздновать мой юбилей — 25 лет. Я собиралась отметить его на Новой сцене Дома актера на Арбате авторским спектаклем «ЧП»

— Очень расстроились?

— Не успела, потому что надо было заново обзванивать гостей, артистов и все службы спектакля — сообщать про отмену мероприятия. Еще записала видео для зрителей, чтобы они успели сдать билеты. Сил не было на расстройство. Решила, что раз так случилось, проведу день юбилея с мамочкой и самыми близкими: пообедаем, я выдохну после предпраздничной суеты. И вот тут-то безо всяких ожиданий и организации начался самый настоящий День Рождения с чудесами и сюрпризами! Друзья и коллеги будто почувствовали, что сегодня нужно смело и без предупреждения звонить в дверь и это будет лучшим подарком для меня! Так это все здорово получилось: импровизированный ужин, веселая компания, неожиданные гости и песни под гитару до полуночи. Очень домашний и счастливый юбилей!

— Отмену одного спектакля еще можно пережить, но пауза потом затянулась на месяцы...

— Другие отмены я восприняла уже спокойно... Сначала «слетели» спектакли в Москве, гастроли в Бер-

лине и в Праге. А потом стало понятно, что встала вся индустрия — и театр, и кино... Единственное, как можно было относиться к происходящему, — с терпением и пониманием, что это общая беда, проблема коснулась всех. Мы-то просто ждали, когда жизнь вернется в привычное русло, и волновались за здоровье близких и друзей, а вот врачам пришлось действительно тяжело. Они были на передовой, а у нас получился всего лишь перерыв в работе...

— Кстати, не поправились на самоизоляции? Многие звезды на это жаловались.

— Нет. Может, потому, что было время и на грядках покопаться, и спортом заниматься... На самоизоляции у меня вообще началось очень правильное, гармоничное существование. И в плане питания в том числе. На съемках обедаешь «кинокормом»: что дали, то и ешь. В театре или когда бегаешь по другим рабочим вопросам — вечные перекусы. А дома было замечательно: сам следишь за правильным рационом, за распорядком дня...

Самоизоляция четко дала разобрататься в собственном расписании. С детства я «дисциплинированный солдат». Надо — делаю. Всегда по привычке, как научили, куда-то бежала. Но тут я остро ощутила, что такой график можно и нужно менять. Даже задумалась: может, я по при-

званию домашняя клуша? Мне не скучно в домашней обстановке, всегда есть чем заняться. И никакая профессия для меня не важнее уютного семейного ужина. А потом карантин закончился, графики августа, сентября снова получились очень насыщенными. Но это потому, что сейчас в кино все немного опасаются новой волны заболевания и торопятся отнять материал в теплое время года. Съёмочные группы начали работать одновременно, и самое непростое — свести в расписании разные проекты. А вот дальше хочу четко организовывать перерывы в работе. Чтобы была не пара выходных, а пара свободных месяцев — для родных, для себя, когда зависаешь дома в неге и гармонии.

— Лиза, сейчас много говорят о вашем романе со знаменитым фигуристом, организатором ледовых спектаклей и телешоу Ильей Авербухом. С одной стороны, это неожиданность, вы же люди разных профессий. С другой — вы с Авербухом знакомы десять лет, с тех пор, когда вы в паре с известным фигуристом Максимом Стависким выступали в телешоу «Лед и пламень» (и, к слову, заняли там второе место). Илья эту новость подтвердил. А почему вы держите эти отношения в секрете?

— Есть большая разница между «держат в секрете» и просто что-то «не рассказывать». Для того чтобы рассказывать про личное, нужно, чтобы появилось желание. Когда оно появится, я обязательно с вами поделюсь. Или — мы поделимся. А пока с удивлением читаю, как перепечатывают слова неизвестных мне людей на эту тему разные недобросовестные издания. Знаете, сейчас такое время... Вот бывает, мне очень нужно, чтобы люди узнали о благотворительных мероприятиях, но сложно договориться с прессой о подробных публикациях. Мол, кому это может быть интересно? А про свадьбы-разводы-встречи-расставания напечатать все хотят. Я пока про личную жизнь могу сказать только одно: у меня все хорошо. Этим летом я счастлива...

— Вы очень рано начали сниматься.

— В пять лет. Поэтому, когда готовилась к юбилею, друзья смеялись, что вместе с 25-летием заодно могу отметить 20-летие творческой деятельности.

— Сериал «Папины дочки», в котором вы снялись девочкой, был очень популярен... Вы рисковали после такой яркой роли остаться вечной Галиной Сергеевой. Некоторые актеры воспринимают такую ситуацию как настоящую драму.

— Я теперь только понимаю, что вовсе не стоит бояться таких стереотипов — ну и пусть бы осталась. А что плохого? Зритель может прийти

в театр и посмотреть на меня — другую... Съемки «Папиных дочек» шли почти семь лет, я выросла на площадке. Сначала, конечно, хотелось дистанцироваться от роли, чтобы на улице люди называли меня не Галиной Сергеевной, а Лизой Арзамасовой. Прошло время, и Лиза стала более узнаваемой, чем «Гая». Это совсем не проблема, а большая радость — иметь такую роль.

У многих артистов она так и не случается — вот прямо такая, чтобы все узнавали и помнили как имя артистки, так и имя персонажа. Быть «Шуриком» — достойно! Иногда такая роль выпадает в очень взрослом возрасте, а мне досталась в детстве. «Папины дочки» были добрым и остроумным материалом, который точно попал во время. За мой персонаж мне не стыдно — делала его от души, не боялась ни в детском, ни в подростковом возрасте штампа некрасивой и неуклюжей очкарика-зубрилки.

— А еще популярная кинороль привлекает людей в театры, публике ведь хочется увидеть любимица «живьем». Вы в театре тоже рано начали играть?

— Да, я с восьми лет на профессиональной сцене, выступала и в антрепризах, и в спектаклях государственных театров. Первым спектаклем стал мюзикл «Энни» режиссера Нины Чусовой. Тогда мама просто отправила резюме, я пришла на кастинг и получила главную роль. А через три года уже вышла на сцену МХТ — в спектакле Кирилла Серебренникова «Человек-подушка» сыграла девочку-Иисуса. В 14 лет стала Джульеттой в спектакле Сергея Алдонина в Театре Станиславского (а потом, кстати, озвучивала эту героиню в европейском фильме). В 15 сыграла

Ивонну в Театре имени Вахтангова в спектакле Владимира Мирзоева...

— Может, такая успешная актерская судьба у вас оттого, что вы родились на «киношной» улице — Васильевской, где находится Дом кино...

— Ну, как раз это — чистая случайность... На самом деле я так и не начала считать себя частью актерской профессии. В 17 лет пошла учиться не на актерский, а на продюсерский факультет... Конечно, съемки дарят общение с интересными людьми и огромную радость, когда на площадке что-то получается. Еще кино научило терпению — и не только в бытовом плане. Главное, чему я научилась в кино, с детства наблюдая за взрослыми коллегами, — это что профессия не главное в жизни. Ею нельзя заниматься в ущерб близким людям.

— А какие самые трудные съемки были у вас за эти двадцать лет?

— Я не помню никаких «самых» — работаю и работаю. На площадках всякое бывает. Но съемки заканчиваются, и тут же переключаешься, забываешь. А уж физические нагрузки в кино вообще не вопрос. Большую часть моей жизни со мной на площадке была мама, которая помогала справиться с бытовыми проблемами. Скорее всего, «сложными» я назвала бы те съемки, которые идут легко, хорошо оплачиваются, но тебе совсем не нравится материал... Не всем же везет с очень хорошими проектами. Мне, конечно, хочется, чтобы у меня и во взрослом возрасте случился какой-то знаковый проект. Хотя после него, боюсь, я и совсем отключусь от профессии. Мол, поработала 25 лет на съемочных площадках, даже что-то хорошее пару



В фильме «Укрощение свекрови» 2019 г

раз сделала — можно и на борщи переклеститься.

— Пока не похоже, раз вы уже второй авторский спектакль ставите по своей собственной пьесе...

— Идея второй моей пьесы — «Кабы я была» — родилась из посещения домов престарелых. Это история жизни трех подруг, основанная на реальных событиях, о которых мне рассказала одна старая женщина. История о девочках, которые в войну спрятались в подвале жилого дома, о том, как они выросли и старели, как война повлияла на их судьбы.

— Многие звезды занимаются благотворительностью. Но почти все помогают детям. А ваш фонд занимается пожилыми людьми. Почему вы сделали такой выбор?

— Потому что одинокие старики — самые незащищенные люди. Никто не верит в их завтрашний день. А у стариков может быть «завтра»: если организовать хороший уход, у них впереди годы достойной жизни. Все мы знаем слова: «Дети — наше будущее», но никак не можем понять, что наше общее будущее — это старость. Однажды она со всеми случится, если, конечно, повезет дожить до преклонных лет. В домах престарелых живут люди, у которых были и работа, и дети, и здоровье, но однажды «что-то пошло не так». И я чувствую себя в правильном месте, когда мы с ребятами-волонтерами приезжаем в такие дома. Когда выступает Родя Газманов, наши старики ему подпевают, танцуют, радуются и обнимаются. Для них наш приезд — событие, а общение — на вес золота. Они нас всегда ждут. И им не важно, артисты мы или не артисты. Мы для них — люди, с которыми можно прожить счастливый день.



В сериале «Папины дочки»



ОТ КОГО МУЖЧИНЫ СБЕГАЮТ?

«Чем я ему не угодила?» - сетует женщина, если инициатором расставания оказался мужчина. И часто не находит ответа. А что думают по этому поводу сами представители сильного пола? От каких дам они спасаются бегством и почему?

Психологи выделяют ряд черт, которые нравятся сильному полу в женщинах. Это открытость, позитивный взгляд на мир, умение поддерживать. Но иногда все эти плюсы перекрывает один жирный минус и у отношений не остается шанса...

«ЕЕ САМОУВЕРЕННОСТЬ ПОРАЖАЕТ!»

Дмитрий, 33 года: «В юности я по уши влюбился в одну девушку, и мы стали встречаться. По мере сближения я узнавал о ней много нового. Любимая часто вела себя так, словно ее нахождение рядом со мной - большое одолжение. Она могла сказать: «Тебе так повезло со мной, согласишься!», «Ну разве ты знаешь женщину лучше меня?» Когда мы отправлялись в кафе, моя пассия не позволяла заплатить за нее: «Зачем? Я и сама могу себя обеспечить!» Если у нее возникали какие-то проблемы, я узнавал о них последним. Эта девушка жила по принципу: рассчитывать можно только на себя. Однажды я увидел, как она сама дрелью сверлит дырку в стене, и понял: мне здесь делать нечего. Я не хочу быть просто приятным бонусом для женщины. Мне важно чувствовать себя нужным, даже необходимым. Когда я этого не ощущаю, то разрываю отношения».

«ИСТЕРИЧКИ НЕ В МОЕМ ВКУСЕ»

Михаил, 35 лет: «Какой бы шикарней ни была женщина, если она истеричка, я сматываюсь. Она может хорошо готовить, быть горячей

штучкой в постели, смеяться над моими шутками, но это ничего не изменит. Однажды я попытался закрыть глаза на истерики, потому что мне очень нравилась девушка. Я терпел, когда она кричала на меня за то, что я не взял трубку после трех гудков. Терпел, когда мне выносили мозг потому, что я «неправильно посмотрел» на ее подругу. Стабильно 2-3 раза в неделю приходилось успокаивать вторую половинку: она плакала по поводу и без. В какой-то момент я осознал, что вообще боюсь с ней разговаривать: а вдруг опять обидится или закатит скандал? Да и дергающийся левый глаз меня беспокоил. Ушел и не жалею!»

«ЗАЧЕМ МНЕ ВТОРАЯ МАМОЧКА?»

Денис, 38 лет: «Конечно, когда женщина заботится о тебе, - это приятно. Но если она перегибает палку, я начинаю напрягаться. Одно дело - спросить, успел ли я пообедать на работе. И совсем другое - ехать в мой офис через весь город, чтобы привезти только что сделанные котлетки. Может, кому-то и нравится такая опека, но я не маменькин сынок. И вот что удивительно: когда я говорю очередной своей девушке, что не жду от нее подвигов, почти все обижаются. «Ты не ценишь мой труд!», «Да я же для тебя стараюсь!» - это самые безобидные фразы, которые я слышу в свой адрес.

Одна барышня поразила. Мы договорились поужинать у меня. И девушка попросила ключи. Сказала: «Ты придешь с работы, а тебя

будет ждать вкусный ужин». И что вы думаете? Она не только пригостила поесть, но и сделала генеральную уборку в моей квартире. Даже постирала и развесила белье. Об этом я ее не просил. После того случая мы больше не виделись».

«У НЕЕ ВСЕ ИДЕАЛЬНО, ВЕДЬ ОНА ОТЛИЧНИЦА»

Максим, 41 год: «Моя первая жена была перфекционисткой. Она раскладывала носки по цветам, и боже упаси, если я что-нибудь перепутаю. У каждой вещи в доме было свое место, и мне часто доставалось за то, что я забывал об этом. Жена ходила на курсы саморазвития, йогу, изучала испанский язык и молекулярную кухню. И постоянно пыталась привлечь меня к этим занятиям со словами: «Нельзя переставать учиться! Давай открывать новые горизонты вместе!» Если я отказывался, то ссоры было не избежать. А мне иногда хотелось просто развалиться на диване и отдохнуть: включить какой-нибудь сериал и поесть пиццу прямо из коробки. Кстати, на следующий же день после развода я это сделал и был счастлив».

«НИКОГДА НЕ ЖЕНЮСЬ НА КАРЬЕРИСТКЕ!»

Валерий, 38 лет: «Можете кидать в меня тапки, но я никогда бы не женился на карьеристке. Закрутить роман - да, связать с ней свою жизнь - нет уж! Есть у меня друг, который совершил эту ошибку. Так вот, он практически не видится с женой: она все время на работе, а по выходным устраивает конференции в Skype и просит не отвлекать ее. Другу приходится самому заниматься домашними делами и делать уроки с детьми, хотя он не лентяй, тоже работает. Просто не трудолюбив, как его жена.

Я же сделал предложение девушке, которая не помешана на карьере. У нее остается время на увлечения и, конечно, на меня. Мы ждем ребенка, и я рад, потому что у моего сына будет настоящая мать, а не женщина, появляющаяся дома изредка».

Грудь – не главное!

Вопреки распространенному мнению, большинство мужчин считает, что красивая девушка – это необязательно дама с большим бюстом. Согласно опросам, около 65% респондентов предпочитает второй размер груди партнерши. Оказалось, что сильный пол трепетно относится к росту второй половинки. 85% мужчин считают важным, чтобы рост девушки не превышал их собственный.

Я дергала Сашу за рукава, пытаясь поднять с холодного пола, на котором он лежал уже битых полчаса и плакал. Причина проста: я отказалась купить фломастеры, потому что посчитала их слишком дорогими. Драма разворачивалась посреди торгового центра. Проходящие мимо люди смотрели на меня с осуждением. Одна женщина бестактно поинтересовалась: «Вы воспитывать его не пробовали?» Ее вопрос стал последней каплей. Я расплакалась, подхватила Сашу на руки и, несмотря на его истошные вопли, побежала на парковку, где в машине можно было укрыться от осуждающих глаз и речей.

Тот период был непростым для меня. Прошло не так много времени после того, как я услышала диагноз: «Ваш сын - аутист». Любимый мальчик, который раньше казался мне лишь немного странным, теперь получил вполне определенный диагноз - синдром Аспергера. Врачи успокаивали: это аутизм в легкой форме, которую со временем можно скорректировать, но я их не слышала.

В те дни я часто вспоминала время, когда Саша был маленьким. Заговорил он поздно - в три года, но и тогда его речь лишь с натяжкой можно было назвать полноценной. При этом мы с ним и читали, и разговаривали. Уж педагогически запущенным его никак нельзя было назвать. На каждое нормальное слово у сына было свое, выдуманное. Кровать у нас была «апакой», любимая кошка «улюлой», а детский сад Саша называл «мунь». Воспитателям приходилось давать шпаргалки, иначе они просто не понимали, о чем говорит ребенок.

Позже мы с мужем стали замечать, что сын часто выходит из себя, не любит, когда к нам приходят гости, срывается на окружающих. «Ну и характер...» - часто качал головой супруг. А мне по-прежнему казалось, что это всего лишь возрастной кризис.

В пять лет я впервые отвела Сашу к логопеду: говорил ребенок странно, слова ставил в неправильном порядке, а его речи постороннему человеку могли показаться несурными. Специалист после общения с нами корректно посоветовала обратиться к детскому психиатру. Там-то я и узнала, что все происходящее с моим малышом было не кризисом, проявлениями характера или невоспитанностью, а вполне конкретным заболеванием.

Вскоре после постановки диагноза наша семья впервые столкнулась с мелтдауном. Этим термином специалисты обозначают эмоциональный пик, высшую точку



ВОСПИТЫВАТЬ ЕГО НЕ ПРОБОВАЛИ?

переживаний, после которой аутист может надолго уйти в себя. В один из дней мы гуляли на детской площадке. Как обычно, Саша стоял в стороне от ребят. Это частое явление у детей-аутистов - им сложно влиться в коллектив и начать общаться. Но сын, наоборот, всегда стремился к детям и в этот раз тоже попытался сделать первый шаг. Его приняли. Но как только началась игра, Саша тут же растерялся. Он забыл правила, а может, так до конца и не понял их. Стоял, будучи не в состоянии сообразить, что делать. Дети оравой налетели на него, поочередно выкрикивая подсказки. В них не было злости, но громкие крики и шум спровоцировали приступ истерики. Саша расплакался, упал на землю и стал монотонно двигать руками и ногами, лежа в позе бабочки. Окружающие замерли. Мне понадобилось приложить немало усилий, чтобы увести сына с площадки. Дома он отказался есть и еще несколько часов просидел на стуле, глядя в одну точку.

После того случая мы с мужем поняли, что недостаточно осведомлены о болезни, которая отныне стала частью нашей жизни. Было решено пойти на курсы для родителей детей-аутистов, где мы многое узнали. Например, то, что таким деткам важна стабильность, упорядоченность, режим. Что умственные способности у них зачастую великолепны, но вот с систематизацией знаний могут возникнуть проблемы. На основании этого позже мы стали искать хорошую школу для сына, где бы с пониманием отнеслись к его особеннос-

тям. На встречах с родителями аутистов мы также узнали, что если придерживаться безглютеновой и безмолочной диет, можно снизить степень проявления заболевания. В нашем случае это дало эффект!

Но самое главное, мы поняли, что детки с особенностями в развитии очень уязвимы, и родителям нужно их защищать и оберегать. Помню, однажды сын пришел из детского сада и наивно спросил меня: «Мама, я инопланетянин?» Оказывается, так его прозвали дети в группе. Мне пришлось обратиться к педагогу, чтобы она подключилась к работе и помогла нашему мальчику освоиться. Я уже молчу о бесконечном потоке вопросов и рекомендаций от людей со стороны! Начиная от «С такими детьми дома сидеть нужно!» до «И за какие грехи вам это наказание?» Один раз даже сочувственный совет услышала: «Ничего, еще молодье, родите нормального...» Сначала подобные высказывания меня трогали, но теперь я могу похвастаться толстой броней, которой защищаю не только себя, но и сына. Для меня-то он лучший! Многие проблемы отошли на второй план, когда мы помогли Саше найти дело, которое по-настоящему его увлекло. Им оказались шахматы. Сегодня сын участвует в соревнованиях и занимает призовые места.

Говорят, иногда проявления легкого аутизма пропадают ближе к совершеннолетию. Может, в глубине души я на это и надеюсь, но в целом готова к любому развитию событий.

Анастасия К.



ГАРИК ХАРЛАМОВ: «Это были прекрасные 8 лет»

Павел Прилучный и Агата Муцениеце, Полина Гагарина и Дмитрий Исхаков, Эмин Агаларов и Алена Гаврилова... Список расставаний, случившихся в 2020 году, недавно пополнился еще одной парой: Гарик Харламов и Кристина Асмус объявили о разводе.

Когда они впервые встретились на фестивале «Большая разница» в 2011 году, можно было с уверенностью сказать: искра проскочила! Оба молодые, красивые, интересные. Правда, настоящий роман у них случился чуть позже. Лишь спустя год Харламов и Асмус начали общаться не как друзья. И все бы ничего, если бы не одно но - Гарик был женат.

ПЕРВЫЙ БЛИН... КОМОМ

В 2000-х годах, когда Гарик Харламов только начинал пробовать себя в качестве шоумена, ведущего и юмориста, о нем мало кто знал. Молодой человек играл в КВН, выступал с сольными номерами, ездил по клубам, но звездой точно не был.

В одном из ночных заведений, где резиденты только появившегося Comedy Club развлекали народ, Гарик увидел ее. Юлия приехала из родного Волгодонска покорять Москву и неплохо преуспела в этом деле. Будучи менеджером, она встречала гостей заведения и не раз замечала в нем Гарика. Слово за слово, молодые

люди познакомились, а потом поняли, что небезразличны друг другу.

Любимую работу Юле пришлось бросить. Оказалось, в представлении Гарика женщина должна быть хранительницей домашнего очага. Девушка хотела показать любимому: она готова на все, лишь бы быть рядом. Она не бросила Харламова и в трудные минуты - когда его проекты закрывались из-за низких рейтингов, баснословных гонораров не было, а фильмы с его участием проваливались в прокате. Юлия знала Гарика задолго до того, как он стал знаменитым, поэтому никогда не относилась к нему как к звезде. Это был просто ее любимый человек, с которым она была готова пройти все невзгоды.

Они поженились в 2013 году после пяти лет крепких отношений, но уже спустя некоторое время Юлия стала замечать: с любимым что-то не так. Он стал нервным, недовольным, часто пропадал на работе. Девушка честно спросила: «У тебя есть другая?» Харламов все отрицал: «Нет, ну что ты!» Юлия пережи-

вала, будучи уверенной, что все их ссоры и недопонимание - только из-за того, что пара до сих пор не завела детей. Сначала Гарик не хотел, а потом банально не получалось.

Девушка даже отправилась в Тибет, чтобы местные монахи помогли ей справиться с проблемой и подарить любимому сына, а может, дочь. Но по приезду ей открылась горькая правда: дети Гарика были не нужны. Впрочем, как и она сама. «Нам надо расстаться!» - заявил жене Харламов.

ИЗМЕНА: БЫЛО ИЛИ НЕТ?

Лишь спустя время Юлия вспомнила, как однажды, сидя рядом с Гариком, она мельком взглянула в его телефон. Среди прочих фото увидела снимок молодой блондинки. Она показалась девушке знакомой. «Кто это?» - спросила Юлия у мужа, но тот сделал вид, что никакой фотографии нет и в помине.

Позже девушка поняла: на фото была Кристина Асмус. То, что именно она - та самая разлучница, которая разрушила ее брак, у девушки не было сомнений. Но как Гарик мог так поступить с ней? Ведь он не раз говорил: «Измена - это предательство! Я никогда не смог бы причинить человеку такую боль!» Однажды он и сам был в роли жертвы и знал, каково это. Его бывшая пассия, певица Светлана Светикова, предпочла ему более статусного ухажера.

Долгое время Гарик Харламов открещивался от любовной связи с Асмус, попросту игнорируя вопросы о личной жизни. А когда заговорил, то стал утверждать, что на момент встречи с молодой актрисой уже пять месяцев как не жил с женой. Юлия в ответ возмущалась: бывший супруг врет! Впрочем, сам Гарик ее слов уже не слышал. Он был увлечен своей новой пассией, роман с которой развивался более чем стремительно.

В 2012 году Кристина Асмус, та самая Варя Черноус из сериала «Интерны», пришла на запись очередного выпуска Comedy Club. Гарик сразу ее узнал. Молодые люди встретились взглядами, и стало понятно: в воздухе висит напряжение.

За незапланированной встречей последовала долгая переписка. Гарик нашел Кристину в социальной сети, они начали общаться. Переписка порой затягивалась до утра: молодые люди буквально не могли оторваться друг от друга. Им казалось, будто они - старые друзья, которые не виделись слишком долго. Возможно, молодые люди сначала считали, что их общение ничего не значит, но именно тогда между ними зарождался любовный роман.

«Я – ПАПА ХАРЛО!»

На первом свидании с Гариком

Кристина была поражена. Наглый, хамоватый и раскованный на экране, в жизни он оказался совсем другим. Воспитанный, галантный, обаятельный - не мужчина, а мечта!

Никто не знает, как именно развивались события в этой истории любви. Гарик продолжал утверждать, что с женой давно было покончено, его супруга параллельно с этим отказывалась признавать действительным развод с шоуменом. Начался хаос. Поспешив, Харламов с Асмус даже зарегистрировали брак, о чем не преминули похвастаться. А после бывшая жена Гарика обжаловала развод. Так телеведущий стал двоеженцем. Правда, на время. Брак с Асмус все же пришлось признать недействительным и расторгнуть.

Когда это случилось, Кристина уже носила под сердцем их будущего общего ребенка. Свое интересное положение актриса долгое время скрывала, а когда ее стали донимать вопросами, Асмус прокомментировала это так: «Мне рожать скоро, у меня сейчас другие заботы. Ну, расторгнут брак... И что? Бывает. Пойду попою чаю с печенькой».

Конечно, Кристина не была такой невозмутимой, как хотела казаться. Наверняка внутри у нее бушевали настоящие страсти. К тому же общительность продолжала давить, повесив на нее клеймо разлучницы.

Но все встало на свои места 5 января 2014 года, когда на свет появилась долгожданная дочь Гарика Харламова. Кристина родила девочку, которую молодые родители называли Настенькой. «Я - папа Харло!» - гордо объявил всем шоумен. Вместе с женой он начал принимать активное участие в воспитании малышки. Тем более помощь Кристине была действительно нужна. Актриса приняла решение уже спустя три недели после родов вернуться на сцену родного театра им. Ермоловой.

«ТЕКСТ», РАЗРУШИВШИЙ ВСЕ

Восемь лет Кристина Асмус и Гарик Харламов прожили в браке. И все это время от них практически не было слышно новостей. В скандалах молодые люди не участвовали, личную жизнь на показ не выставляли, помпезности никогда не любили. Даже на собственную свадьбу они пришли без классических платьев и костюмов. На Гарике были шорты и футболка, на Кристине - будничное платье, пускай и белое. Вместо пышного застолья молодожены предпочли прогуляться по парку.

Такой оказалась и вся их семейная жизнь - тихой, спокойной, размеренной. По крайней мере, так казалось со стороны. Лишь в 2019 году в заголовках стали появляться фамилии Асмус и Харламова. В октябре на большие экраны вышел фильм Клима Шипенко «Текст». Кристина Асмус сыграла в нем главную женскую роль, ее партнером стал Иван Янковский. Картина изобиловала откровенными сценами, одна из которых показала общительности особенно интимной. Пресса тут же обратилась за комментариями к Харламову: «Как вы относитесь к тому, что ваша супруга фактически изменяет вам в кадре?» Тот оправдывался, как мог, уверяя: «В фильме нет моей жены, это история совсем про других людей».

Гарик защищал Кристину, называя ее прекрасной актрисой и верной женой. Но клубок страстей уже был размотан до предела... Случайность или нет, но говорят, именно после того случая отношения пары дали трещину. Оба отрицают это, но факт остается фактом: спустя восемь месяцев, 22 июня 2020 года, звездная чета объявила о своем расставании.

ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТИ

Еще весной было известно, что Гарик Харламов приобрел для своей



Кристина согласилась сниматься в драме «Текст» и не подозревала, к чему это может привести

семьи четырехэтажный особняк на Рублевке. Кристина признавалась в соцсетях мужу в любви: «Любимый, я не знаю человека добрее, мягче и порядочнее, чем ты!» И вдруг... На мероприятиях пара стала появляться отдельно. Позже особо любопытные разглядели: молодые люди не носят обручальные кольца. А потом и вовсе со страниц Кристины и Гарика в Интернете стали пропадать совместные фотографии.

Но больше всего поклонников пары удивило даже не сообщение об их разводе, а тот факт, что с этим решением Харламов и Асмус жили почти год. Целых двенадцать месяцев они думали о том, есть ли будущее у их брака, и не нашли ответа на этот вопрос.

У себя на странице Кристина написала: «Мы расстаемся без грязи, с большим уважением друг к другу. Надеюсь, что мы сможем сохранить теплые дружеские отношения во благо нашей дочки». Гарик вторил экс-супруге, хотя было очевидно: он делает это с огромной болью в душе. Резидент рассуждал: «8 лет назад у нас начались отношения с Кристиной. Хорошая цифра 8. Знак бесконечности. Мы поженились 8 числа. Но на земле нет ничего бесконечного». И добавил: «Это были прекрасные 8 лет...»

По словам знакомых Харламова, разрыв случился именно по его вине. Говорили, телеведущий злоупотреблял алкоголем, играл в онлайн-игры, да и вообще характер у него не из простых. Сам Гарик лишь отшучивался на этот счет. Ну а правда, скорее всего, так никто и не узнает, ведь ни Кристина, ни Гарик не любят откровенничать о личной жизни.

Многие, услышав о разводе знаменитой пары, невольно вспомнили слова бывшей супруги шоумена. Та, узнав о его новом романе с популярной актрисой, многозначительно сказала: «Время покажет, насколько крепким окажется их союз». Может, сглазила?



Несмотря на развод, Гарик и Кристина обещают сохранить теплые отношения ради дочери Насти

Как я похудела



Похудение можно превратить в интересный и увлекательный процесс, если знать как. Вырежьте полезные рекомендации и повесьте их на видное место, чтобы в любой момент они были у вас перед глазами.

РАССЧИТАЙТЕ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Цель всегда должна быть конкретной – этому учат нас психологи. Прежде чем садиться на диету, узнайте свой индекс массы тела (ИМТ). Рассчитать его можно так: свой вес в килограммах разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Если ИМТ меньше 20, то диеты вам противопоказаны. Если ИМТ больше 25, значит, вам действительно пора худеть. А при ИМТ = 30 и выше у вас наблюдается ожирение.

ВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Записывайте все, что будете съедать каждый день в течение месяца, не утаив ни одной конфетки, ни одной ложки майонеза. Как говорится, бумага не краснеет. Зато потом вам станет ясна причина лишнего веса, и оправдания «Я мало ем» не спасут.

БРОСЬТЕ СТРОГИЕ ДИЕТЫ

Резкое сокращение калорийности или голодовка замедляют обмен веществ и заставляют организм откладывать жиры. Не говоря уже о том, какой вред любая диета наносит иммунитету и различным органам, восстанавливать которые придется долгие годы. Придерживайтесь принципов правильного питания, выбирайте продукты с отрицательной калорийностью (свекла, морковь, капуста, кабачки, сельдерей, брокколи и др.): они дают

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС ЛЕГКО!

Прекратите читать нудные книги с советами по похудению и сайты с диетами. На самом деле избавляться от лишнего веса - это не трудно и скучно, а весело и приятно. Вот несколько идей, как процесс похудения сделать увлекательным.

ощущение сытости и не оседают на талии.

СТАНЬТЕ ЛОШАДЬЮ

Заводчики высокопородистых скаковых лошадей имеют отличное представление о роли питания в сохранении отличной формы их питомцев. Станьте для себя дорогой лошадью и перестаньте кормиться полуфабрикатами, фастфудом и сладостями. Разработайте систему питания и не забывайте о витаминах и биодобавках. Ешьте так, как будто через месяц вам нужно участвовать в выставке, где главный приз - миллион долларов.

НАУЧИТЕСЬ ГОТОВИТЬ

Диетические блюда - это не сено с соломой. Они могут быть вкусными, если их правильно готовить. Запаситесь рецептами здоровой пищи, низкокалорийными соусами для салатов и маринадами для мяса. Купите мультиварку: приготовленная в ней пища не только вкусна, но и сохраняет все витамины.

ЗАВЕДИТЕ СОБАКУ

Во-первых, вам будет нужно следить не только за своим, но и за ее рационом (а питаться правильно вместе и веселее, и приятнее). Во-вторых, хочешь не хочешь, а два раза в день придется отправляться на прогулку на свежем воздухе. А это и экономия на фитнес-центре, и польза для здоровья и похудения.

ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКИ

Прежде чем положить продукт в корзину в супермаркете, не поленитесь ознакомиться с его составом. Например, всем известно, что огурчики - блюдо диетическое. Но если вы увидите, сколько сахара содержится в банке маринованных корнишонов, то сразу поймете, что полезными для фигуры они не являются. То же самое касается искусственных добавок, красителей и консервантов, которых полно в обезжиренных йогуртах: они зашлаковывают кишечник и мешают похудению.

СПИТЕ, СПИТЕ И ЕЩЕ РАЗ СПИТЕ

Большинство гормонов, отвечающих за обмен веществ, вырабатываются во сне. К ним относятся лептин (отвечает за аппетит), грелин (дает мозгу сигнал о насыщении), мелатонин (способствует расщеплению жиров, сохранению молодости, защищает от депрессии и рака). Так что вместо просмотра телевизора или зависания в Интернете дайте своему организму отдых.

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ КРАСИВОЙ ПОСУДОЙ

Влить в себя положенные при похудении 2,5-3 л воды в день не просто. Но если у вас будет красивый графин или чашка с веселой надписью, поднимающей вам настроение, задача станет легче. То же самое касается маленьких по размеру, но изысканными по оформлению тарелок: на них и лист салата будет выглядеть аппетитнее.

ОРГАНИЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

Вместо чипсов, орешков или семечек у вас под рукой всегда должна быть ваза с нарезанными яблоками или морковкой. От привычки есть на ходу вы все равно не избавитесь, зато сделаете свой перекус вкусным и полезным.


НЕ НАЗНАЧАЙТЕ ВСТРЕЧИ В КАФЕ

Есть такая традиция - встречаться с бизнес-партнером за ланчем или с подружкой в выходные в кафе. В таких заведениях вы вряд ли сдержитесь, чтобы не заказать жирную отбивную или кусочек тирамису. А если откажете себе в этом, то все равно получите массу отрицательных эмоций. Куда лучше назначить встречу в парке, а то и в бассейне или фитнес-клубе.

ХВАЛИТЕ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Очень трудно любить себя «такой, какая ты есть», если на боках сидят ненавистные лишние килограммы. А вот похвалить всегда есть за что. Не купила пончик? Умница! Прошла три остановки пешком? Ай да молодец! Положительные эмоции способствуют похудению.

Ваш любимый сканворд



Модель шкода

Строит. материал				Рим. богиня мщения		Стадион	Музей в Петербурге
Сов. космонавт		Подтверждает вину					Сумка, деньги, Русь
				Сельдь		"Солярис"	
Галоген		Земледелец, Спарта					Нем. живописец
Модный каталог				Нижняя часть пиджака		Здесь	
Повторение (муз.)	Опять		...Круз	...к одному	Губная		
					Рамка для очков	Выражение лица	Колючий...
"...негрятя"	Забота		Тротил			Показн. роскошь	
			От дождя	Титул, Турция			
Антич. здание, певцы	Притворщик				Невольница	Плод, дерево	
			Скобка (муз.)	Триумфальная			
Жанр критики	Траншея					Приток Миссисипи	
Шоссе				Собачье "слово"			
Рос. скульптор	Животн. сем. куньих	Хищная птица		Удав	Рос. физик		
	Краска				Бокс	Командир янычар	11 классов
		Франц. серебрян. монета				Верблюды	Насмеялся над отцом
	Кадка			Аллюр			Отец отца
	Голл. мореплават.	Металлург. печь				...Болдуин	
				Община, Украина			

Почтенная дама первый раз в жизни попробовала пиво и очень удивилась:
 — Как странно! У него такой же вкус, как у лекарства, которое мой муж принимает в течение тридцати лет!

●

Фотограф спрашивает молодую красивую женщину:
 — Вам нужны большие фотографии или маленькие?
 — Маленькие.
 — Тогда не надо так широко улыбаться.



ЧТО МОЖЕТ СУЛИТЬ ВСТРЕЧА С ДВОЙНИКОМ?

Алена настучала на клавиатуре компьютера последнюю строчку своего нового материала: «Как хорошо, что я никогда не встречала своего двойника!» - и облегченно вздохнула: наконец-то закончила! Статья получилась интересной: захватывающей и интригующей.

Несколько дней назад в редакцию их молодежной газеты пришло письмо. В конверте лежала фотография известной актрисы. Сначала все решили, что это послание от очередной поклонницы, страстно желающей получить автограф своего кумира. Но оказалось, что на снимке - девушка из небольшого поселка, как две капли воды похожая на популярную артистку. Автор письма предлагала редакции объявить конкурс двойников: очень уж ей хотелось встретиться со своими товарищами по несчастью. «...Хотя кому-то, - писала девушка, - возможно, льстит сходство с известным человеком, я же страдаю от того, что все воспринимают меня не такой, какая я есть на самом деле...» Но главному редактору пришла в голову другая идея.

СЕНСАЦИОННАЯ СТАТЬЯ

- Конкурс двойников не проводил, наверное, только ленивый. - сразу же отмел он на планерке

предложение читательницы. - Мы же пойдем другим путем: надо побеседовать со специалистами и выяснить причину такого сходства. Этим займется... - редактор оглядел собравшихся журналистов, - Алена!

За несколько дней кропотливой работы, прочитав массу литературы и встретившись с профессором-генетиком, много лет изучающим этот феномен. Алена собрала просто шокирующую информацию. Оказалось, что проблемой двойников ученые занимаются уже давно. И одна из гипотез, самая любопытная и сенсационная, заключается в том, что похожие как две капли воды друг на друга люди появляются на земле не случайно. У них одинаковый набор ДНК, и один из генов всеми силами и старается сохранить природу. В каждом из двойников заложена определенная миссия, вот только выполнить ее может только один - тот, у которого этот ген «проявится». Именно ими и оказываются талантливые люди - Пушкин, Леонардо да Винчи, Менделеев и другие гении, по мнению ученых, имели двойников. Встреча же со своим «близнецом» не сулит ничего хорошего - после нее на кого-то одного начинают сыпаться неприятности...

Опубликованный материал на очередной планерке был признан лучшим, и Алена даже получила за него премию. Но больше всего девушку радовало, что больше не придется возвращаться к этой теме, вызывающей у нее какую-то безотчетную тревогу: мысль о возможной встрече с двойником прочно засела у нее в голове.

- Ты представляешь! - спустя месяц после выхода Аленино материала ворвалась в комнату, где работали журналисты. Инна из отдела экономики. - Я вчера по телевизору девочку на пресс-конференции видела - вылитая ты: и глаза, и губы, и волосы!

ПОЯВЛЕНИЕ КОНКУРЕНТКИ

Алена удивленно уставилась на коллегу, но спросить ничего не успела - та, довольная произведенным эффектом, уже развернулась и устремилась к двери.

В том, что у нее на самом деле есть двойник, сама Алена убедилась уже на следующий день. Девушка, представлявшая на пресс-конференции в информационном агентстве конкурирующее издание, действительно как две капли воды походила на Алену. По крайней мере, издали: подойти посмотреть на нее вблизи Алена так и не решилась.

...С этого самого дня Алена почувствовала, что ее просто вытесняют из любимой профессии. Началось с того, что у девушки сорвалось интервью с владельцем сети престижных ресторанов. Не так давно Алена задумала цикл статей, дав ему рабочее название «Бизнес с человеческим лицом». Он должен был состоять из бесед с преуспевающими предпринимателями, которые бы рассказывали не о том, каких успехов «достигла их компания в первой декаде текущего года», а о том, как лично они сумели добиться успеха, как домашние относятся к вечной занятости главы семьи, успевает ли он (или она) тратить заработанные деньги. Услышав предложение пооткровенничать, многие бизнесмены никак не могли решить: а не навредит ли их делу такой подробный рассказ о себе? Согласился пока лишь один, который старательно поддерживал имидж «неформала», появляясь на публике в свитерах собственной, как утверждал он сам, вязки и высоких ботинках в стиле «милитари».

- Интервью?! Алена?! - гаркнул он в трубку, когда девушка позвонила ему, чтобы договориться о времени встречи. - Ты же у меня вчера была, полдня промучила вопросами и сегодня обещала по электронке материал скинуть!

МИССИЯ ВЫПОЛНИМА!

А вскоре и в семье у Алены начались проблемы. Как-то она работала над серьезной аналитической статьей и допоздна засиделась в редакции. Дома ее встретил муж Андрей, который, открыв дверь, не ответил на приветствие, а молча удалился в гостиную. Ничего не понимая Алена торопливо сняла пальто, кинула его на стул в прихожей и вошла в комнату. Андрей сидел в кресле перед телевизором. Девушка открыла рот, чтобы узнать причину странного поведения мужа, но он опередил ее, кивнув на экран:

- И что ты там делала?

Алена перевела взгляд и увидела в теленовостях... себя: с бокалом шампанского в одной руке и длинной тонкой сигаретой в другой она дефилировала между участниками открывшейся фотовыставки. На «телевизионной» Алене был сексуальный пиджачок, застегнутый на одну пуговицу (таких в гардеробе у Алены реальной не было), несколько золотых цепочек, поблескивавших в откровенном декольте...

- Это не я! - в который уже раз за эту неделю произнесла Алена...

Полночи она проворочалась с боку на бок. А потом тихоенько встала и вышла на кухню. Достав из сумочки маленький электронный диктофон, она включила нужную запись.

«Двойники выполняют заложенную в них миссию. Они должны

до чего-то дорасти, кем-то стать. И способен на это только один из них...» - донесся до нее голос ученого.

Алена встала и вышла в прихожую, где одну стену от пола до потолка занимал книжный стеллаж. На самом «почетном» месте, на средней полке, поблескивали корешками три книги, которые девушка написала в соавторстве с другими журналистами, и две - сочиненные ею самой. Нижние полки были забиты подшивками с ее статьями. «А ведь я уже чего-то добились!» - решила девушка и, успокоившись, отправилась в спальню.

МЫ ЖИЛИ ПО СОСЕДСТВУ...

На следующее утро, бодря и жизнерадостная, Алена мчалась в Дом журналистов на очередную пресс-конференцию. Открыв массивную дверь старинного особняка, в котором располагался Домжур, она помчалась к гардеробу. И там, возле большого зеркала в позолоченной раме, столкнулась... со своим двойником. Вглядевшись, Алена поняла, кто сейчас стоит перед ней: это была Оля, которая раньше жила в соседней квартире.

- Оля! - воскликнула Алена. Опешившая Ольга выронила сумочку, и обе девушки, как по команде, кинулись ее поднимать и столкнулись лбами.

«Губы - татуаж, - подумала Алена, наконец-то сумевшая вблизи разглядеть «соперницу», - родинка

- нарисована, волосы - выкрашены».

- Давай поговорим. - решительно взяла она Ольгу под локоть и повела к обитой серым бархатом банкетке, стоящей в холле. - Садись! А теперь объясни, зачем ты все это устроила?

...В детстве Ольга всегда завидовала своей соседке. У Алены была очень дружная семья, и девочка просто купалась в родительской любви, а Ольга жила с мамой, которая постоянно устраивала свою личную жизнь, порой забывая о дочери. В квартире Алены всегда пахло свежей выпечкой, дома же у Ольги в воздухе витали запахи маминых духов и ментоловых сигарет. У Алены каждый день готовили завтраки, обеды и ужины, Ольгу же на кухонном столе ожидала записка: «Пожарь яичницу, сосиски - в холодильнике». Алена писала рассказы и, не стесняясь, читала их подругам, а Ольга заносила свои грустные мысли в дневник, который никому не показывала.

Потом мама Ольги вышла замуж и вместе с мужем и дочкой уехала в далекий гарнизон. В маленьком военном городке Оля окончила педагогическое училище, но работа с детьми ей быстро наскучила, и она вернулась в родной город.

В первый же день пребывания дома от старушек, сидящих у подъезда, Оля узнала, что «Аленка из 34-й теперь изве-естная журналистка», а в купленной газете увидела ее статью о двойниках. Прочитав последнюю фразу, Ольга поняла, чего боится несокрушимая Алена, и решила действовать. Она изменила свою внешность, а потом отправилась в редакции городских изданий, везде представляясь Аленой.

- Это - производное от «Ольга», - объясняла она тем, кто заглядывал в ее паспорт. - Меня родители так в детстве называли.

Уже в третьей редакции ей улыбнулась удача: девушке предложили поработать вне штата, и тут выяснилось, что Ольга - не без способностей. Ее материалы были острыми и злободневными.

- Знаешь, мне теперь и самой все это мешает, - опустив голову, прошептала Ольга, проводя руками по волосам. - Меня с тобой путают, а так имя не зарабатываешь. Но что же теперь делать?

- Я знаю что, - улыбнулась Алена, у которой будто гора с плеч свалилась. - Сегодня же ты идешь в салон и снова становишься самой собой - я имею в виду внешность. А завтра приходи к нам в редакцию. У нас как раз есть одно свободное место, и, я думаю, шеф примет на работу талантливого репортера!..

ШАНС ПОСМОТРЕТЬ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Теория повторения генетического кода среди двойников не лишена основания. Но все же гены – малая толика, определяющая суть человека. Гениями не рождаются – ими становятся. Правда, не без влияния наследственности.

• Мечта «клонировать» подобного себе имеет психологическую подоплеку. Двойник позволяет посмотреть на себя самого со стороны, с его помощью можно проверить правильность избранного пути, своих действий, а потом воспользоваться плодами труда копии, как своими. И все же – не рассчитывай на двойника. Ведь его чувства могут не совпасть с твоими. И даже любовь собственного клона никогда не станет твоей любовью.

• Сходство с известными персонажами вызывает неизменный интерес публики. Но загляни в глаза похожих на «звезд» людей – в них легкая грусть от обиды, что все знают имена тех, кого они изображают, и никогда не интересуются настоящим именем двойника. В этом – несчастье всех «двойников». Человеку все же свойственно стремление быть самим собой.

• В некоторых случаях двойники мешают «оригиналам». Особенно если достигают таких успехов, которые были недостижимы вторыми. Как ни странно, это – результат здоровой конкуренции. Помогает в таком случае двойникам совсем не схожесть, а, наоборот, умение вести свою, оригинальную, прежде еще никем не повторенную линию игры.

• Народная молва, так же как и специалисты, исследующие эту проблему, утверждает: встретить своего двойника – к неприятностям. Причина этого феномена не ясна. Специалисты полагают, что это бессознательная попытка увидеть собственные тревоги в других людях и успокоить себя тем, что происходящее с тобой свойственно и окружающим. Так возникает ощущение тождества с непохожим на тебя человеком.

Наши дети



Плохой муж может быть отличным папой! Не вешайте на мужчину ярлыки и позвольте ему выстроить адекватные отношения с ребенком.

ПАПА УШЕЛ... Как сказать ребенку?

После расставания с мужем перед каждой женщиной встает вопрос: что сказать ребенку? От маминых слов в этот момент зависит многое!

Обычно после развода ребенок остается с матерью. Как объяснить малышу, почему теперь родители живут раздельно? И как сказать, если причиной расставания стал отец?

НЕГОДЯЙ И ИЗМЕННИК

Иногда человек, не справившийся с ролью хорошего супруга, оказывается отличным отцом. Он может совершить плохой поступок, изменить, причинить женщине боль, но при этом любить ребенка, заботиться о нем, искать с ним общения и с удовольствием проводить время.

В этом случае не стоит обрушивать на голову малыша все свои эмоции - злость, ревность, негодование и презрение по отношению к экс-супругу. Ребенок с этим негативом может не справиться, ведь развод - всегда стресс для детей.

Их психика работает таким образом, что малыши зачастую винят себя в расставании родителей: «Я плохо себя вел, поэтому папа ушел от семьи». А тут еще и мама говорит, что папа - тот самый, который покупал мороженое, брал с собой на рыбалку и за грибами, гонял мяч во дворе и возил в аквапарк, - на самом деле ужасный человек. Получается, теперь ребенку нельзя его любить? Подобная ситуация особенно губительно сказывается на психике мальчиков, которые подсознательно ассоциируют себя с отцами.

Маленькому человеку будет гораздо проще пережить стресс, если мама спокойно сядет и поговорит с ним: «Знаешь, наши отношения с твоим отцом - это только мое и его дело. Папа тебя любит, и ты можешь любить его, как и прежде. Я буду только рада!»

Особенно сложно бывает разобраться в ситуации подросткам. Они страдают из-за своих противоречивых чувств: с одной стороны, они любят отца, но с другой - ненавидят его за то, что он причинил боль матери. Запутавшись в клубке собственных эмоций, подростки в итоге обвиняют во всем себя: я не могу определить свое отношение к отцу, значит, я неправильный и лживый человек. Важно, чтобы мать или другой значимый человек объяснил ребенку, что амбивалентность - это нормально. Мы не роботы, а мир не делится на белое и черное.

ЛОЖЬ ВО СПАСЕНИЕ

Сегодня в моду вошло позитивное мышление. Психологи советуют искать в любой ситуации только хорошее, но порой это означает заглушать свои истинные эмоции и обесценивать страдания.

Например, мать считает, что ребенок нуждается в позитивном образе отца, при этом ее бывший муж - тиран и деспот, а причиной развода с ним было домашнее насилие. Ей кажется, что, говоря об экс-супруге только хорошее, она защища-

ет свое чадо. Но будет ли от этого польза?

С одной стороны, ребенку важно знать, что он - плод любви, и появился на свет не случайно. С другой, если вы будете искусственно создавать обеленный образ отца, то рано или поздно (по невербальным признакам, словам родственников, случайно услышанным разговорам и т.п.) ребенок вас раскусит и почувствует ложь. Его боль в таком случае может быть намного острее, чем переживания от развода. При этом неважно, причинял ли отец боль самому малышу или только поднимал руку на мать на его глазах. Быть свидетелем насилия над родным человеком так же травматично, как и самому подвергаться побоям.

«Папа причинял нам боль, папа ушел. Больше он нас не потревожит. Мы начинаем счастливую и радостную жизнь вдвоем!» - может быть, эти слова будут более честными по отношению к вашему чаду?

ПРАВО НА ЧУВСТВА

Иногда после развода ребенок, особенно если он находится в подростковом возрасте, испытывает по отношению к ушедшему родителю негативные эмоции: «Ненавижу его!», «Мне стыдно, что я его сын», «Не хочу быть похожим на папу!» В ответ на подобные слова от матери часто можно услышать: «Не смей так говорить - он твой отец!»

Однако заглушать чувства ребенка, запрещать испытывать злость или обиду неправильно. Лучше дать ему вдоволь выговориться. Можно сказать: «Да, тебе есть за что ненавидеть папу. Я тебя понимаю», «Знаешь, никто не рождает плохим, и твой отец просто сделал неправильный выбор», «У тебя такие же голубые глаза, как у папы, но только ты решаешь, каким человеком ты будешь, когда вырастешь...».

Если малыш скучает

Ребенок скучает по папе? Не пресекайте его эмоции и не называйте их неправильными. В конце концов, в этом мужчине явно было что-то хорошее - не зря же вы его полюбили и родили от него ребенка. Лучше всего будет сказать: «Папа не умел контролировать свои эмоции, зато он отлично рассказывал смешные истории, прекрасно завязывал морские узлы и разбирался в футболе. Я понимаю тебя, мне тоже иногда его не хватает...»

Зеленый свет

Я отвезила свою старенькую бабушку на прием к врачу. По дороге я трижды подъезжала к светофору как раз в тот момент, когда загорался красный. Конечно, я возмущалась вслух. Когда подъехали к больнице, моя бабушка сказала: «Почему-то ты каждый раз огорчаешься красному свету, но еще ни разу не видела, чтобы ты порадовалась зеленому».

Татьяна Карпова.

Торт без шоколада

В детстве я залезла в холодильник - там к папиному юбилею стоял торт. Достала посмотреть - а он такой красивый! Не удержалась - попробовала, так весь шоколад и слизала. Потом опомнилась - что родители скажут? На коробке была этикетка: «Торт «Птичье молоко» с шоколадом», я взяла фломастер и написала: «без шоколада».

Лидия Валуева.

Такой странный кот...

Когда я говорю друзьям о том, что у меня есть кот, они мне сначала не верят. А все потому, что мой Тимоша необщительный. Если в доме появляются гости, он сразу прячется под диван или в другое укромное место и сидит там до тех пор, пока все не уйдет. При этом не реагирует ни на «кис-кис», ни на вкусности, которые ему предлагают. А когда кто-то пытается вытащить его оттуда и взять на руки, царапин не избежать!

Кроме того, кот до жути боится насекомых: когда в дом залетает муха, Тимоша начинает истошно орать, чтобы я избавилась от нее. И как вишенка на торте - мой питомец может с удовольствием есть помидоры, оливки, фасоль... И в кого он такой? Люблю своего странного котика!

Дарья.

Короткая радость

Всегда пою внуку колыбельные перед сном. Обычно по две-три песни. А в тот вечер торопилась, спела только два куплета «Спи, моя радость, усни!» А внук глаза открывает и говорит: «Бабушка, это все? Мне такая радость не нужна!»

Евгения Болдина.



ВЛЮБИЛАСЬ В АКТЕРА

Когда мои дети подросли, я стала больше времени проводить наедине с собой и начала смотреть сериалы. И вот теперь мне 39, я влюблена, но не в своего мужа, а в знаменитого американского актера. Умом понимаю, что все это глупости, но я просто помешалась на нем! Ежедневно пересматриваю любимые серии с ним, в Интернете

смотрю видео с интервью, слушаю его голос на записи и просто таю! Он снится мне, и, кажется, я схожу с ума. Муж меня любит и ни о чем не догадывается. Никогда бы не подумала, что буду вести себя как девочка-подросток, влюбленная в своего кумира. Надеюсь, это скоро пройдет...

М. Г.

Хитрый муж

Я всегда покупала себе вещи, которые можно не гладить. Из продуктов брала то, что будет не жалко выбросить, если испортится. Технику - подешевле, чтобы не переживать, когда сломается. Как вы догадались, аккуратностью я не отличаюсь. Но муж нашел способ изменить мое поведение. Он покупает мне только дорогие вещи, которые требуют тщательного ухода. Ведь разве захочется разбить экран телефона последней модели? Итальянские сапожки после улицы нужно протереть, платок ручной работы постирать вручную. Муж - мой герой! И я совсем не против такой заботы.

Ольга Кириченко.

Настоящий мужчина

Сижу в машине на парковке, жду мужа. Подходит мальчик лет двенадцати, одет не бедно, но и не богато, предлагает протереть колеса. Роюсь в кармане, достаю деньги протягиваю - не берет. Насупился: «Я не попрошайка! Мне деньги очень нужны, но просто так я не возьму!» Я растерянно киваю, прошу протереть фары. Мальчишка не двигается с места: «У меня тряпка одна, она грязная и может фары поцарапать!» Дивлюсь такому честному подходу - другой бы протер и не думал. Соглашаюсь на чистку колес, а сама аккуратно задаю вопросы. Мальчишка отвечает неохотно.

Оказывается, полгода назад у него умер отец, мама сейчас болеет, на работу не ходит, вот ему и приходится зарабатывать на еду и лекарства, а они дорогие. «Я после



школы в магазине подрабатываю и здесь, - делится он. - Я все-таки мужик, руки-ноги есть, денег зарабатываю». Достаю еще купюру, парень снова в отказ: «Это много!» Уговариваю его взять деньги, а потом смотрю ему в спину, когда он идет к другой машине. Дай Бог здоровья ему и его маме - женщине, которая вырастила настоящего мужчину.

Инна С.



ЧТОБЫ КОЛЛЕКТИВ ВАС УВАЖАЛ

Уважение не купишь, его можно только заслужить, и на новой работе думать об этом нужно с самого первого дня.

Если вам удалось завоевать уважение коллег, то жизнь на работе становится намного приятнее и проще. С вами хотят общаться, к вашему мнению прислушиваются, на вас не сваливают «грязную» работу, вам поручают интересные задания. Но, чтобы получить эти бонусы, вам придется действительно постараться.

СДЕРЖАННОСТЬ

Скандалами, криками, ссорами можно добиться желаемого, но ярлык «истеричная дура» точно не прибавит вам симпатии окружающих. Вы замечали, что в любом коллективе особым уважением пользуются те сотрудники, которые в сложной ситуации умеют сохранять спокойствие? Срабатывает простая логическая цепочка: человек спокоен - значит, он уверен в себе - видимо, он знает, что делает, следовательно, он настоящий профи - пожалуй, стоит прислушаться к его мнению. Умение контролировать свои эмоции - признак зрелости и мудрости, и это дополнительные очки в вашу пользу.

УВЕРЕННОСТЬ

Если вам не хватает внутренней уверенности в себе, то для начала потренируйтесь хотя бы внешне производить впечатление человека, который не сомневается в собственных возможностях. Почитайте статьи о языке тела и сознатель-

но начните тренировать жесты и позы, которые транслируют уверенность в себе. Поработайте над голосом - низкий тембр и умеренный темп речи производят наиболее благоприятное впечатление. Окружающие не должны замечать ваших сомнений. Пусть у вас ушла целая неделя на то, чтобы решить, как нужно оформить витрину в магазине, но коллеги должны видеть лишь вашу уверенность в том, что именно такой дизайн привлечет новых покупателей. Каким бы извилистым и мучительным не был процесс принятия решения, пусть он останется тайной для ваших коллег.

САМОУВАЖЕНИЕ

Если вы сами не уважаете свое время, свои достижения, свои способности, то чего можно ждать от коллег? Почаще проводите «инвентаризацию» собственных достижений. Да хоть каждый день! Всегда есть чем похвастаться: «Как ловко я окрутила того клиента!» или «Похоже, начальнику действительно понравилась моя идея». Любой уважающий себя человек ценит свое время и умеет грамотно отказывать. Вам тоже стоит научиться. «Мария Сергеевна, давайте вы сейчас быстренько съездите за документами к заказчику...» - «Я бы с удовольствием, но тогда вы сами будете объяснять шефу, почему я не успела подготовить отчеты, которые он просил».

КОДЕКС ЧЕСТИ

Вы привыкли добиваться желаемого интригами и манипуляциями? Вам кажется, что коллеги не замечают ваших махинаций? До поры до времени, возможно, так оно и будет. Но не стоит думать, будто окружающие глупее вас. Скорее рано, чем поздно, правда выплывет наружу. Честность и искренность - ваше главное оружие. Коллеги должны видеть, что вы порядочный человек. Правила просты: выполняйте свои обещания, не лгите, не выдавайте чужих секретов, не участвуйте в сплетнях, не говорите за спиной коллег ничего, что вы не могли бы повторить, глядя им в глаза.

ОШИБКИ

Есть такой тип людей, которые никогда не признают собственных ошибок. Даже, если их припереть к стенке, они будут защищаться до последнего. Виноватым окажется кто угодно: коллеги, клиенты, начальство, курс доллара, звезды - только не они. Такая позиция уважения не вызывает. Сильный человек не боится признавать свои ошибки и может спокойно сказать: «Я был неправ». Более того: сильный человек умеет прощать чужие ошибки. Он знает: не ошибается только тот, кто ничего не делает. Коллега перепутала накладные, и вам пришлось переделывать свой отчет? Если это единичный случай, то лучше просто пожать плечами, сочувственно улыбнуться и пошутить: «Если мне сегодня опять придется сидеть допоздна, то муж точно решит, что я завела любовника».

КОМПЕТЕНТНОСТЬ

Вы можете быть самым спокойным, сдержанным и порядочным человеком на свете, но это не поможет, если вы будете работать спустя рукава. Никто не станет уважать сотрудника, если он в офисе лишь штаны просиживает. Забудьте о работе по принципу «и так сойдет», старайтесь всегда выдавать свой максимум. Конечно, есть такие коллективы, где, в принципе, не принято выпрыгивать из штанов, поэтому, на чересчур рьяного работника смотрят как на выскочку. Но вам вряд ли понравится работать в таком болоте, лучше сразу уносить ноги, пока не поздно.

ПОМОЩЬ

Если у вас есть свободное время, и вы понимаете, что коллега не просто хочет спихнуть на кого-то свои обязанности, а действительно не справляется с работой, то не отказывайте в помощи. Сегодня помогли вы, завтра помогут вам. Берите под свое крыло новичков - они потом не забудут, кто именно поддержал их в трудную минуту на новом месте.

«Чужое мнение неважно. Наплевать, растереть и забыть!» Возможно, такие слова вы хотели бы услышать, однако все не так однозначно. Иногда взгляд окружающих может оказаться полезным.

По предположению ученых, истоки трепетного отношения к оценке других людей надо искать в коре головного мозга, которая отвечает за базовые инстинкты. Один из них - безопасность. В древние времена человека, нарушившего устои своего микросоциума, подвергали публичному унижению и изгоняли в лес. Жизнь в одиночку означала верную гибель от голода, холода и диких зверей. Пещерные времена давно в прошлом, а жизнь с оглядкой на то, «что скажут люди», осталась.

Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ!

Елена уверена: у нее хороший вкус. Своему 16-летнему сыну вещи она всегда выбирала сама. Пока однажды уже подросток мальчик не вернулся домой с синяком под глазом. Оказалось, что среди его сверстников одежда с такой расцветкой была неприемлемой. И ему «пояснили за шмот». Самым обидным для женщины стало то, что коллега по работе уже не раз критиковала стремление Елены одевать сына без его ведома. Она предупреждала: может возникнуть конфликтная ситуация, потому что взрослые не знают особенностей молодежной моды. «Плевать мне на чужое мнение!» - подумала тогда заботливая мама. Выходит, зря.

БЕЛАЯ ВОРОНА

Светлана вышла замуж и переехала с любимым на Север. Для сдержанного на выражение эмоций города она стала попугаем на ярмарке. Смелые кофточки, кричащий цвет помады, рыжие волосы. Родственники мужа не оценили ее стиль, отказав женщине в уме и чувстве меры. Света долго мучилась догадками, почему в новой семье считается изгоем, когда она так старается быть хорошей хозяйкой и женой. Вскоре знакомая намекнула: ее одежда, макияж, громкость речи слишком «южные», и в этих краях воспринимаются неоднозначно. Мнение со стороны хотя и было неприятным, но оказалось полезным. Женщина перестала теряться в догадках и успокоилась, ведь дело оказалось не в ней самой, а в разнице менталитетов.

Кирилл Бондарь, психолог, кан-



ЧУЖОЕ МНЕНИЕ СЛУШАТЬ ИЛИ НЕТ?

дидат психологических наук: «Чужое мнение необходимо для того, чтобы усложнять, углублять, расширять нашу систему мышления, взглядов, восприятия и обработки информации. Другой вопрос, полезно ли мнение окружающих? Иногда оглядка на других начинает человеку мешать, продуцировать комплексы, неуверенность в своих силах. И все же стоит выслушать мнение опытного, авторитетного для вас человека. Особенно если оно проясняет запутанную ситуацию».

СО СТОРОНЫ ВИДНЕЕ?

Комментарии совершенно незнакомых людей занизили самооценку Эли. Однажды она загрузила свое фото в купальнике в группу про модели, и ей на голову вылили ушат помоев. «Жируха. Рыхлая. Неспортивная. Неэротичная. Фу!» Размер у Эли был 44-й, и ни намека на избыточный вес. Но она поверила этим людям, которые сбились в стаю в Интернете и накинулись на новенькую как волки на овечку. Девушка решила, что ей не помешает немного похудеть. Начала и не смогла остановиться. Довела себя до состояния, когда желудок уже не

принимал еду. Пришлось срочно обращаться к врачам и психологам.

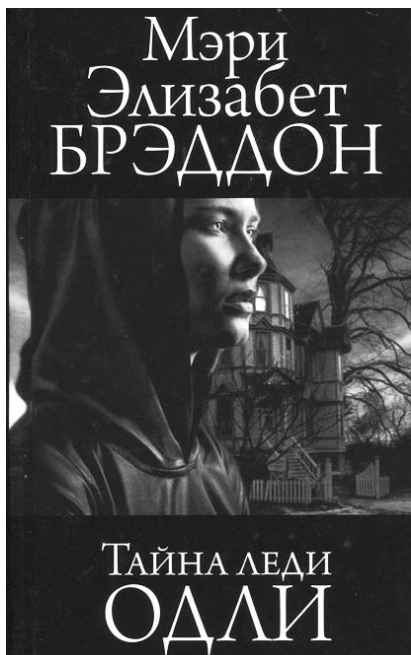
Нужно понимать, что любое обращение в социальных сетях, будь то душевное или телесное, привлечет внимание озлобленных комментаторов. Ники и аватары - это не люди, а маски, социальные проекции комплексов и страхов. Помните известные строчки: «Словом можно убить, словом можно спасти...»? Следует избегать таких мест в Сети, где высок уровень враждебности и нападки неминуемы.

КОГДА ОКРУЖАЮЩИЕ ПЕРЕХВАЛИЛИ

Машу всю жизнь нахваливала ее семья: умница, красавица, талантливая, яркая, сексуальная. В результате вознесли девушку до небес, с которых так не хотелось спускаться к простым смертным.

Сейчас Маше уже 45, и она до сих пор не встретила достойного мужчину. Отрезвление было неминуемо и наступило, когда красота и молодость начали уходить, а претензии к жизни так и остались невышенными. Конечно, позитивное чужое мнение ценно, но критический анализ очень важен, чтобы не терять связи с реальностью.

Слово «самооценка» имеет корень «само». Именно поэтому не стоит доверять такое важное дело, как оценка вашей личности посторонним людям. Оценивать себя надо самостоятельно - со всей любовью и уважением, но и с понимаем слабых мест, над которыми нужно работать.



(Продолжение. Начало в 21-34).

Во время своих прошлых посещений Корта Роберт Одли выказывал слабый интерес к занятиям спортом. На спокойном сером пони сэра Майкла он не спеша трусил по вспаханному полю, и, притомившись, останавливался, тяжело дыша, у ближайшего фермерского дома и выражал сильнейшее желание больше не гнаться за гончими в это утро. Он зашел так далеко, что надел с великим трудом пару коньков с целью покататься по замерзшему пруду и позорно упал при первой же попытке; раскинув руки, он безмятежно лежал на спине, пока стоящие рядом не решили, что пора его поднять. Он уселся на заднем сиденье экипажа во время приятной утренней прогулки, бурно протестуя, когда коляска ехала в гору, и каждые десять минут требуя остановиться, чтобы поправить подушки. Но в этом году он не был склонен к подобного рода развлечениям. Все время он проводил, слоняясь по гостинной и стараясь угождать и быть любезным с госпожой и Алисией.

Леди Одли принимала знаки внимания племянника в своей изящной детской манере, которую ее обожатели находили очаровательной; но Алисия была возмущена переменой в поведении кузена.

– Вы всегда были жалким, бездушным занудой, Боб, – с презрением разразилась юная леди, врываясь в гостиную в костюме для верховой езды после охотничьего завтрака, на который Роберт не явился, предпочитая чашку чая в будуаре госпожи. – Но в этом году не знаю, что на вас нашло. Вы не годитесь ни на что, кроме как держать шелковую ленточку и читать Теннисона леди Одли.

– Моя дорогая вспыльчивая, стремительная Алисия, успокойтесь, – взмолился молодой человек. – Вывод – это не барьер, и вам не стоит выносить свое суждение так быстро, как несется ваша лошадка Аталанта, беря барьер,

Тайна леди Одли

в погоне за несчастной лисой. Леди Одли интересует меня, а соседи моего дяди – не очень. Этот ответ вас удовлетворит, Алисия?

Мисс Одли презрительно вскинула голову.

– Лучшего ответа я от вас и не получу, Боб, – нетерпеливо произнесла она. – Ради бога, развлекайтесь как хотите; сидите, развалившись, в кресле хоть целый день с этими вашими нелепыми собаками на коленях, портите порттеры госпожи своими сигарами и раздражайте всех в доме своей глупой флегматичной физиономией.

Услышав эту tiradu, мистер Роберт Одли широко раскрыл свои красивые серые глаза и беспомощно посмотрел на Алисию.

Молодая леди расхаживала по комнате, постукивая кнутом по своему костюму для верховой езды. Ее глаза горели гневным огнем, на смуглых щеках выступил яркий румянец. По всем этим признакам молодой адвокат не мог не догадаться, что его кузина в гневе.

– Да, – повторила она, – своей глупой, флегматичной физиономией. Вы знаете, Роберт Одли, что, несмотря на ваше показное дружелюбие, вас переполняют тщеславие и надменность. Вы свысока взираете на наши развлечения; вы поднимаете брови, пожимаете плечами, откидываетесь назад в своем кресле и игнорируете нас и наши занятия. Вы эгоистичный сибарит без сердца...

– Алисия! Бога ради!

Выронив газету, он беспомощно смотрел на свою обидчицу.

– Да, эгоистичный, Роберт Одли! Вы приводите домой полуголодных собак, потому что вам нравятся голодные собаки. Вы наклоняетесь и гладите каждую шавку на деревенской улице, потому что вам нравятся никчемные жучки. Вы обращаете внимание на маленьких детей и даете им полпенсы, потому что вам это доставляет удовольствие. Но вы поднимаете ваши брови на четверть ярда, когда бедный сэр Гарри Тауэрс рассказывает какую-нибудь глупую историю, и лениво окидываете беднягу высокомерным взглядом. Что до вашего дружелюбия, вы скорее дадите ударить себя и скажете «спасибо», чем возьмете на себя труд дать сдачи; но вы не пройдете лишней мили, чтобы услужить своему лучшему другу. Да сэр Гарри стоит двадцати таких, как вы. Он, может быть, не умеет правильно говорить и поднимать брови до корней волос, но он пойдет в огонь и воду за девушку, которую любит, в то время как вы...

В этот момент, когда Роберт уже был готов к новой вспышке гнева, а Алисия, казалось, собиралась нанести свой главный удар, юная леди не выдержала

и разразилась слезами.

Роберт вскочил с кресла, опрокинув собак на ковер.

– Алисия, моя дорогая, что с вами?

– Это... это... это перо от шляпы попало мне в глаза, – рыдала его кузина, и, прежде чем Роберт смог проверить справедливость этого утверждения, Алисия пулей вылетела из комнаты.

Мистер Одли собирался последовать за ней, когда среди шума, поднятого во дворе гостями, собаками и конюхами, он различил ее голос. Сэр Гарри Тауэрс, самый аристократичный молодой спортсмен в окрестностях, поддерживал ее маленькую ступню в своей руке, пока она вскакивала в седло.

– Боже мой! – воскликнул Роберт, наблюдая за веселой стайкой всадников, пока они не скрылись под аркой. – Что все это значит? Как превосходно она сидит на лошади! И какая стройная фигурка, и красивое, открытое, смуглое лицо; но так налететь на человека без малейшего повода! Вот результат того, что девушке позволяется гнаться за своей гончих. Она научилась смотреть на все жизненные препятствия как на несколько футов бревен или поваленный забор, и она мчится по жизни словно по графским просторам, – прямо вперед и невзирая ни на что. Какой она могла бы быть чудесной девушкой, если бы воспитывалась на Фигтри Корт! Если я когда-нибудь женюсь и у меня будут дочери, они получат самое лучшее образование и не ступят за порог дома, пока не достигнут возраста, когда их можно будет выдать замуж, и тогда я сам проведу их через Флит стрит к церкви Святого Дунстана и передам в руки мужей.

Роберт Одли еще был занят этими размышлениями, когда в гостиную вошла госпожа, свежая и сияющая в своем элегантном утреннем костюме, ее золотистые локоны блестя от ароматизированной воды, в которой она купалась, в руках она держала альбом для рисования. Она установила маленький мольберт на столике у окна и начала смешивать краски на палитре. Полуприкрыв глаза, Роберт наблюдал за ней.

– Моя сигара не беспокоит вас, леди Одли?

– О нет, я привыкла к запаху табака. Мистер Доусон, врач, каждый вечер курил, когда я жила в его доме.

– Доусон – неплохой человек, не так ли? – небрежно спросил Роберт.

Госпожа залилась смехом.

– Самый лучший на свете, – подтвердила она. – Он платил мне двадцать пять фунтов в год – только представляйте. Я хорошо помню, как получала деньги – шесть старых тусклых совеноров и маленькую кучку неопрятного,

грязного серебра, только что полученного от пациентов! Но тогда я была так рада получить их, в то время как сейчас – не могу не смеяться, вспомнив об этом – эти краски стоят по гинее каждая, кармин и ультрамарин по тридцать шиллингов. Вчера я отдала миссис Доусон одно из моих шелковых платьев, бедняжка расцеловала меня, и врач нес узелок домой, спрятав его под плащом.

Госпожа долго и весело смеялась. Краски были смешаны, она срисовывала акварельный этюд, изображающий до невозможности красивого итальянского крестьянина в манере Тернера. Рисунок был почти закончен, ей оставалось только добавить несколько легких штрихов самой тонкой из своих кисточек. Она изящно подняла кисть, глядя в картину.

Глаза Роберта Одли не отрывались от ее хорошенького лица.

– Это действительно перемена, – промолвил он после большой паузы, во время которой госпожа могла забыть, о чем говорила. – И большая перемена! Некоторые женщины пошли бы на что угодно, чтобы совершить такую перемену.

Ясные голубые глаза леди Одли расширились, она не отрываясь смотрела на молодого адвоката.

Зимнее солнце, осветив ее лицо из бокового окошка, озарило лазурью ее прекрасные глаза, пока не начало казаться, что они мерцают, становясь то голубыми, то зелеными, как опаловые оттенки моря изменяются в летний день. Маленькая кисточка выпала из ее руки, и алое пятно закрыло лицо крестьянина.

Роберт Одли нежно разглаживал скомканный лист табака своими осторожными пальцами.

– Мой друг на углу Ченсери Лейн дал мне не такой хороший табак, как обычно, – бормотал он. – Если вы когданибудь закурите, моя дорогая тетушка, будьте очень осторожны, выбирая сигары.

Госпожа глубоко вздохнула, подняла кисточку и громко засмеялась, услышав совет Роберта:

– Как вы эксцентричны, мистер Одли! Знаете, иногда вы озадачиваете меня...

– Не больше, чем озадачиваете меня вы, моя дорогая тетушка.

Госпожа отложила краски и альбом и, перейдя к другому окну, на значительное расстояние от Роберта Одли, уселась в его глубокой нише и занялась вышиванием.

Теперь Роберт сидел далеко от госпожи, в другом конце комнаты, и только временами видел ее прекрасное лицо, окруженное ярким ореолом золотистых волос.

Уже с неделю находился он в Кортэ, но ни разу ни он, ни госпожа не упоминали имени Джорджа Толбойса.

Этим же утром, исчерпав все темы для разговора, Люси Одли осведомилась о друге своего племянника.

– Этот мистер Джордж... Джордж... – начала она, запинаясь.

– Толбойс, – подсказал Роберт.

– Да, точно – мистер Джордж Толбойс. Статьи, довольно необычное имя и, без сомнения, странная личность. Вы видели его в последнее время?

– Я не видел его с седьмого сентября, с того самого дня, когда он оставил меня сляпавшим на лугу, недалеко от деревни.

– Бог мой! – удивилась госпожа. – Какой, должно быть, чудак этот мистер Джордж Толбойс! Расскажите мне о нем.

Вкратце Роберт рассказал ей о своих поездках в Саутгемптон и Ливерпуль с прямо противоположными результатами; госпожа слушала его очень внимательно.

Чтобы лучше рассказывать, молодой человек оставил свое место, прошел в другой конец комнаты и сел напротив леди Одли в амбразуре окна.

– И какие вы делаете выводы из всего этого? – помолчав, спросила она.

– Это такая загадка для меня, – ответил он, – я даже не знаю, что и думать; но во мраке неизвестности я могу нащупать путь к двум предположениям, которые кажутся мне почти несомненными фактами.

– И это...

– Во-первых, Джордж Толбойс никогда не уезжал дальше Саутгемптона. А во-вторых, не надо забывать, что он вообще не ездил в Саутгемптон.

– Но вы проследили его там. Его тестя видел его.

– У меня есть причины сомневаться в честности его тестя.

– Великий боже! – с сожалением воскликнула госпожа. – Что вы имеете в виду?

– Леди Одли, – мрачно промолвил молодой человек, – я никогда не практиковал в качестве адвоката. Я вступил в ряды профессии, на членов которой возложена большая ответственность и священные обязанности; я уклонялся от этой ответственности и обязанностей так же, как от всех тягот этой суетной жизни: но иногда мы оказываемся вовлеченными в то, чего более всего избегали, и в последнее время я обнаружил, что вынужден думать об этих вещах. Леди Одли, вы когданибудь изучали теорию косвенных уликов?

– Как вы можете спрашивать бедную женщину о таких ужасных вещах? – возмутилась она.

– Косвенные улики, – продолжал молодой человек, как будто не слыша ее восклицания, – это удивительно плотно, сотканное из нитей, протянутых из каждой точки окружности, и достаточно крепкое, чтобы повесить человека. За какими незначительными, казалось бы, пустяками кроется порой загадка какойнибудь ужасной тайны, которую до сих пор не могли раскрыть умнейшие из умных! Кусочек бумаги, лоскут порванной одежды, пуговица от пальто, слово, неосторожно сорвавшееся с виновных губ, отрывок из письма, закрытая или открытая дверь, тень в окне, точность момента, тысяча незначительных обстоятельств, забытых преступником, но все это – стальные звенья удивительной цепи, которая кутется знанием детектива, и в итоге – величественная постройка, в мрачном тумане серого утра звонит колокол, помост скрипит под ногами осужденного, и преступление наказывается.

Легкие тени зеленого и алого упали на госпожу из окна с разноцветным стеклом, у которого она сидела; все естественные краски сошли с ее лица, оно

стало пепельно серым.

Откинув голову на подушки и безвольно уронив на колени руки, леди Одли потеряла сознание.

– С каждым днем круг сужается, – медленно произнес Роберт Одли. – Джордж Толбойс никогда не ездил в Саутгемптон.

ГЛАВА 16.

РОБЕРТУ УКАЗАЛИ НА ДВЕРЬ

Рождественская неделя закончилась, и гости, один за другим, разъезжались из Одли Корта. Толстый сквайр и его жена покинули серую комнату с гобеленами, оставив чернобровых воинов хмуриться со своей стены и угрожать новым гостям или же мстительно окидывать свирепым взглядом пустые апартаменты. Веселые девушки хохотушки на втором этаже упаковывали в сундуки смятые балльные платья из тончайшей прозрачной материи. Старинные семейные дребезжащие экипажи, запряженные лошадьми, которым приходилось выполнять более тяжелую работу, чем кататься по ровным дорогам графства, были поданы во двор к сурового вида дубовой двери и нагружены всевозможным дамским багажом. Хорошенькие румяные лица выглядели из окошек, чтобы улыбнуться на прощанье стоявшим у двери хозяевам, пока экипажи с грохотом проезжали под увитой плющом аркой. Сэр Майкл был всеобщим любимцем. Он пожимал руки юным спортсменам, целовался с румяными девушками, иногда даже обнимал солидную матрон, которые хотели выразить ему благодарность за приятно проведенное время; радушный, гостеприимный, щедрый, счастливый и любимый всеми баронет спешил из комнаты в комнату, из холла в конюшню, из конюшни во двор, оттуда к воротам, чтобы успеть проводить своих гостей. В эти прощальные дни золотистые локоны госпожи мелькали тут и там, словно блуждающие солнечные блики. Ее огромные голубые глаза были печальными и очаровательно гармонировали с мягким пожатием ее маленькой руки и дружескими, возможно, немного стереотипными словами о том, что ей так жаль терять своих гостей, и что она места себе не найдет, пока они не приедут снова, чтобы оживить Корт своим обществом.

Но как ни жаль было госпоже расставаться со своими гостями, был по крайней мере один, чьего общества она не лишалась. Роберт Одли не выказывал намерения покинуть дом своего дяди. У него не было никаких обязанностей, говорил он, и потом, если в жаркую погоду Фигтри Корт была тенниса и прохладна, то в зимние месяцы там задували резкие ветра, неся с собой ревматизм и простуду. И все были так добры к нему в Кортэ, что он совсем не был склонен уезжать отсюда.

У сэра Майкла на это был один ответ: «Оставайся, мой дорогой мальчик, оставайся, мой дорогой Боб, сколько пожелаешь. Ты мне как сын. Подружись с Люси, и пусть Корт на всю жизнь будет твоим домом».

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



10 СПОСОБОВ ОТМЫТЬ КВАРТИРУ

КУХНЯ

Приятный запах в холодильнике

Овощи, фрукты, мясо - в холодильнике чего только нет! И каждый продукт пахнет по-своему. Со временем внутри сосредотачивается столько ароматов, что требуется генеральная уборка! Прежде всего холодильник необходимо разморозить и разобрать, выкинув продукты с истекшим сроком годности и испортившиеся. Когда он будет пуст, протрите его внутри сначала чистой тряпкой, а после этого салфеткой, смоченной в перекиси водорода (ее можно купить в аптеке). Перекись устранил запахи и убьет микробы.

Кастриולי - как новенькие!



Варсенале каждой хозяйки есть несколько кастрюль. При регулярном использовании они теряют первоначальный свежий вид и приобретают пятна, которые уже не оттереть привычными способами. Самое время прибегнуть к простому, но действенному методу. Налейте в кастрюлю, нуждающуюся в чистке, воду до самой кромки. Насыпьте от 2 до 5 ст. л. пищевой соды, в зависимости от размера кастрюли. Поставьте посуду на огонь и доведите воду в ней до кипения. Снимите кастрюлю с огня, воду слейте и ополосните стенки посуды проточной водой.

Чем очистить микроволновку?

Те, кто каждый день пользуется микроволновой печью, знают, что она быстро пачкается. На стенках появляются разводы, внутри - неприятный запах. Опытные хозяйки советуют раз в неделю очищать микроволновку с помощью уксуса. Возьмите граненый стакан, наполните его водой. Влейте в него 2 ст. л. уксуса, перемешайте, поставьте стакан в микроволновку. Включите печь на 2-3 минуты - этого достаточно для того, чтобы сошла вся грязь. После отключения подождите 1 минуту, затем откройте микроволновку, достаньте стакан и протрите стенки печи влажной тряпкой.

САМУЗЕЛ

Если на душевой лейке налет



Время от времени на хромированных поверхностях - душевой лейке, кране - образуется налет. Чтобы не покупать дорогие чистящие средства, можно воспользоваться народными способами. Первое, что может помочь, - это зубная паста. Нанесите ее на загрязненную поверхность и оставьте на 5-7 минут, после чего удалите с помощью тряпки или губки. Другой вариант - лимон. Разрежьте его на две половины и одной из них протрите хромированные поверхности. Затем смойте лимонный сок водой и протрите кран тряпкой из мягкой ткани.

Лимонная кислота для кафеля

Мыть плитку можно сколь угодно часто, однако, будет достаточно одного раза в три месяца. Для этой цели возьмите швабру для мытья окон. Окуните ее в воду, а затем насыпьте сверху немного лимонной кислоты. Обработайте этим средством плитку сверху донизу, затем промойте кафель еще раз чистой водой. Чтобы предотвратить появление грибка, протрите все швы и стыки тряпкой, смоченной в спиртовом растворе (1 ст. л. спирта на 250 мл воды).



ГОСТИНАЯ

Как освежить мягкую мебель?

Раз в 2-3 месяца рекомендуется освежать мягкую мебель, избавляя ее от посторонних запахов. Начать следует с выбивания пыли. Накройте диван и кресла влажной тонкой тканью или марлей и прохлопайте поверхность с помощью выбивалки для ковров. Вся



пыль останется на марле. Далее приготовьте раствор: смешайте 500 мл воды и 10-15 капель любимого эфирного масла (хорошо освежают эфирные масла мяты, можжевельника, лимона). Залейте раствор в бутылку с пульверизатором и распылите его на мягкую мебель с расстояния 15-20 см. Если ваша мебель подверглась более серьезным испытаниям, вроде «кошачьей неожиданности», после чистки основным моющим средством запах помогут убрать «ароматические уколы». Наберите в большой шприц ароматическую смесь (5 капель любого эфирного масла на 10 мл воды) и сделайте несколько неглубоких уколов в мягкой мебели. Аромат распространится и заглушит неприятный запах.



Чтобы пол сверкал!

Хороша та хозяйка, которая заставляет паркет в своей квартире блестеть! Если и вы об этом мечтаете, можно прибегнуть к такому способу. После основной уборки необходимо

налить в емкость 2 л холодной воды и добавить в нее 7-8 ст. л. глицерина. Тщательно размешать раствор и, смачивая в нем тряпку, натереть паркетный пол.

СПАЛЬНЯ

Что поможет вернуть матрасу свежесть?



Избежать сильного загрязнения матраса поможет специальный чехол или наматрасник. Если у вас его нет, освежайте матрас с помощью пищевой соды. Рассыпьте ее ровным слоем по поверхности и оставьте на 5-7 часов. Она впитает не только грязь, но и неприятные запахи. Удалить ее можно с помощью пылесоса, мокрой тряпкой матрас лучше не тереть.

Для хрустальной люстры

Хрустальная люстра смотрится красиво, однако ее следует поддерживать в чистоте. Особенно это касается люстр с большим количеством мелких деталей - хрусталиков, подвесок. Для этого необходимо раз в полгода-год снимать

детали с люстры и опускать их в специальный раствор (100 мл спирта на 500 мл воды). С его помощью можно вернуть хрусталу блеск. Основной каркас люстры можно протереть тряпочкой, смоченной в этом же растворе.

Держим шкаф в чистоте!

Казалось бы, откуда в шкафу с чистой одеждой может появиться грязь и неприятный запах? И, тем не менее, они там присутствуют. Избавиться от них поможет регулярная влажная уборка, а также маленькие хитрости - мешочки с силикагелем или саше, разложенные на полках или между стопок с одеждой. Можно капнуть пару капель любимого эфирного масла на носовой платок и положить его на стопку с бельем.



МАСТЕРИЦА



ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМ УЗОРОМ ИЗ «ЛИСТЬЕВ» И РОМБОВ

РАЗМЕРЫ
38/40 (46/48)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% эко-хлопка; 125 м/50 г) — 500 (600) г бирюзовой; спицы №3,5 и 4; круговые спицы №3,5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ РЕЗИНКА

Вязать (спицы №3,5) ряды в прямом и обратном направлении (нечетное число). Каждый ряд начать и закончить 1 кромочной.

Лицевые ряды: попеременно 1 изнаночная, 1 лицевая скрещенная, закончить 1 изнаночной; изнаночные ряды: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная скрещенная, закончить 1 лицевой.

Круговые ряды (четное число петель) = попеременно 1 лицевая скрещенная, 1 изнаночная.

АЖУРНЫЙ УЗОР

Вязать спицами №4 (число петель кратно 22 + 21 + 2 кромочные) согл. схеме. На ней даны только лицевые ряды и последний изнаночный ряд. В неприведенных изнаночных рядах петли провязывать по рисунку, лицевые скрещенные провязывать изнаночными скрещенными, на-

киды провязывать изнаночными.

Начать с 1 кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлями до стрелки и 1 кромочной. Постоянно повторять 1–48-й ряды.

При выполнении прибавок для рукавов постоянно следить за тем, чтобы число накидов и провязанных вместе петель внутри узора совпадало.

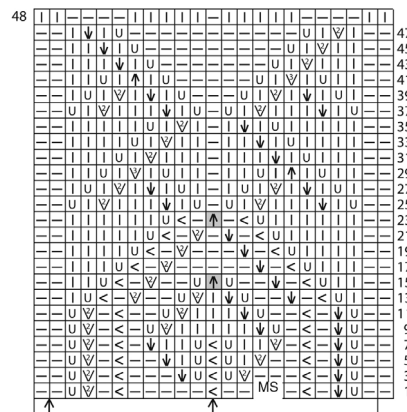
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ
23 п. x 29 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ СПИНКА

Набрать на спицы 111 (133) петли и для планки связать 2 см резинкой. Продолжить работу ажурным узором.

Через 40,5 см = 118 рядов (42 см = 122 ряда) от планки закрыть для пройм с обеих сторон 1 x 4 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 2 x 2 п. и 2 x 1 п. = 91 (113) п.

В дальнейшем вместо выделенных серым петель в начале ряда провязывать 2 петли вместе лицевой, в конце ряда 2 петли провязывать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю).



I = 1 лицевая
 U = 1 изнаночная
 V = 1 лицевая скрещенная
 A = 1 накид
 B = 2 петли провязать вместе лицевой
 C = 2 петли провязать вместе с наклоном влево (1 петлю снять, как лицевую, 1 лицевая, затем протянуть ее через снятую петлю)
 D = 3 петли провязать вместе лицевой
 E = 1 петлю снять, как лицевую, 2 петли провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю
 MS = см. инструкцию для спинки

Через 58 см = 168 рядов (64 см = 186 рядов) от планки закрыть для горловины средние 49 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для скругления по внутреннему краю закрыть в каждом 2-м ряду 2 x 3 п. Оставшиеся по 15 (26) п. плеч закрыть через 60 см = 174 ряда (66 см = 192 ряда) от планки.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 56 см = 162 ряда (62 см = 180 рядов) от планки закрыть средние 27 п. и по внутреннему краю закрыть 2 x 4 п. и 3 x 3 п.

РУКАВА

Набрать на спицы для каждого рукава по 53 (67) петель и связать для планки 2 см резинкой.

Продолжить работу ажурным узором, при этом для 1-го размера распределить узор от середины. Одновременно прибавить для скоса рукава с обеих сторон в каждом 10-м ряду от планки 10 x 1 п. (в каждом 8-м ряду 12 x 1 п.) согл. узору = 73 (91) п. Через 36 см = 104 ряда от планки закрыть для оката рукава с обеих сторон 1 x 4 п., затем в каждом 2-м ряду закрыть 1 x 3 п., * 1 x 2 п. и 1 x 1 п., от * повторить еще 6 раз (1 x 3 п. и 14 x 2 п.). Оставшиеся 17 (21) п. закрыть через 47 см = 136 рядов от планки.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы.

Для планки набрать на круговые спицы по краю горловины 122 петли и связать 2 см резинкой.

Затем закрыть все петли по рисунку.

Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.



Домашние хитрости

У каждой емкости для хранения есть свои плюсы и минусы.

Стекло

Плюсы. Стекланные банки идеально подходят для хранения продуктов. Лучше всего, чтобы крышка у такой тары плотно закрывалась или завинчивалась, тогда она не пропустит влагу и насекомых и не даст выветриться аромату специй.

Минусы. Стекло не подойдет для хранения продуктов, которым нужна вентиляция. Например, сухофрукты в плотно закрытой банке могут заплесневеть.

Керамика

Плюсы. Керамическая тара красива и преобразит любую кухню. Крышки в ней, как правило, плотно прилегают за счет силиконовой прокладки.

Минусы. Если часто пользоваться такой тарой и постоянно мыть, со временем силиконовая прокладка начнет отклеиваться. Поэтому в керамических емкостях лучше хранить продукты, которые не пачкают емкость, например зерна кофе.

Дерево

Плюсы. Изделия из дерева не впитывают запахи. Хранить в них можно сыпучие продукты: кукурузу, бобовые, макаронные изделия, семечки, орехи, чайные листья и специи.

Минусы. Повышенная влажность и перепады температуры деформируют



КАК ХРАНИТЬ ЧАЙ И МАКАРОНЫ

емкости. Не мойте их, просто протрите влажной тряпкой и дайте высохнуть.

температуре. Пластиковая тара со временем теряет форму и может треснуть.

Пластик

Плюсы. Пластиковые контейнеры удобные и легкие, без проблем выдерживают низкие температуры (например, в морозильной камере).

Минусы. При нагревании пластиковая тара деформируется, поэтому в контейнеры не рекомендуется класть горячую пищу, также их нельзя мыть в посудомоечной машине при высокой

Металл

Плюсы. Банки из нержавеющей стали подходят для хранения практически любых продуктов.

Минусы. И нержавейка, и жестяные емкости могут придавать продуктам металлический привкус. Если внутри жестяной банки началась коррозия - не жалея, выбросьте ее.

НАМОТАЙ НА УС

*** Консервированные продукты после вскрытия упаковки обязательно переложите в стеклянную или эмалированную посуду.**

*** Если вы храните еду в холодильнике в той же посуде, в которой готовили, учтите, что для этих целей подходит только нержавейка, переносящая перепады температуры.**

*** Не храните еду и в посуде с антипригарным покрытием. В состав тефлона входит перфлюорооктановая кислота, а это канцерогенное вещество. Одна царапина на поверхности сковороды приведет к тому, что кислота проникнет в еду.**

Хозяйке на заметку

Передвинуть

тяжелый предмет просто

Предварительно побрызгайте средством для мойки окон поверхность пола. Тяжелый предмет будет с легкостью по нему скользить, и вы без труда передвинете его в нужное место.

Кухонные полотенца замочите в солевом растворе

Любая хозяйка знает, как нелегко отстирать кухонные полотенца. Следы от жира, сока овощей и фруктов трудно удалить даже кипячением и отбеливанием. По этой причине приходится

часто менять полотенца. Но можно избежать расходов, зная, что перед стиркой нужно замачивать полотенца в холодной подсоленной воде. В 5-литровый тазик с водой высыпьте 5 ст. ложек соли, размешайте, опустите в раствор полотенца и оставьте на ночь. Утром постирайте в машине с порошком. Благодаря такому предварительному замачиванию полотенца станут гораздо чище, чем даже после кипячения!

Как ровно повесить картину

Если вы хотите идеально ровно повесить картину, то с изнаночной стороны сделайте две отметки зубной пастой и

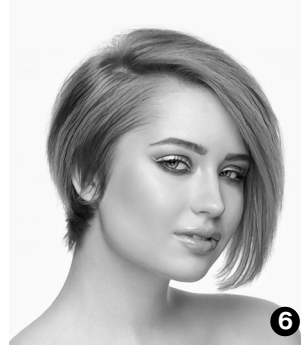
приложите картину к стенке (не забудьте воспользоваться уровнем, чтобы уровень был отрегулирован). Два пятнышка от зубной пасты обозначат четкое место для сверления или просто для забивания гвоздя.





КАРЕ: ЭФФЕКТНО И СЕКСУАЛЬНО

Мечтаете об универсальной стрижке, которая подчеркнет ваши достоинства и выделит из толпы? Каре в этом случае - идеальный вариант!



Благодаря многообразию вариантов укладки каре давно стало стрижкой, которую выбирают женщины, любящие перемены. Она транслирует их бунтарский дух и, в то же время, смотрится элегантно. Какое каре предпочтете вы?

1. Экстремально короткое

Это каре на грани с короткой стрижкой: волосы плотной шапочкой лежат на голове, при этом длина минимальна. Такая стрижка подразумевает наличие длинной челки, которая закрывает лоб. Мини-каре подойдет обладательницам крупных черт лица. С мелкими чертами лица предпочтительнее более длинные варианты.

2. Градуированное

Напоминает стрижку каскад. Разноуровневые пряди создают дополнительный объем как на макушке, так и по всей длине. При этом шея остается открытой, что делает такой вариант прически очень женственным. Укладывать градуированное каре просто: небрежный стиль создадут мусс или пенка.

3. На ножке

Длинные пряди спереди и экстремально короткие волосы на затылке - это каре на ножке. Предпочтительнее всего носить его вместе с косым пробором, особенно если лицо у вас не овальной формы. Стоит иметь в виду: такой прическе требуется ежедневная укладка. В помощь вам фен с круглой щеткой, а также фиксирующие средства.

4. Удлиненное

Чуть длиннее классического, такое каре смотрится невероятно женственно и мягко. Оно подойдет практически любому типу лица - как овальному и круглому, так и квадратному. Удлиненное каре придаст чертам плавность. В укладке такая стрижка практически не нуждается: и без этого волосы лежат хорошо, выглядят пышно. При желании их можно собрать в аккуратный хвостик.

5. С челкой

Вариант с челкой следует выбирать тем, у кого достаточно высокий лоб. С помощью подобной стрижки его можно скрыть. Длина самой челки также варьируется: от экстремально короткой до длинной, нависающей над глазами. В этом случае ее следует профилировать, чтобы кончики получились аккуратными.

6 Асимметричное

Оригинальная и необычная стрижка - асимметричное каре. В этом случае с одной стороны лица длину волос делают минимальной. Благодаря такому варианту создается объем на затылке. Этот вид каре идеален для обладательниц круглой формы лица. Однако при форме лица «квадрат» от подобной стрижки лучше отказаться.

Хотите сделать стрижку каре неординарной? Попробуйте окрашивание с яркими прядями. По цвету они могут быть как контрастными, так и отличающимися от натурального цвета волос на один-два оттенка.

После отпуска мы возвращаемся посвежевшими. Но проходит месяц-другой, и кожа вновь становится тусклой, а под глазами появляются темные круги. Как не допустить этого?

Чтобы кожа сияла

Тусклый, сероватый оттенок кожи появляется из-за скопления омертвевших клеток на ее поверхности. Для их отшелушивания подойдут пилинги на основе кислот или скрабы с мелкими абразивными частицами. При использовании кислот обязательно пользуйтесь средствами с SPF-фактором, чтобы не появилась гиперпигментация.

Для тех, кто предпочитает домашние средства, подойдет содово-кокосовый скраб. Кокосовое масло в его составе питает и помогает бороться с акне, а сода отшелушивает и осветляет кожу.

Смешайте небольшое количество кокосового масла с 1 ч. л. соды, нанесите смесь на лицо, слегка помассируйте. Затем умойтесь теплой водой.

Для дополнительного эффекта очищение можно совместить с массажем. Нанесите на кожу гидрофильное масло, пенку или гель. Сделайте легкий массаж, пройдясь кончиками пальцев снизу вверх и от центра к периферии.

Косметологи рекомендуют использовать специальные массажеры для лица. Сейчас их много: роликовые, микротоковые, вакуумные, инфракрасные, ультразвуковые. При их регулярном использовании кожа становится более упругой, разглаживаются мелкие морщинки.

✓ **Отличный способ очистить кожу - баня. После ее посещения поры раскрываются, загрязнения уходят, а кожа становится нежной и бархатистой.**

Сон и питание

Первый и главный секрет красоты - не казаться отдохнувшей, а быть ею. Для этого спать необходимо не менее 7-8 часов, а ложиться не позже 23:00. Только в этом случае организм сможет восстановить силы и набраться дополнительной энергии.

В спальне должно быть свежо - проветривайте комнату перед сном. Имеет значение подушка, на которой вы спите. Слишком высокая может мешать нормальному кровотоку и провоцировать возникновение морщин на шее. Слишком плоская часто становится причиной отеков.

Многое также зависит от питания. В отпуске мы отлично выглядим отчасти потому, что употребляем большое количество фруктов, ягод и овощей. Постарайтесь разнообразить ими свой рацион и в остальное время. Включите в меню фруктово-овощные соки, травяные чаи, ягодные морсы.

В период межсезонья принимайте ви-



КАК ВЫГЛЯДЕТЬ СВЕЖЕЙ И ОТДОХНУВШЕЙ?

Хотите всегда выглядеть так, будто только что вернулись из отпуска? Это не сложно. Сон, питание, гимнастика, правильная косметика - вот и все секреты!

тамины. Они помогут выглядеть хорошо, когда мало солнца и фруктов.

Дыхательная гимнастика

Чтобы клетки кожи получали кислород в достаточном количестве, регулярно делайте дыхательную гимнастику.

Вдохните воздух полной грудью через нос и выдохните через рот. Повторите 10 раз. Затем сделайте еще 20-30 коротких вдохов-выдохов.

Физические нагрузки необходимы не только для нормальной работы всех органов, но и для обновления клеток кожи. Идеальный вариант - утренняя зарядка. Также положительное влияние оказывают длительные прогулки.

Прекрасная возможность взбодриться и устроить легкий массаж - принять контрастный душ. Он улучшает кровоснабжение клеток, делая кожу более упругой. Можно также подготовить кубики льда и умыться ими: это оказывает тонизирующий эффект.

ЧТО СКРОЕТ НЕДОСТАТКИ?

Замаскировать признаки усталости на лице поможет умелый макияж. Вам в помощь выравнивающие тон кожи праймеры, придающие сияние хайлайтеры, маскирующие круги под глазами консилеры, имитирующие легкий загар бронзаторы. Главное - следить за тем, чтобы макияж не превратился в маску.

Коллекция рецептов



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы миндальное печенье получилось особенно пышным, важно тщательно взбить в пену белки. Перед взбиванием их нужно хорошо охладить и взбивать с добавлением небольшого количества лимонного сока.

ХРУСТЯЩЕЕ МИНДАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 30 штук: 2 яичных белка, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 чайн. ложки корицы, 75 г молотых лесных орехов, 85 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1-2 капли миндального ароматизатора, 30 г ядер лесных орехов.

Нагреть духовку до 150 градусов. Белки поместить в чашу электромиксера и взбить в пышную пену, струйкой всыпая сахар. Добавить ванильный сахар, корицу, молотые лесные орехи, овсяные хлопья и миндальный ароматизатор. Все тщательно перемешать.

Смачивая время от времени в теплой воде две чайные ложки, выложить ими все тесто небольшими порциями на тщательно смазанный жиром противень. В центр каждой порции вложить по одному лесному орешку, выпекать печенье в духовке в течение 20 мин. Затем снять с противня, остудить и разложить печенье, по желанию, в разноцветные бумажные манжетки.

ШОКОЛАДНО-ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

На 50 штук: 200 г шоколада, 250 г размягченного сливочного масла, 300 г сахара, 2 пакетика ванильного сахара, 250 г ядер грецких орехов, 4 яйца, 60 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 140 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль.

Нагреть духовку до 150 градусов. Шоколад порубить и расплавить на горячей водяной бане. Сливочное масло пышно взбить с сахарным песком, ванильным сахаром и 4 стол. ложками теплой воды. Добавить шоколад и яйца. Ядра грецких орехов порубить и перемешать с мукой, овсяными хлопьями, разрыхлителем и щепоткой соли, после чего перемешать с масляной смесью.

Противень застелить бумагой для выпекания. Распределить на бумаге тесто и выпекать в течение 30 мин в духовке. Затем вынуть и остудить на решетке для пирога.

Пласт теста разрезать на прямоугольники размером 5x4 см. По желанию украсить рублеными фисташками или молотыми грецкими орехами, а также натертым на крупной терке шоколадом.



АППЕТИТНЫЕ И АРОМАТНЫЕ ПРЯНИЧКИ

На 50 штук: 200 г сахарного сиропа, 75 г сливочного масла, 1 чайн. ложка молотой гвоздики, 2 чайн. ложки анисового семени, 1 чайн. ложка молотой корицы, соль, 50 г карамелизованного сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 200 г муки, 100 г овсяных хлопьев, 2 стол. ложки молока, 40 г ядер миндаля.

Нагреть духовку до 180 градусов. Разогреть, помешивая, на небольшом огне сироп со сливочным маслом. Добавить пряности и карамелизованный сахар, остудить до температуры, которую терпит рука.

Смешать разрыхлитель, муку и овсяные хлопья, вымесить с сиропной массой. Накрывать и оставить на ночь.

Тесто вымесить, раскатать в пласт толщиной 0,5 см и нарезать прямоугольниками размером примерно 2x5 см. Пользуясь кисточкой, смазать молоком. На каждый пряничек выложить половинки ядер миндаля. Печь около 7-10 мин. Вынуть и остудить на решетке для пирога.



РУЛЕТ СО ШПИНАТОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 250 г шпината, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, соль, перец, сахар, мускатный орех, 1 стручок паприки, 1 кг грудки индейки, 50 г домашнего сыра, по 2 стол. ложки топленого масла и томат-пасты, 400 мл овощного бульона из кубиков, 1 стол. ложка крахмала.



очистить от семян, нарезать кубиками, перемешать со шпинатом. Мясо слегка отбить, посолить, поперчить. Смазать тонким слоем сыра и распределить на нем овощную начинку. Свернуть рулетом, обжарить в топленом масле. Добавить томат-пасту, помешивая, еще чуть

Шпинат вымыть. Лук очистить, порубить и пассеровать до прозрачности в сливочном масле. Добавить шпинат и дать ему опасть. Откинуть на дуршлаг и отжать. Посолить, поперчить, приправить мускатом. Паприку разрезать пополам,

обжарить, влить бульон. Тушить 50 мин.

Рулет вынуть из сковороды. Развести в воде крахмал и загустить им сок от жаренья. Посолить, поперчить и приправить сахаром. Рулет нарезать ломтиками и полить соусом.

РУЛЕТКИ ИЗ ПТИЦЫ С САЛАТНОЙ НАЧИНКОЙ

На 4 порции: 8 шницелей из индейки, соль, молотый перец, 1 пучок кресс-салата, 100 г домашнего сыра, 1 стол. ложка горчицы, 2 стол. ложки топленого масла, 250 мл куриного бульона из кубиков, 250 г листьев салата, 1 пучок редиса, 150 г шампиньонов, 150 мл молочной сыворотки, 50 мл апельсинового сока, сахарный песок.



Мясо вымыть, обсушить. Накрыть пленкой и слегка отбить. Поперчить и посолить шницели.

Для приготовления начинки вымыть кресс-салат, смешать с сыром, 1 чайн. ложкой горчицы и равномерно смазать этой смесью мясо. Затем свернуть рулетиками и

сколоть зубочистками, В сковороде разогреть топленое масло и со всех сторон обжарить в нем рулетики. Влить бульон и тушить около 20 мин.

обтереть салфеткой и нарезать ломтиками. Для приготовления заправки смешать молочную сыворотку, сок и оставшуюся горчицу. Посолить, поперчить, приправить щепоткой сахара. Грибы, листья и редис сбрызнуть полученной заправкой.

ОВОЩНЫЕ РУЛЕТЫ ПОД СОУСОМ ПЕСТО

На 4 порции: 250 г зеленой спаржи, соль, молотый перец, 8 тонких шницелей из телятины (по 80 г), 4 чайн. ложки готового соуса песто, 50 г руколы, 4 ломтика ветчины, 100 г сыра гауда, 2 стол. ложки растительного масла, 200 мл бульона, 100 мл сливок, 1 стол. ложка темного загустителя соуса.



резать пополам. Со спаржи слить отвар. На шницели выложить руколу, ломтики гауды и ветчины, стебли спаржи. Свернуть рулетиками и сколоть зубочистками.

Разогреть растительное масло и около 10-12 мин обжаривать со всех сторон рулеты. Выложить на блюдо и поставить в теплое место.

У спаржи срезать грубые концы и около 7 мин бланшировать в подсоленной воде.

Мясо вымыть и равномерно смазать соусом песто. Руколу вымыть, отряхнуть от капель. Ломтики ветчины раз-

Соус от жаренья развести бульоном и сливками. Довести до кипения и заварить загустителем. Посолить, поперчить по вкусу и подать на стол с рулетиками. Можно украсить обжаренными ломтиками лимона.

ВЕТЧИНЫЕ ЗАВИТКИ С ЛОМТИКАМИ ЦУККИНИ

На 1 порцию: 1 ломтик говядины, соль, молотый перец, 1 чайн. ложка готового соуса песто, по 30 г ветчины и сыра пекорино, по 1 чайн. ложке растительного и сливочного масла, 200 мл мясного отвара, 1 цуккини, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки темного загустителя соуса, 1 стол. ложка марсалы.



Мясо вымыть, обсушить, посолить, поперчить и смазать соусом песто. Сверху положить ветчину, посыпать тертым сыром и свернуть рулетиком. В сковороде разогреть растительное масло и со всех сторон обжарить в нем рулет. Влить бульон и тушить около 60 мин.

Цуккини вымыть, очистить и разрезать на тонкие продольные ломтики. Сливочное масло разогреть и по 2-3 мин жарить в нем с обеих сторон ломтики цуккини, добавить измельченный чеснок. Посолить и поперчить.

Рулет выложить и поставить в тепло. Оставшийся от жа-

ренья мяса сок заварить загустителем и приправить марсалой, солью и молотым перцем. Рулет подать с ломтиками цуккини и соусом. По желанию украсить иголочками розмарина.



ХРИЗАНТЕМЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

Выбор сорта

Обычно хризантемы выращивают в открытом грунте. Они цветут с сентября по октябрь, вырастают на 15-150 см, в зависимости от сорта. Соцветия также могут быть разнообразной формы и цвета. Естественно, что сорта, которые достигают огромных размеров, в доме лучше не выращивать. Нужно выбрать миниатюрные растения, длина которых от 15 до 70 см. Несмотря на такие размеры, и эти сорта радуют пышными и яркими соцветиями.

Если вы хотите посадить в квартире хризантему, выберите подходящие виды:

1. Китайская или шелковицелистная хризантема. Ее высота – 30-100 см. Листья около 5-7 см. Цветение пышное. Была выведена из сортов, выращиваемых в Китае и Японии.

2. Хризантема кустарниковая. Она пришла к нам из Канарских островов. Этот сорт не вырастает больше 1 м, зато его соцветия – довольно крупные, диаметром до 5 см. Этот сорт быстро привыкает к новым условиям, может прижиться дома или на балконе.

3. Корейская хризантема. Растение отличается быстрым ростом, оно засухоустойчиво, светолюбиво (чтобы обильно цвести, им необходим 5-часовой световой день). Хорошо себя чувствует в закрытых помещениях. У него цветы шарообразной формы.

4. Индийская хризантема. Это невысокое растение от 15 до 70 см высотой, с удлинненными овальными листьями. Цветы напоминают корзинку и могут быть разного цвета. Они очень яркие, цветет растение обильно.

Подготовка к посадке

Перед тем, как покупать хризантемы, убедитесь, что у вас есть для них место. Лучше всего они себя чувствуют на западном или восточном подоконнике. На северном им не будет хватать солнца, а на южном агрессивные солнечные лучи приведут к появлению ожогов на листьях и сокращению времени цветения.

Подготовьте правильную почву для хризантем. Она должна быть рыхлой, но бо-

гатой питательными веществами. Смешайте дерновую землю, перегной и песок в пропорции 2:1:1 или же в пропорциях 1:1:1. Кислая почва для цветка не подходит, она должна быть нейтральной.

Посадка и уход

Возьмите горшок, который по объему будет чуть больше корневой системы цветка, наполните его подготовленным грунтом, не забывая о дренаже. Для пересадки используйте метод перевалки.

Ухаживать за комнатной хризантемой не сложно. Но нужно знать некоторые особенности:

1. Продолжительность светового дня. Вы хотите, чтобы ваша хризантема покрылась цветами? Следите за тем, чтобы продолжительность светового дня была не более 8-10 часов. Если вы хотите получить цветки раньше, когда день длиннее, накрывайте через 8 часов растение коробкой или картоном.

2. Поддержание необходимой температуры. Летом хризантема хорошо себя чувствует при температуре 22 °С, т.е. обычная

комнатная температура для нее комфортна. Но как только наступила осень, температуру нужно понизить до 17 °С, т.е. вынести ее на балкон или другое прохладное помещение. Зимой самая подходящая температура – от 3 до 8 °С.

3. Влажный воздух и полив. Хризантемы любят влажный воздух. В теплое время года ее необходимо опрыскивать из пульверизатора. Также рядом с горшками нужно ставить поддон, заполнив его увлажненным керамзитом. Вода будет испаряться, поддерживая оптимальную влажность. Полив тоже должен быть обильным, но вода в горшке не должна застаиваться, иначе корни сгниют. Зимой можно поливать растения раз в 2 недели или даже раз в месяц.

4. Подкормка. Можете приобрести удобрения для цветочных комнатных растений. Благодаря им стебли будут крепкими, будут образовываться и раскрываться бутоны.

5. Обрезка. Как только вы приобрели хризантемы, нужно начать формировать куст. Для этого прищипывают побеги, оставляя на каждой веточке по 4-6 узлов. Тогда ваша хризантема будет ветвистой и объемной.

6. Зимовка. Когда растение отцветет, цветы будут вянуть, чтобы сберечь ее силы, хризантему нужно отрезать, оставив около 4-15 см побегов, а горшок с ними перенести в прохладное место, с температурой 3-8 градусов, поливать 1-2 раза в месяц. Как только на улице потеплеет (весной), хризантему переносят в теплое помещение, ее поливают и подкармливают.

Конечно, есть много комнатных растений, которые выращивают именно в квартире, а хризантема – садовый цветок. Но при желании можно сажать ее и в горшки, а это гораздо интереснее и приятнее. Если вы живете не в частном доме, то вряд ли бываете на даче каждый день и можете любоваться на цветы. А так в вашей комнате будет кусочек лета до самых морозов. Растение, осыпанное цветами, поможет справиться с осенней депрессией и сделает ваше помещение более ярким и праздничным.

Поздравления

Лидию Георгиевну ЛАНИТОВУ, истинную болгарку, поздравляем с 83-летием со дня рождения. К той бесконечности прибавим только три, Казанлок – цветет роза знаменитая. Сила неведомая чудеса творит Для Вас, Лидия Георгиевна Ланитова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Димчева, Ионка Христова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Стефка Дончева, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Благовест и Лорина Развигоровы, Росица Билянова, Мария Стротова, Ангелина и Георгий Жеравновы, Арсен и Финка Гарговы, Атанас и Зоряна Янковы, Лана Стоева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Мари Гличева, Зоран Орнитов, Кристина Димитрова, Боян и Параскева Минчевы, Райна Желева, Светлана Цылева, Лина Радева-Нергадзе, Мальвина Кидикова, Цветелина Стойкова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Эрминия Карастоянова, Лиза Борджиева, Маргарита Ганева, Майя Голобова, Алла, Михаил и София Фотовы, Мария Саввиди, Анатолий Цагариди, Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди, Ирина и Ольга Энтиди, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Анастасия Микропуло, Георгий Севастиди, Лаура Коккинаки, Анемона Иродопуло, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Мелина и Эмилия Родаки, Анна и Геродот Мармариди, Гликерия Уранопуло, Этери Марташвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Елена Микелашвили, Тасико Векуа, Алла Титвинидзе, Тинико Маргвелашвили, Веста Квернадзе, Софиго Сакварелидзе, Цисана Квирикашвили, Ирина Санадзе, Анна Еловенко, Оксана Билозир, Виолетта Нетребко, Ирина Подсоснок, София Емвокименко, Светлана Бурневич, Елена Евдокименко, Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Инна Артеменко, Нина Борисюк, Марина

Мурадян, Анаида Акопян, Наргиза Оганова, Жанна Еджубова, Лариса Пиковская, Елена Шишкина, Алла Фрийдман, Галина Новичкова, Ольга Наумова, Гульнара Озманова.

Марию КОНДРОЛОВУ поздравляем с днем рождения. Простор любви, света, мечты И счастья – это здорово. Есть огонек, цветут цветы, Мариичка Кондролова.

Суважением, Анна Орфаниди, Наталия Псаропуло, Нина Романиди, Маргарита Антопуло, Ксения Спиранди, Марина Карадочева, Вектра Диомова, Ольга Лучинка, Галина Ремкова, Валентина Шипулина, Татьяна Корчагина, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Полина Иванова, Алла Буковинская, Сильвия Оганесян, Кнарик Минасян, Виктория Дарбинян, Дали Мхитарян, Елена Иванцкая, Екатерина Зелинская, Лали Изория, Мери и Нино Кешелава, Элеонора Гвадзбия, Лия Кодуа, Манана Орагвелидзе, Пепела Копалеишвили, Майя Гиоргобиани, Цицо Беруашвили.

Елену ЦАЛИГОПУЛО поздравляем с днем рождения. Керкира блестит красотой, Гора Крита высокая, Да будет праздничек большой, Елена Цалигопуло!

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анна Иониди, Элида Лиманопуло, Зоя Митропуло, Дора Миткова, Мими Ненчева, Кичка Бодурова, Нина Руденко, Марина Манджavidзе, Ирма Тавадзе, Изо Самхарадзе, Гулсунда Схиладзе, Ангелина Боцадзе, Берта Енукидзе, Тамара Авалишвили, Натия Заридзе, Нино Шаламберидзе, Роза Вартамян, Люсине Мноян, Нина Калдарова, Алла Изверская, Диана Мцитури, Нино Арабули, Замира Цотадзе, Наили Лагазашвили, Писо Калмахелидзе, Нино Путкарадзе, Наира и

Тамта Гагошидзе, Цисана Очигава, Виктория Саульская, Валентина Дорошенко.

Тею ДАРАХЧЯН поздравляем с днем рождения. Живешь мир трудный ты любя, Счастье, добро, любовь лелея. Ангел-хранитель пусть тебя Чтоб уберет, милая Тея.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нуну Аревшатян, Зара Тоникян, Алла и Карина Дерцакян, Римма Мирабян, Жанна и Офелия Григорян, Гоар Ананикян, Асутик Чогондарян, Лили Погосян, Эмма Гукасян, Нелли Эдилян, Нуну Саркисян, Лили Шахбазян, Лия Гочиашвили, Анна Котова, Натия Сологашвили, Нино Горгиладзе, Нуну Котрикадзе, Лали и Циури Беридзе, Виктория Хоруженко, Татьяна Семернина, Зоя Каноненко, Любовь Зарубина, Циснами Чкадуа, Светлана Ежова, Натела Гаприндашвили, Нина Стрельченко.

Павла САПФИРОВА и Евдокию КУЛЕБА, а также Мераба БОЛОТАШВИЛИ и Валетниту СТУПНИК поздравляем с рождением внука, а Бориса САПФИРОВА и Нино БОЛОТАШВИЛИ с рождением сына Павла.

Кольшутся от крика уши, Глаза поддернул яркий свет. Родился наш малыш Павлуша, Радостно будет много лет. Весть принесет тебе журавлик, Пока только в окно глядишь, Расти большим, наш милый Павлик, Счастливым будь всегда, малыш.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анастасия Сушко, Алиса Желткова, Светлана Кушнирук, Елена Бородинова, Хатуна Вазгашвили, Марина Бестаева, Майя Бедошвили, Лили Гилошвили.

Улыбнитесь

Стоматолог: — Вот и все, пациент, вот ваш зуб! Больной: — Спасибо, доктор, а вот ваша ручка от кресла...

+ + +

— Здравствуйте, я ваша новая соседка, я хочу поселиться, пить и гулять всю ночь! Ты сегодня свободен?

— Конечно ДА! — Присмотришь за моим псом?

+ + +

— Дорогой, когда мы поженимся, я буду делить с тобой все твои тревоги и заботы... — Но, милая, у меня нет никаких тревог и забот! — Я же говорю — когда мы поженимся.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №34

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Обед. Утро. Водка. Скот. Ливер. Наука. Краб. Бровь. Рок. Скала. Нитка. Неудобство. Ксива. Окинава. Гус. Сыр. Кавалерист. Кепи. Зельц. Затея. Сноха. Трек. Дантист. Рука. Брак. Фатум. Витрина. Тара.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Калибр. Казус. Секта. Бревно. Кус. Волкодав. Впадина. Хаки. Твердь. Лов. Лоцман. Кабаре. Тур. Ад. Батоги. Сон. Вкус. Каноист. Тесак. Кстракт. Курорт. Аскет. Рута. Осока. Оковы. Перекур. Табака. Армия. Кама.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



КОШКА – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Любое животное, которое живёт у вас дома, является источником дополнительной активной энергии. Приобретая в частности кошку, вы тем самым снимаете отрицательную энергетику и возвращаете своему организму силу и здоровье.

Единственное, чего надо избегать, так это беспричинно наказывать и ругать. Правильно обустроенное пространство, принесет комфорт как хозяину, так и животному.

- Первое, что надо сделать приобретая кошку – провести плановый осмотр у ветеринара на наличие кожных паразитов. Необходимы вакцинации и дегельминтизация во избежание более серьезных заболеваний в дальнейшем.

- Во-вторых, обязательно кошку прищипывайте, подрезайте коготки, купайте. Для этого в специализированных магазинах имеется много средств.

- Выделяя кошке индивидуальное место, учитывайте её характер. Если активным можно соорудить домик со множеством полочек, лабиринтов, то кастрированные коты этого не любят. В своем уголке домашний питомец может уединиться, поспать, поиграть и знать, что никто его не потревожит.

- Уголок еды не должен находиться под ногами, он должен быть удобным. Отдельно мисочка с водой, отдельно для еды. Рацион выбираете таким образом, чтобы количество белка превалировало, т.к. кошки строгие хищники и это необходимо для их жизнедеятельности. Некоторые выбирают натуральную

еду для кормления, которую тоже необходимо сбалансировать.

- Поиграли, покушали, отдохнули и возникла необходимость сходить «по своим делам». Здесь тоже нужно подходить с толком и знанием. Наполнителей много и подбирать рекомендуется в соответствии с породой животного. Если кошка длинношерстная, то берём наполнитель состоящий из гранул большого размера. Для котов с короткой шерстью – наполнитель с маленькими гранулами. Чистота лотков имеет большое значение, ибо к грязному туалету кошка даже не подойдет.

Чтобы комфортно сосуществовать со своим домашним любимцем, учитывайте и свои вкусы, свой характер.

Для общительных людей подойдут бенгалы. Открывать людям свои эмоции и чувства для них вопрос жизненной необходимости. Бенгальская кошка выглядит богато и престижно и апартаменты для проживания нужны соответствующие.

Людам, страдающим аллергией, стоит выбирать сфинксов. Нет необходимости убирать шерсть с ковров, диванов, еды, что облегчает уход за животным. Обучать их одно удовольствие. Они обладают хорошей памятью.

С котами породы скоттиш-фолд, обладающим хорошим характером, похожим на плюшевую игрушку, вам будет уютно и спокойно. Весьма умными и дружелюбными являются кошки мейн кун, которые будут сопровождать вас в путешествиях и смотреть с вами телевиденье, только бы хозяин был рядом. Если вы хотите чистоплотную, очень ласковую и нежную кошечку, вам подойдет абиссинская кошка. Эту породу надо воспринимать на равных, т.к. они отличаются хорошими манерами и чувством собственного достоинства.

Какую бы породу кошек вы не предпочли помните, что относиться к ним нужно с любовью и уважением.

Домашние питомцы продлевают своим хозяевам не только жизнь, но и делают их добрее, спокойнее, выступая терапевтами наших душ.

10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ВАША КОШКА ВАС ЛЮБИТ

Несмотря на то, что кошек считают гордыми и самолюбивыми животными, они способны испытывать сильную привязанность к своим хозяевам. Язык тела этих животных очень ярко выражает их чувства.

1. Кошка встречает вас у двери, кончик высоко поднятого хвоста подергивается. Она рада вашему приходу.

2. В доме есть другие члены семьи, но ваша питомица любит спать в вашей комнате, рядом с вами на постели. Некоторые кошки обожают спать на животе или голове своего хозяина.

3. Когда вы отдыхаете, кошка пытается подsunуть голову под вашу ладонь, как бы требуя погладить ее. Это не только

попытка обратиться на себя внимание. Животное оставляет на хозяине свой запах, как будто хочет сказать: «Не трогай, это мое!»

4. Ваша любимица ложится рядом с вами и переворачивается животом вверх, разрешая погладить себя. Кошки никогда не позволяют гладить свой живот посторонним людям и хозяевам, к которым у них нет доверия.

5. Во время игры кошка легко покусыва

ет вашу руку, не причиняя боли.

6. Кошка громко урчит, если вы ее гладите во время сна. Чаще всего в это время она не спит, а просто отдыхает, закрыв глаза. Прекратите поглаживания, и любящая кошка тут же откроет глаза, посмотреть, что случилось.

7. Животное любит топтаться рядом с креслом, в котором вы присели отдохнуть. При этом кошка трется о мебель и ваши ноги, оставляя свой запах.

8. Ваша питомица смотрит вам в глаза, не отводя взгляд, медленно моргает. Ее глаза широко открыты, зрачки не сужаются.

9. Кошка проявляет по отношению к вам материнскую заботу: вылизывает вашу руку или волосы. Точно так она ухаживает за котятами.

10. Кошка приносит вам подарки – пойманную птичку или мышку, любимые ею игрушки.



Верхняя одежда: стильно и удобно

Эффектно смотрится верхняя одежда в стиле пэчворк. Это могут быть пальто и тренчи, объемные куртки, напоминающие ватники, а также шубы. Лоскутки встречаются самых разных форм: треугольники, ромбы, квадраты и круги. Важно, чтобы узор был контрастным, а цветовая палитра - насыщенной. В осенний период обратите внимание на золотые, бежевые, кирпичные оттенки верхней одежды.

Помните: яркая деталь должна быть единственной в образе, иначе вы рискуете превратиться в новогоднюю елку.

Топы и деним: образы на каждый день

Блузки и рубашки из ярких лоскутков помогут создать интересный образ даже с базовыми джинсами или юбкой. Кстати, оригинально будет смотреться топ в стиле пэчворк с цветочным принтом.

Вы предпочитаете деним? Выбирайте джинсовую куртку, рубашку или брюки, выполненные в лоскутной технике. Вещь могут украшать детали из разных оттенков денима или заплатки в виде ярких лоскутков небольшого размера.



Платье на любой вкус

Платье, выполненное в лоскутной технике, представляет собой широкое поле для экспериментов. Выбирайте модель, состоящую из маленьких деталей разных цветов или из крупных деталей с пестрыми рисунками.

Обратите внимание на платья из трикотажа или вискозы с принтами.

Стоит остановиться на простых фасонах: А-силуэт, прямое платье или платье-рубашка. В зависимости от выбранных аксессуаров, вы сможете создать классический, вечерний или дневной образ.

* Платье в стиле пэчворк длиной чуть ниже колена носите с обувью на невысоком каблуке и неброскими аксессуарами.



* Джинсы с нашивками сочетаются с базовой футболкой, курткой-косухой и кедами - дерзкий городской образ!





ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

ГРИЛЬ

4 небольших помидора, 2 цуккини, 200 г сыра для жарки, 4 ст. л. оливкового масла, 6 яиц, 2 ст. л. сливоч (10%), 2 веточки тимьяна, соль, молотый черный перец.

Помидоры вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать кружочками. Цуккини вымыть и нарезать ломтиками или кружочками. Сыр для жарки нарезать крупными ломтиками. Все подготовленные ингредиенты сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на решетке гриля (по 3 мин с каждой стороны). Для омлета яйца выпустить в миску и взбить венчиком со сливками. Посолить и поперчить по вкусу. Приготовить омлет на сковороде с антипригарным покрытием. Для этого вылить порцию яичной массы, обжарить с одной стороны, перевернуть и подрумянить с другой.

Выложить на тарелку. Так же приготовить еще три омлета. Омлеты разложить по тарелкам. Распределить сверху овощи и сыр гриль. Сложить пополам и подать. Украсить веточками тимьяна.

Для терпкости в яичную смесь можно добавлять щепотку кумина, для плотности - чайную ложку муки.



САЛАТ С ЦУККИНИ

400 г мякоти тыквы, 200 г зеленого горошка, 6 ст. л. оливкового масла, 1 цуккини, сок 1/2 лимона, 200 г шпината, 4 веточки мяты, 200 г адыгейского сыра, 2 ст. л. бальзамического уксуса, соль, молотый черный перец.

Мякоть тыквы нарезать кубиками и выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Поперчить и сбрызнуть 2 ст. л. оливкового масла. Запекать 20 мин при 190 градусах. Горошек варить 5 мин в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Цуккини вымыть и с помощью овощерезки нарезать длинными слайсами. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Шпинат и мяту вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце. С веточек мяты оборвать листочки. Адыгейский сыр нарезать кубиками. Тыкву перемешать с цуккини, горошком, шпинатом, мятой и оставшимся оливковым маслом. Посолить и поперчить. Сбрызнуть бальзамическим уксусом и подать на стол.

В салат лучше добавлять теплую тыкву, так вкус будет богаче.



РУЛЕТКИ

В ТОМАТНОМ СОУСЕ

400 г спелых помидоров, 1 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 2 ч. л. сушеной душицы, 2 цуккини, 120 г ветчины, 150 г моцареллы, 70 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Помидоры надрезать крест-накрест и опустить на 30 секунд в кипящую подсоленную воду. Вынуть шумовкой, дать остыть и очистить. Мякоть помидоров порубить и выложить в сковороду с горячим маслом. Посыпать 1 ч. л. душицы, добавить измельченный чеснок. Посолить, поперчить и тушить 10 мин. Измельчить блендером, перелить в форму. Цуккини вымыть и нарезать вдоль полосками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, моцареллу - кружочками. Распределить ветчину и моцареллу по ломтикам цуккини и свернуть рулетиками. Скрепить зубочистками. Поместить в форму с томатным соусом. Посыпать оставшейся душицей, сыром и запекать 30 мин при 180 градусах. Перед подачей можно украсить листочками базилика.

Можно использовать любую молодую сыр, например рикотту, сулугуни или адыгейский.



БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

4 баклажана, 250 г мякоти говядины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. протертых помидоров, 2 веточки петрушки, 100 г тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам. Часть мякоти вырезать, оставив стенки толщиной около 1 см, и мелко нарезать. Мякоть говядины пропустить через мясорубку с частой решеткой. Лук с чесноком очистить и порубить. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла и подрумянить все подготовленные овощи. Добавить мясо и, помешивая вилкой, жарить 7 мин. Соединить с протертыми помидорами, посолить и поперчить. Тушить 5 мин. Петрушку вымыть, обсушить и порубить. Добавить в получившийся фарш. Разложить по «лодочкам» из баклажанов. Посыпать тертым сыром. Духовку нагреть до 180 градусов. Фаршированные баклажаны запекать 30 мин до золотистой корочки.

Более изысканный вариант рецепта - баклажаны с белой рыбой.

