

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№45

декабрь 2020

цена:

2 лари

**Необычный
гороскоп**

стр.32

Растения

принесут удачу

стр. 40

Соль и сахар.

Есть ли польза?

стр. 14

Где взять время?

Если его не хватает

стр.22

Одинокая звезда

Грета Гарбо

стр.20-21

Джиллиан Андерсон: стр.16-17

“Нельзя оглядываться на других”

Колготки: какие выбрать и с чем носить?

Всего лишь один элемент гардероба может изменить образ до неузнаваемости, добавить в него изюминку и сделать гармоничным. Речь идет о колготках!



Больше цвета!

Цветные колготки внесут нотку игривости, неформальности в ваш образ. Добавьте их к монохромному наряду, в котором все элементы гардероба подобраны в одном цвете. Например, можно дополнить колготки аксессуарами такого же оттенка - сумочкой, шарфом или повязкой на голову.

Узоры не помешают

Куда интереснее классических колготок выглядят варианты с узорами. Лучше всего они смотрятся в сочетании с лаконичными образами, где смогут стать той самой изюминкой. Беспримечательный вариант - колготки в крупную сеточку.



Это классика!

Белые, черные и телесные колготки считаются универсальным решением. Остановите свой выбор на матовых вариантах плотностью 20/40 DEN. К светлым нарядам подойдут колготки белого и телесного цветов, к более насыщенным темным - черные.

В горошек

Черные колготки с принтом в горошек подойдут к любому наряду. Они добавят образу утонченности. От принта в крупный горох на светлом фоне, который визуально увеличивает ноги, лучше отказаться.



IMDb назвал главную кинозвезду года



Сервис IMDb назвал главную кинозвезду года, а также составил список из 10 актеров и актрис, которые стали открытиями 2020-го. Рейтинг опубликован в Twitter-аккаунте сервиса.

Согласно ему, лучшей кинозвездой в текущем году стала звезда фильмов “Не время умирать” и “Достать ножи” Ана Де Армас. На втором месте - звезда “Озарка” Джулия Гарнер. Замыкает тройку лидеров Аня Чалотра, появлявшаяся в “Ведьмаке”.

В список также вошли Милли Бобби Браун (“Очень странные дела”), “Энола Холмс”), Эрин Мориарти (“Пацаны”) и многие другие.

Дженнифер Лопес дважды переносила свадьбу



Американская певица Дженнифер Лопес дважды переносила свадьбу с экс-бейсболистом Алексом Родригесом из-за пандемии коронавируса. Об этом артистка рассказала в интервью на передаче Access Hollywood. По ее словам, у них было запланировано две церемонии в разные даты, но их пришлось отложить на неопределенный срок.

“Первую мы отменили, а потом и вторую. Я не знаю, что мы теперь будем делать. Думаю, нужно довериться обстоятельствам”, — сказала певица.

Лопес добавила, что те-

перь не знает, какой будет их свадьба — пышной или скромной.

Актриса подчеркнула, что даже рада, что сейчас ей не нужно планировать церемонию и она может проводить все свое время с возлюбленным. Изначально пара планировала провести бракосочетание летом в Италии. Родригес сделал предложение Лопес в 2019 году. Пара встречается уже на протяжении четырех лет.

Ранее сообщалось, что Дженнифер Лопес застраховалась от измен на \$250 тысяч.

На десятой строчке - Генри Кавилл (“Ведьмак”). В списке открытий года лидирует звезда “Ведьмака” Аня Чалотра. Британская актриса исполнила роль Йеннифер. 24-летняя артистка до участия в съемках сериала от Netflix была более известна как театральная актриса. Ранее в Лос-Анджелесе прошла церемония награждения музыкальной премии American Music Awards. По версии специалистов, исполнительницей года признана американская певица Тейлор Свифт. Свифт также удостоилась звания самой известной поп-певицы года. Ее клип на песню Cardigan получил награду как лучшее музыкальное видео. За свою карьеру знаменитость получила уже 32 награды от американской музыкальной премии.

Лучшей новой артисткой года признана рэп-исполнительница Doja Cat. Корейская группа BTS названа лучшим коллективом и группой с самой активной фан-базой. Канадец Джастин Бибер признан популярнейшим поп-певцом года, передает CNN.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

Марадону хотят изобразить на купюрах в Аргентине

Жители Аргентины проголосовали за изображение портрета скончавшегося Диего Марадоны на денежной купюре в 10 тысяч песо. С таким обращением к властям страны выступили граждане, создавшие для этой инициативы петицию.

По задумке авторов инициативы, купюра будет бело-голубой, как и флаг страны, а в центре банкноты будет изображен сам Марадона вместе с выигранным им кубком.

Отмечается, что для купюры хотят использовать портрет футболиста в молодости.

Власти страны пока никак не отреагировали на инициативу, однако у нее есть все шансы на реализацию - ранее, например, владельцы главного аэропорта страны



пообещали установить статую футболиста на территории воздушной гавани.

Марадона ушел из жизни 25 ноября. Ему было 60 лет. По данным СМИ, причиной его ухода стала острая сердечная недостаточность, также сообщалось об отеке легких. Его прах предали земле на кладбище Белла-Виста в предместье Буэнос-Айреса.

Шоу-бизнес

Джордж Клуни показал, как укладывает волосы пылесосом

Голливудский актер Джордж Клуни продемонстрировал необычную технику укладки волос. Как выяснилось, даже короткую шевелюру нужно приводить в порядок. Правда, у артиста свои взгляды на средства ухода.

В эфире шоу Киммела знаменитость показал, как он укладывает волосы с помощью устройства, которое напоминает пылесос. В отрывке шоу можно услышать, что прибор издает такие же мощные, громкие звуки. К слову, и сам артист называет этот “девайс” пылесосом.



“Ты включаешь пылесос, включаешь зуммер и едешь в город!” - пошутил Клуни, демонстрируя ведущему свой уход за шевелюрой.

На самом деле артист начал использовать популярное в 80-х годах устройство больше 20 лет назад. Он подчеркнул, что замысловатый гаджет можно купить и в наши дни. Его цена составляет порядка 100 долларов.

Голливудская знаменитость также поведала, что изначально его личный прибор сломался и он долго не мог его достать. Тем не менее, похоже, теперь артист полностью доволен. К слову, он также научил ведущего пользоваться необычным устройством.

Ранее 59-летний американский актер Джордж Клуни, который долгие годы был закоренелым холостяком, рассказал, как решил остепениться и сделал предложение своей жене – 42-летней адвокатке Амаль. Как

признался актер, с появлением в его жизни Амаль Аламуддин многое изменилось.

“Впервые в моей жизни все, что она делала, и все, что касалось ее, было безмерно важнее всего, что касалось меня. А потом у нас появились эти два глупыша (двое детей). И это наполнило мою жизнь, это было чем-то таким, чего я не ожидал”, - поделился он.

Сэм Хьюэн стал самым сексуальным актером года

Шотландский актер Сэм Хьюэн стал самым сексуальным актером года по версии пользователей портала Just Jared. За звезду сериала “Чужестранка” проголосовали 914 тысяч человек.

Второе место занял 23-летний Хиро Файнс-Тиффин, сыгравший Тома Риддла в ленте “Гарри Поттер и Принц-полукровка”. Свой голос за артиста отдали 750 тысяч человек.

Третье место досталось Роберту Паттинсону. Он набрал более 45 тысяч голосов.

В десятке самых сексуальных актеров года также оказались Генри Кавилл, Джейми Дорнан, Том Эллис, Кит Харрингтон и звезда расставшегося бойз-бэнда



One Direction Гарри Стайлс. В этом году певец появился в картине Кристофера Нолана “Дюнкерк”.

Ранее журнал People назвал самого сексуального мужчину года. Им стал актер Майкл Б. Джордан. Многие знают его как звезду фильма “Черная пантера”.

Звезда фильма “Безумный Макс” Хью Кияс-Берн умер в возрасте 73 лет



Австралийский актер Хью Кияс-Берн, сыгравший Несмертного Джо в фильме “Безумный Макс: дорога ярости”, умер на 74-м году жизни. Об этом на своей странице в Twitter сообщил режиссер и сценарист Тед Гейган. “Хью Кияс-Берн, невоспетый герой австралийского кинематографа, скончался в возрасте 73 лет. Я неизменно поражен тем, что он сыграл главного антагониста

Потрошителя - в фильме “Безумный Макс” 1979 года и основного антагониста “Безумный Макс: дорога ярости”, выпущенного в 2015 году”, - написал он.

Причина смерти актера не сообщается.

Хью Кияс-Берн известен по своим ролям в фильмах и сериалах “Там, где мечтают зеленые муравьи”, “Моби Дик”, “Далеко во Вселенной” и многих других.

Гора из “Игры престолов” дебютирует в боксе



Исландский актер Хафтор Бьёрнссон, который известен своей ролью Григора Клигана, или Горы, в сериале “Игра престолов”, дебютирует в боксе. Об этом артист, который увлекается пауэрлифтингом, рассказал на своей странице в соцсети.

“Очень рад сообщить, что мой первый показательный матч назначен на 16 января”, — написал Бьёрнссон на своей странице в Instagram.

Известно, что соперником исландца станет британец

Стивен Уорд. Актер уточнил, что в скором времени он расскажет подробности предстоящего боя.

Актер добавил, что выход на ринг с профессиональным боксером поможет ему “продемонстрировать не только то, что он уже умеет, но и то, над чем предстоит работать”. Ранее в мае этого года стало известно, что Бьёрнссон побил мировой рекорд в становой тяге и поднял штангу весом 501 килограмм.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Яблочные семечки вредны!

? Слышала, что в яблочных семечках содержатся ядовитые вещества. Это правда?

Александра Дерябина.

Отвечает Владимир Доценко, д-р мед. наук, профессор, диетолог:

Семечко яблока представляет собой зародыш, который содержит полезные вещества. В нем есть витамины, поэтому, есть яблочные семечки можно. Главное, чтобы они не были горькими. В таких семечках есть некоторое количество вещества, которое в желудке становится синильной кислотой. Но, чтобы пострадало здоровье, надо съесть примерно два стакана

горьких семечек. Не стоит есть яблочные семечки, если у человека обострение панкреатита или язвенной болезни. То же самое касается беременных женщин и маленьких детей, людей с чувствительной эмалью зубов.

Основными симптомами пищевого отравления синильной кислотой являются: проблемы с дыхательными путями, переходящие в удушье, резкие перепады артериального давления и сердечного ритма, обильная рвота.

Пригодится

- ✓ Чтобы при беге не кололо в бок, выдыхайте каждый раз, когда левая нога касается земли.
- ✓ Пейте на ночь яблочный сок - в нем содержатся вещества, от которых сны становятся ярче.
- ✓ Если вы обожгли язык, кусочек сахара поможет облегчить боль.
- ✓ Чтобы избавиться от синяка, приложите к нему смоченный уксусом ватный тампон.
- ✓ Клонит в сон? Задержите дыхание настолько, насколько сможете, затем медленно выдохните.

Как распознать инсульт?

? Можно ли самому у себя определить инсульт? И что в таком случае нужно предпринять в первую очередь?

Игорь Мухин.

Отвечает Александр Скоромец, д-р мед. наук, профессор, невролог:

Пациент может сам определить инсульт - острое изменение состояния здоровья. Возникает резкая головная боль с чувством жара, который различается по всей голове. Происходит нарушение зрения: перед глазами появляются цветные кружки, молнии, радуги. У пациента ощущается онемение рук, ног, языка. Слабость в од-

ной или двух конечностях - руках и ногах. Начинается также затруднение в речи - его по-простому можно назвать «кашей во рту». Нелегко человеку и передвигаться: нарушается координация движений. Что надо предпринять в таком случае? Больному надо лечь. Родным необходимо как можно быстрее вызвать скорую помощь, потому что успех лечения будет зависеть от того, насколько быстро оно начнется.



Йога - не для всех

? Говорят, что занятия йогой абсолютно безопасны и подходят всем. Но я не уверена. Не опасно ли завязываться в узел и стоять на голове?

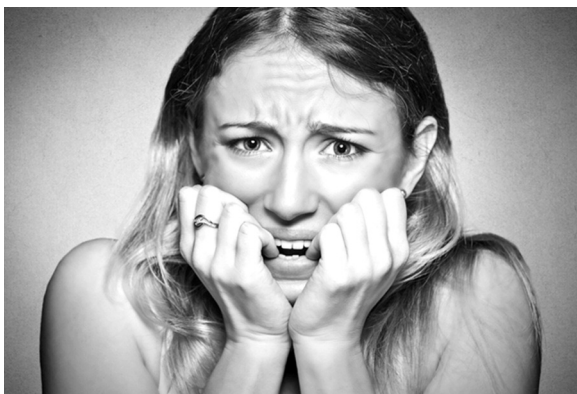
Марина.

Такие нагрузки подходят людям, которые находятся в отличной спортивной форме. Кроме того, сегодня слишком много малоопытных инструкторов, не владеющих достаточными знаниями. Они способны навредить даже подготовленным ученикам. Например, заставляют их принимать те или иные позы «через не могу». Последствия могут быть печальными: повреждение сухожилий, потеря подвижности в суставах, проблемы со спиной, плечами, коленями, шеей. В крайних случаях можно получить ухудшение кровотока и может случиться инсульт. Например, быстрые движения шеи или ее избыточные изгибы могут вызвать повреждение мозга. В норме шея может по-

ворачиваться на 75 градусов назад, на 40 градусов вперед и на 45 градусов - в стороны, а также вращаться на 50 градусов вправо-влево. Если поворачивать голову больше, можно травмировать позвоночные артерии. Отсюда риск образования тромбов или пережатия артерий, которые питают важнейшие отделы мозга. Опасны и перевернутые позы, если ими злоупотреблять. Повышается внутриглазное давление и возрастает риск повреждений сетчатки глаза. Поэтому, перед тем как заняться йогой, выясните, какие упражнения вам противопоказаны. Вполне возможно, что йога - это вообще не ваше.

Ю. Соколов, невролог, врач II категории.

Гибкость позвоночника у тренированных людей уникальна! Например, у китайских артисток цирка есть номер, где они, наклоняясь вперед, просовывают между ног голову и касаются подбородком собственного крестца! Затем прогибаются назад и так же просовывают голову между ног со стороны спины. Их позвоночник прогибается более чем на 360 градусов!



Сердце бешено колотится в груди, замирает дыхание, душу охватывает леденящий страх... Так может проявлять себя паническая атака. В чем ее причины и как остановить мучительный приступ?

НЕ НАДО ПАНИКИ

Зачастую человек, впервые испытавший паническую атаку (ПА), довольно быстро попадает в замкнутый круг. Всеми силами стараясь избежать повторения приступа, он еще больше фиксирует свое внимание на симптомах, которые его сопровождали. Воспринимает их как признаки серьезного заболевания и даже начинает бояться за свою жизнь. Переживание этого страха само по себе усиливает тревогу и провоцирует новый приступ. Где же выход?

Для начала ответим на вопрос, что провоцирует развитие повышенного уровня тревоги и, как следствие, панических атак. Пожалуй, все, что ведет к избыточной психической напряженности человека. Неадекватная многозадачность, игнорирование признаков усталости, нехватка времени, ситуации, требующие повышенной ответственности... Все мы сталкиваемся с этими проблемами дома и на работе. Но основную роль играет время нахождения человека в стрессовой ситуации.

В группе риска - люди, находящиеся в постоянном напряжении без возможности адекватного отдыха и переключения на какой-то приятный вид деятельности. А бывает, что человек просто не умеет на него переключаться. Его голова продолжает работать, мысли о проблемах не дают расслабиться, мессенджеры присылают одно сообщение за другим... Напряжение сохраняется.

Как распознать паническую атаку? Это бывает непросто даже опытному врачу. Ведь паническая атака многогранна в своих проявлениях. Ее симптомы бывают очень ярко выражены. Настолько, что человеку начинает казаться, что у него больное сердце или, к примеру, серьезное заболевание легких или ЖКТ.

Тревожные симптомы

Наиболее частые проявления панической атаки - тахикардия и аритмия, головокружение, слабость в ногах, повышение артериального давления,

Остановить атаку

Лучшая профилактика ПА - отсутствие страха перед ними. Нужно четко осознавать, что от них невозможно умереть или сойти с ума. Когда волнами начинает накатывать страх, нужно сказать себе, что это всего-навсего чувство страха. А жизни и здоровью ничего не угрожает.

ощущение нехватки воздуха, тошнота, рвота, диарея, сухость во рту, головная боль, шум в ушах, и, конечно же, сильное чувство страха - вплоть до мыслей о смерти и потери контроля над собой. Все это многообразие симптомов и объясняет трудности в диагностике панической атаки. Конечно, если возникают описанные симптомы, надо прежде всего исключить физические заболевания, которые могут проявляться подобным образом. Например, гипертоническую болезнь, бронхиальную астму и другие (как правило, у людей с паническим расстройством их не находят). Но тут главное, не перейти разумную грань и не начать заниматься бесконечным поиском болезней-первопричин. Есть люди, которые годами ходят по врачам, прежде чем попадают на прием к психотерапевту. Нельзя загонять себя в ловушку собственных страхов: если эпизодические состояния паники и сопутствующие им соматические симптомы продолжают, а какой-либо органической патологии не выявлено, нужно обратиться к психотерапевту.

Как это лечится?

На сегодняшний день наиболее эффективный метод лечения панических атак - когнитивно-поведенческая терапия. Ее суть в том, что человек учит понимать свое состояние, причины и механизмы его развития. В результате пациент постепенно начинает осознавать, что панические атаки, хоть и неприятны, но не опасны для жизни. Как только исчезает страх перед ПА, они тоже уходят.

Как себе помочь

В первую очередь нужно быть информационно подготовленным. Понять природу панической атаки и осознать, что она носит временный характер и не приводит к смерти. Порой, это понимание приходит с опытом. Человек действительно осознает, что приступы всегда заканчиваются самостоятельно и не причиняют никакого вреда здоровью.

Один из методов, которые применяют психотерапевты, - обучение пациента расслаблению. Например, полезно овладеть приемом поочередно напрягать и расслаблять разные группы мышц. Напряжение в мышцах по этой методике обычно рекомендуют удерживать в течение 10 секунд.

Другая эффективная методика - диафрагмальное (брюшное) дыхание. Пациента учат фокусироваться на дыхании, в котором не участвует грудная клетка, а в процесс вовлекается только живот.

Это работает

Выполнять дыхательное упражнение можно, например, так: одну ладонь нужно положить на грудь, другую - на живот. Вдыхать лучше через нос, а выдыхать через рот. При вдохе и выдохе грудная клетка должна оставаться неподвижной. А живот, наоборот, на вдохе должен надуваться, как шарик, наполненный воздухом, а на выдохе - «сдуваться». Вдох делается на счет «раз, два, три». Затем нужно медленно выдохнуть, считая мысленно «раз и, два и, три и, четыре и». И продолжать дышать таким образом, пока приступ тревоги не пройдет. Ритм вдоха и выдоха можно подбирать индивидуально. Главное, соблюдать пропорцию так, чтобы выдох был на треть длиннее вдоха.

При тяжелых эпизодах повышенной тревоги психотерапевт может порекомендовать медикаментозное лечение. Например, прием антидепрессантов. Бояться этих препаратов не надо. Врач предоставит полную информацию о том, какие лекарства можно принимать, какие у них могут быть нежелательные эффекты и как их преодолеть.

10 способов проверить свой организм

Многие заболевания можно диагностировать самостоятельно – стоит лишь внимательно взглянуть в зеркало.

Чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем, достаточно уделять самодиагностике всего несколько минут раз в неделю.

Внимание на лицо!

Болезни можно прочесть по лицу. На что следует обратить внимание?

- ✓ Заметная бледность свидетельствует о нарушении работы почек;
- ✓ желтоватый оттенок кожи и круги под глазами такого же цвета - признак заболеваний желчного пузыря или поджелудочной железы;
- ✓ красный цвет лица говорит о недостатке в организме магния либо о развитии кожных заболеваний;
- ✓ землисто-серый цвет лица и темные круги под глазами говорят о нарушениях, связанных с почками и кишечником, работой эндокринной системы;
- ✓ отечность сигнализирует о плохой работе сердца и сосудов, почек.

Как прочесть болезни по губам

Полные, чрезмерно красные губы у мужчин - признак склонности к половым дисфункциям, у женщин - к расстройствам работы яичников. Если у вас бледные губы, возможны сбои в работе желудочно-кишечного тракта.

Частая сухость губ - признак гастрита и других проблем со слизистой оболочкой пищевода и желудка, а также сигнал о нехватке витаминов А, Е.

Если нижняя губа намного толще верхней, вам нужно проверить печень и соблюдать осторожность при употреблении алкоголя. Припухшая верхняя губа обычно говорит об аллергии.

Важно обратить внимание на трещины в уголках рта - организму не хватает железа и каротина. Полностью потрескавшиеся губы - это признак нехватки витамина В12, кальция или магния. Пополните рацион молочными продуктами.

Крапинки коричневого цвета на губах - симптом заражения паразитами (глистами).

Высуньте язык

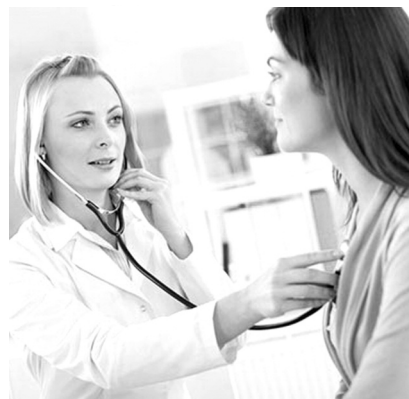
Каждая зона языка отвечает за тот или иной жизненно важный орган. Если человек здоров, то язык будет бледно-розового цвета, с ровной складкой, выраженными сосочками. У больного меняется форма языка (вплоть до увеличения, уменьшения, искривления), орган краснеет.

Важны цвет налета на языке, а также его толщина. Чем толще налет - тем сильнее поражен тот или иной орган.

✓ Налет у основания языка говорит о нарушении работы желудочно-кишечного тракта.

✓ Налет на конце языка или по краям - сигнал о заболевании легких.

Синеватая или фиолетовая середина языка и красный кончик - признак сердечно-сосудистых заболеваний. Желтая правая сторона



языка указывает на заболевания печени или желчного пузыря. То же самое на левой стороне или посередине - проблемы с селезенкой.

Трещины на языке сигнализируют о нарушении обмена веществ и работы почек, гормональном дисбалансе.

Откройте глаза

Белая линия вокруг радужной оболочки глаза - симптом повышенного холестерина. Об этом же говорят и желтоватые пятна на веках.

Диагностировать заболевания можно и по мешкам вокруг глаз. Обычно мешки шириной 2-3 мм появляются у пострадавших от иммунных недугов. Если отложения увеличиваются до 1 см, то это свидетельствует о заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Посчитайте родинки

Если у вас больше 50 родинок на теле, обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом и поменьше находите на солнце, чтобы избежать онкологических заболеваний. Вас должны насторожить образования разного цвета, растущие, зудящие или воспаленные - таковые могут быть предвестниками рака кожи.

Измерьте

температуру тела

Повышение температуры, приливы крови могут провоцировать стресс, солнце, острая пища, поэтому избегайте этих факторов.

Всегда холодные руки и ноги могут говорить о целом ряде заболеваний: вегето-сосудистой дистонии или анемии, плохой циркуляции крови или ухудшении работы щитовидной железы. Холодные пальцы рук и ног могут быть также у тех, кто проходит лечение гормональными препаратами.

О ЧЕМ ЕЩЕ НУЖНО ЗНАТЬ?

☀ **Моча.** Кровь в моче - тревожный сигнал и повод для срочной врачебной консультации, как и темно-желтый цвет мочи при достаточном употреблении жидкости.

☀ **Соски.** Повод для тревоги - провалившийся или втянутый сосок, выделения из него и трещины. Все это - признаки рака. Проконсультируйтесь у специалиста как можно быстрее.

☀ **Брови.** Выпадение волос из бровей, их укорочение - симптом заболеваний щитовидной железы.

☀ **Газообразование.** Обычно газы провоцирует употребление некоторых продуктов. Но если газы беспокоят вас слишком часто, стоит обратиться к гинекологу для исключения рака яичников.



КАКОЕ ЛЕКАРСТВО КУПИТЬ?

Многие покупают лекарства, не посоветовавшись с врачом, а доверяя рекламе или по совету друзей и знакомых. Есть и такие, которые берут то, на что упал глаз в аптеке.

Цена имеет значение

Когда мы покупаем одежду, прекрасно улавливаем разницу между фирменной вещью и дешевой подделкой под нее. Хотя по большому счету не так уж важно, где куплена ваша одежда: в бутике или на ближайшем рынке - джинсы остаются джинсами. А вот лекарства - другое дело! Беда в том, что покупатели как раз редко интересуются их производителем, предпочитая покупать те, что подешевле. А подешевле не помогают стать здоровее. К тому же у них много побочных эффектов. На разработку оригинального лекарства уходят годы напряженной научной работы, проводятся эксперименты - сначала в лаборатории, потом в клинических условиях, с привлечением добровольцев, поэтому и финансовые затраты высокие, что неизбежно отражается на цене.

Одно и то же лекарство, но только от разных фирм, оказывает неодинаковое действие. Объясняется это просто. В фармакологии существуют понятия - лекарства-аналоги (оригинальные препараты) и лекарства-синонимы (дженерики). Аналоги практически не отличаются друг от друга. Прежде чем запустить их в производство, фармацевтические концерны проводят дорогостоящие исследования и

получают право на его изготовление. При желании одна корпорация может продать патент другой вместе со всеми тонкостями производства: тогда аналог будет выпускаться уже в другом городе или стране, но и при этом препарат не утратит своих свойств. Допустим, он хо-

ПОЛУЧИВ СТОПКУ РЕЦЕПТОВ ОТ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ, ИДИТЕ С НИМИ К УЧАСТКОВОМУ ТЕРАПЕВТУ, ЧТОБЫ УЗНАТЬ, НАСКОЛЬКО ОНИ СОВМЕСТИМЫ.

рошо зарекомендовал себя и пользуется спросом у населения. Тогда по истечении определенного времени все, кто способен повторить заветную формулу, примутся выпускать более дешевые версии того же лекарства, давая ему свои названия, - это синонимы, или дженерики. Их качество не всегда соответствует образцу.

Их много в аптеках. Нам могут предложить то же самое лекарство, но в иной, чем в рецепте, дозировке или форме выпуска (например, сироп вместо таблеток). А могут вместо одного препарата порекомендовать другой сходного действия или даже комплексное средство, состоящее из нескольких действующих компонен-

тов (каждый из которых может дать побочный эффект).

Самые частые замены лекарств

✓ **Одна формула на другую.** Допустим, врач порекомендовал давать ребенку в качестве

жаропонижающего средства американский «Тайленол», а в аптеке он закончился, зато имеются аналоги: английский «Калпол» и «Панадол», российский «Цефекон» и французский «Эффералган». В их основе одно и то же жаропонижающее и болеутоляющее вещество - парацетамол. Отличаются лишь формой выпуска: «Цефекон Д» производят в свечах, «Эффералган Упса»

ПОЛУЧАЯ ОТ ДОКТОРА РЕЦЕПТ, ПОИНТЕРЕСУЙТЕСЬ, ИМЕЕТ ЛИ ЭТО ЛЕКАРСТВО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И НЕ БУДУТ ЛИ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ОПАСНЕЕ, ЧЕМ САМА БОЛЕЗНЬ.

выпускают в свечах и порошках для приготовления питьевого раствора детям до 3 месяцев. Есть еще шипучие таблетки с витамином С, но они рассчитаны на школьников - давать их малышам нельзя. Детский «Панадол» и «Калпол» - тягучие нежно-

розовые сиропы со вкусом клубники. У «Тайленола» вариантов побольше: грудничкам - капли, детям раннего возраста - вишневым сироп, ребятам постарше - фруктовые жевательные таблетки.

✓ **Одна доза на другую.** Покупая препарат в меньшей дозировке, чем нужно (вместо упаковки таблеток по 0,5 г - две по 0,25 г), вы переплачиваете вдвое. Противоположная ситуация: вам предписано принимать препарат по 0,25 г, а в аптеке только в расфасовке по 0,5 г. Посмотрите, как выглядит таблетка: если она однослойная и снабжена специальной разделительной риской, чтобы при необходимости можно было разделить пополам, соглашайтесь на замену. Препарат выпускается в виде капсул или пилюль, состоящих из нескольких слоев либо покрытых оболочкой? Такие лекарства делить на части нельзя.

✓ **Один компонент - на несколько компонентов.** Просите «Эффералган» от головной боли, а вам предлагают «Каффетин»? В первом лекарстве содержится только парацетамол, а во втором помимо парацетамола имеются еще три компонента: анальгетик пропифеназон, а также кофеин и кодеин. Кодеин обладает противокашлевой активностью, которая будет кстати, если ваша головная боль вызвана

ХОТИТЕ ПОЛЕЧИТЬСЯ НАРОДНЫМ СПОСОБОМ ИЛИ ПРЕПАРАТОМ, О КОТОРОМ УСЛЫШАЛИ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ ИЛИ ОТ СОСЕДКИ? СНАЧАЛА ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, НЕ ВРЕДНО ЛИ.

гриппом, но абсолютно ни к чему, когда речь идет об обычной мигрени. Получается, что, приобретая вместо однокомпонентного препарата комплексный, вы вынуждены в нагрузку к анальгетикам принимать абсолютно ненужное вам средство от кашля (его же из комплекса не извлечешь), подвергая себя гораздо большему риску побочных эффектов.

✓ **Несколько лекарств - на одно комплексное.** Пришли в аптеку за «джентльменским набором» гриппующего человека: капли от насморка, жаропонижающий препарат, витамины, а фармацевт предлагает заменить все это комплексным препаратом от простуды, который устраняет сразу несколько болезненных симптомов. Приняв такой комплекс, вы почувствуете себя более или менее сносно на несколько часов, но чудес не ждите. В многокомплексных лекарствах дозировка каждого составляющего вещества недостаточна для достижения эффекта сразу во всех направлениях, а значит, замена не будет равноценной. А вероятность побочного действия опять-таки выше!

Не навреди

☛ **Не увлекайтесь чудодейственными новинками.** Перед тем как попасть в аптечный прилавок, новый препарат испытывают на небольшой группе людей. А информация о его побочных эффектах уточняется еще как минимум 5 лет. Только тогда доктора будут знать о негативном действии препарата.

☛ **Не слишком полагайтесь на советы аптечного работника.** Во-первых, ему некогда вникать в нюансы вашего состояния; у его окошка выстраивается огромная очередь из таких, как вы. Во-вторых, даже если бы он имел на это время, все равно не может заменить врача: у них разные задачи и квалификации.

✓ **Один механизм действия на другой.** Тщательно взвесьте все за и против, когда речь идет о таких лекарствах. Взять хотя бы препараты

от кашля. При влажном помогают муколитики - бромгексин или амброксол, разжижающие мокроту и стимулирующие ее, отхождение. Ни в коем случае не заменяйте их «Либексином» или препаратами с кодеином, подавляющими кашлевой рефлекс. На аптечном прилавке и те и другие лежат рядышком под общей надписью «Противокашлевые средства».

✓ **Соглашайтесь, не раздумывая!** О пролонгированных препаратах. Такую замену, чего бы она ни касалась - таблеток от давления или капель от насморка, можно только приветствовать. С каждым годом в аптеках появляется все больше пролонгированных препаратов. Их принимают раз в день, а некоторые даже раз в месяц, что позволяет снизить лекарственную нагрузку на организм и уменьшить риск побочных эффектов.

✓ **Одно поколение на другое.** Лекарствам старого поколения всегда предпочтительнее более современные аналоги. Покупайте их, они стали более усовершенствованными.

И. Смоленская, фармацевт.

Пригодится

☛ Кашица из свежих яблок снимет боль при ожогах. Наносите ее тонким слоем на пораженные участки кожи.

☛ При мочекаменной болезни и полиартрите. Очистите яблоки от кожуры, высушите ее и разотрите в порошок. Залейте 1 ст. ложку порошка стаканом кипятка, настаивайте: 30 минут. Принимайте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

☛ У вас гастрит с пониженной кислотностью? Ешьте утром натощак по 2 зеленых яблока, натертых на мелкой терке, в течение месяца. Завтракать можно через 4 часа.

☛ Чтобы зубная эмаль стала белее, ешьте кисло-сладкие яблоки.



Чашка кофе не всегда бодрит

☛ **Коллеги, когда им надо сосредоточиться, выпивают чашечку кофе и трудятся дальше. На меня же кофе действует по-разному. Иногда я чувствую прилив бодрости, иногда начинает клонить в сон. Почему?**

Карина.

Выводы о влиянии кофе на умственные способности противоречивы. Очень многое зависит от исходного состояния организма и нервной системы, а также от индивидуальных особенностей. Если человек хорошо выспался и выпил небольшую чашечку кофе, она, скорее всего, принесет ему только пользу. А вот у переутомившегося человека, по-

лучившего значительную дозу кофеина разом, события могут развиваться по непредсказуемому сценарию. Кого-то кофе будет хорошо стимулировать, у кого-то возникнет возбуждение и рассредоточится внимание. А у некоторых крепкий кофе, как и у вас, лишь усилит желание спать. Точную причину такой разной реакции ученые еще не нашли.

Можно ли выспаться за 5 часов?

☛ **Если я буду регулярно спать не больше 5 часов, как это скажется на здоровье?**

Павел.

Дредкий человек с определенной генетической мутацией. Для большинства людей нужен здоровый 8-9-часовой сон, в противном случае снижаются и физические, и умственные способности. Конечно, день-другой можно и недоспать, если очень нужно. Например, сегодня вы спали 5 часов и вроде нормально себя чувствовали. Но провести так несколько ночей подряд - упаси боже.

Что мешает полноценно выспаться? Вечерний алкоголь и обильная еда, вставания посреди ночи (поэто-

му с маленькими детьми крайне тяжело выспаться), растянутый подъем утром: у любителей «чуть-чуть доспать» откладывание будильника на 5 минут превращается в полчасовой коматоз. Человек не высыпается, если вдруг спит дольше 10 часов. Банальная истина: сон - одна из основ качества жизни. Постарайтесь сделать его как можно лучше, и жить будет веселее. А также здоровее: расстройства сна наносят подчас непоправимый вред здоровью.

Т. Евсеева, терапевт, врач высшей категории.



Уплотнение аорты опасно!

Мужу 54 года, обнаружили уплотнение аорты. Что могло стать причиной этого и каковы возможные последствия?
А. Орлова.

Причиной уплотнения стенок аорты, скорее всего, стали атеросклеротические бляшки. Последствия атеросклеротических поражений сосудов зависят от места локализации. Например, атеросклероз сосудов головного мозга может привести к инсульту, сосудов сердца к инфаркту миокарда. На ранних стадиях атеросклероз чаще всего протекает бессимптомно. Увидеть атеросклеротическую бляшку можно с помощью УЗИ (ультразвуковая доплерография) сонных артерий. В вашем случае паниковать не

Будь здорово, сердце!

надо. Для замедления развития атеросклеротического процесса надо своевременно снижать повышенное давление, следить за весом, больше двигаться, отказаться от вредных привычек. Полезно исследовать кровь на холестерин, и, если его уровень окажется высоким, надо будет посоветоваться с врачом о снижении уровня холестерина с помощью лекарств и соблюдения диеты.

Боль всегда разная

Мне 48 лет. В последнее время появляется боль в сердце. При чем она разная. Бывает так, будто сердце сдавили. Иногда вдруг появляется такая острая боль, что вздохнуть не могу. А иногда сердце просто ноет. Сделала кардиограмму - вроде все хорошо.

И. Спирина.

То, что кардиограмма в порядке, - это замечательно. Но надо еще пройти эхокардиографию, чтобы исключить пролапс митрального клапана. Если такой патологии не выявят, со-

ветуем обратиться к неврологу, чтобы подтвердить или исключить наличие неврологических причин болей.

При чем тут изжога, если болит сердце?

Долгое время беспокоило жжение в области сердца. Пробовала принимать сердечные препараты - не помогли. Кардиограмма не показала никаких патологических изменений. Узнав, что у меня иногда бывают приступы изжоги, кардиолог направила к гастроэнтерологу. Но при чем тут изжога, если болит сердце?
И. Орловская.

Кардиолог прав; вам надо показаться гастроэнтерологу. Дело в том, что чувство жжения в области сердца может быть вызвано не проблемами с сердечно-сосудистой системой, а гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, при которой развивается эрозия пищевода. Обычно такое происходит при повышенной кислотности желудочного сока. Вполне вероятно, что, установив истинную причину «сердечных болей» и изменив рацион и режим питания, вы сможете избавиться от своей проблемы.

В. Боков, кардиолог, врач высшей категории.

СПИНА ГНЕТСЯ, КАК БАМБУК...

Почему диагноз ставят с опозданием

К счастью, современная медицина научилась предотвращать тяжелые последствия этой болезни. Первым ученым, который описал «бамбуковый позвоночник» как самостоятельное, отдельное заболевание, был русский врач-невролог Владимир Бехтерев. До него о таком недуге не знали.

Анкилозирующему спондилоартриту подвержены преимущественно очень молодые, от 15 до 30 лет, мужчины. Но 8% случаев приходится на более ранний возраст - 10-15 лет. И эта цифра не совсем точна. Проверено, что у детей болезнь Бехтерева развивается практически незаметно. Изменения можно обнаружить только на рентгеновском снимке. Но пока до него дойдет дело, обычно проходит несколько лет, в течение которых ребенку ставят совсем другие диагнозы

Не всегда своевременно этот диагноз ставится и женщинам. Женский вариант болезни Бехтерева проявляется более мягко и зачастую протекает в нетипичной форме. Поэтому

ее сложнее диагностировать. Поздно поставленный диагноз - главная причина, которая мешает своевременно и эффективно заняться лечением. Большинство людей, будучи уверены, что у них радикулит, долго ходят на прием к хирургу или неврологу. И только когда лечение радикулита не дает положительных результатов, они обращаются к ревматологу. На этом этапе на рентгеновском снимке уже имеются признаки болезни: сокращение (анкилоз) крестцово-подвздошных суставов и обызвествление связок позвоночника.

Провоцируют обострение мокрые ноги, длительное пребывание на холоде, тяжелые физические нагрузки.

Ранние признаки воспаления позвоночника

- ✓ Сквозняк и боль в крестцово-подвздошной области, отдающая в ягодицы и ноги. Она усиливается во второй половине ночи.
- ✓ Упорные боли в пяточных костях у молодых людей.
- ✓ Боль и скованность в грудном отделе позвоночника, сопровождающаяся ограничением дыхательных движений грудной клетки.

✓ Повышенные показатели скорости оседания эритроцитов (СОЭ) - до 30-40 мм в час и выше.

Если эти симптомы держатся дольше трех месяцев, немедленно обращайтесь к ревматологу.

Провокаторы - инфекции, стрессы и травмы

Установлено, что анкилозирующий спондилоартрит может возникать у генетически предрасположенных людей. Пусковым механизмом обычно являются кишечные и половые инфекции, а также стрессы и травмы позвоночника. Нескольким советам, выполнение которых снижает риск заболеть:

- ✓ после улицы, работы и перед едой не забывайте мыть руки;
- ✓ все овощи и фрукты, даже со своей дачи, обливайте кипятком;
- ✓ не ешьте несвежую пищу;
- ✓ ни один презерватив не защитит от гонореи, трихомоноза и других инфекций, если человек беспорядочно меняет партнеров.

В. Сумской, вертебролог, врач высшей категории.

ГАСТРИТ ПЛЮС БУЛЬБИТ

? *Поставили диагноз поверхностный гастрит и бульбит. Я в шоке! Всегда считала себя здоровым человеком. Как лечиться? Может, есть народные рецепты?*

Н. Муштаева.

Поверхностный гастрит - самый частый диагноз, который гастроэнтерологи ставят своим пациентам. Это одна из форм хронического гастрита, при которой происходят дистрофические изменения клеток поверхностного эпителия и воспаление слизистой оболочки желудка.

Бульбит - острое или хроническое воспаление прилегающего к желудку отдела двенадцатиперстной кишки. Бульбит часто сочетается с гастритом. У обеих болезней похожие симптомы, поэтому, иногда врачи ставят диагноз бульбит желудка. Провоцирует проблемы бактерия хеликобактер пилори. При инфицировании этим микробом бульбит возникает на фоне гастрита.

Лечение этих заболеваний длительное и комплексное. В первую очередь рекомендуется изменить образ жизни: исключить вредные привычки и чрезмерные нервно-психические нагрузки, пересмотреть ре-

жим приема пищи. Вот несколько правил, которые помогут выздороветь.

→ Пищу надо принимать небольшими порциями и не торопясь, тщательно пережевывать.

→ Пища должна содержать все необходимые питательные вещества, минералы и витамины.

→ Все, что вы едите, не должно быть слишком холодным или горячим.

→ Принимать пищу рекомендуется не менее 4-5 раз в день.

→ Медикаментозные средства подбираются, исходя из причины заболевания. При выявлении бактерии хеликобактер пилори врач назначает антибиотики. Всем пациентам необходимы антациды, препараты для нормализации секреции соляной кислоты, заживления слизистой и препараты, регулирующие пищеварение.

В лечении гастрита применяют и народные сред-

ства, но лучше все-таки проконсультироваться со своим лечащим врачом. Здесь важно не навредить, ведь травы тоже достаточно серьезное лекарство. Их нужно применять правильно и строго по назначению.

Интересный и полезный рецепт. Смешайте 4 ст. ложки травы спорыша, 3 ст. ложки травы тысячелистника, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной и корневика аира, 1 ст. ложку семян тмина, по 8 ст. ложек травы сушеницы и листьев подорожника. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в термосе ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс - 1,5-2 месяца. Улучшение заметно через 2-3 недели регулярного приема трав. Но перед тем как принимать сбор, ознакомьтесь с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора. А подробные рекомендации может дать только лечащий врач.

И. Никулин,
гастроэнтеролог,
врач II категории.

Жуйте пищу дольше. Кишечник остро реагирует на неджеванную пищу. Длительная изжога может быть симптомом рака.

Просто пожуйте веточку петрушки... ПЕТРУШКУ С ДРЕВНЕЙШИХ ВРЕМЕН ЦЕНИЛИ ЗА ЕЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА.

В листьях, семенах и корнях растения содержится много биологически активных веществ. Поэтому петрушку используют для лечения при заболеваниях десен и слизистой как противовоспалительное и ранозаживляющее средство, в качестве дезодоранта: петрушка уменьшает неприятный запах изо рта, освежающий эффект дают эфирные масла. Их намного больше в семенах, но и в листьях тоже немало. Еще в зелени содержатся высокие дозы витамина С - больше, чем в лимоне, флавоноидов, а также микроэлементов - калия, кальция, магния и фосфора. Проще всего просто пожевать веточку петрушки. Это укрепляет десны, умень-



шает их кровоточивость, избавляет от бактерий в ротовой полости. Разумеется, петрушка не заменит привычную гигиену полости рта - чистку зубов пастой и нитью. К тому же, у этого растения есть противопоказания. Если сглатывать образующийся сок при жевании, можно себе навредить. Неслучайно препараты на основе петрушки, а также употребление ее в пищу категорически запрещены во время беременности (можно спровоцировать выкидыш), при воспалительных заболеваниях почек - нефрите, гломерулонефрите, почечной недостаточности - и мочевого пузыря - цистите.

На приеме у стоматолога

Опухли десны. Что делать?

Запомните важное правило, которое касается не только десен, но и любых воспаленных тканей, например суставов, лимфатических узлов, гайморовых пазух. Когда воспаление вызвано инфекцией, бактерии легко переходят в соседние ткани и органы. Если у вас десны воспаляются регулярно, не откладывайте визит к врачу. Он установит причину (пародонтит, периодонтит, гингивит, неправильно установленные протезы или пломбы) и назначит лечение. А до приема врача в качестве средств первой помощи при воспалении можно использовать лечебные полоскания. Они должны быть прохладными - это позволит снять отек и боль. Что можно использовать для приготовления полосканий?

✓ Хлоргексидин - отличное обеззараживающее и противовоспалительное средство. Его можно купить в любой аптеке, и стоит он дешево. Разводить его не надо. Просто наберите в рот немного и тщательно прополощите в течение минуты. Не стоит использовать хлоргексидин чаще 1 раза в день. Препарат безопасен, но, как и любой антисептик, может вызвать нарушение микрофлоры ротовой полости.

✓ Перекись водорода - еще один эффективный антисептик. 3%-ный раствор обязательно разбавляется водой в пропорции 1 чайн. ложка перекиси на стакан воды.

✓ Настойка прополиса. 1/2 чайн. ложки разводят в 1/2 стакана воды. Снимет воспаление и заживит десны.

✓ Настойки шалфея, ромашки, календулы. Разведите стаканом кипятка 1 ст. ложку - универсальное средство при любых проблемах с деснами.

И. Фролов,
врач-стоматолог.

Поджелудочная не любит шашлык и окрошку



Приступы острого панкреатита чаще всего беспокоят во время праздников и летнего отдыха. Как не угробить поджелудочную?

1. Окрошка - не на каждый день! Во время буйства огородной зелени мы стараемся употреблять как можно больше витаминов. Однако зелень переваривается трудно. А едкие вещества, горечи и кислоты (щавелевая, лимонная, которыми богаты острые травки) ощутимо бьют по поджелудочной. Особенно, если наедаться на голодный желудок. Также не стоит каждый день уплетать окрошку, максимум - 2-3 раза в неделю. Сочетание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную железу пахать на износ.

2. К лету худеем, потом съедаемся... Сбросить пяток килограммов к лету - мечта миллионов с дряблыми бедрами и обвисшим

животиком. И начинаются эксперименты с жесткими диетами или изнурение себя спортом. От резких перепадов в питании или физической активности поджелудочная болеет. Особенно ее добивают диеты, когда человек «сидит» на каком-то одном продукте - кефире, гречке или отварной курятине. Ведь на каждый вид пищи в пищеварительной системе вырабатываются разные ферменты. Чтобы железа нормально работала, в ее соке должны содержаться три фермента - для белков, жиров и углеводов.

3. Вы спите, поджелудочная «пашет». У многих в будни основной прием пищи приходится на вечер, а днем - то кофе с конфеткой или с сигаретой, то чай с бутербродом. На летнем отдыхе днем и вовсе есть не хочется, зато ближе к ночи аппетит берет свое. Вот и получается, что человек отправляется на покой, когда в животе гора шашлыка в винном (или пивном) соусе. А ведь при

жарке на открытом огне при температуре выше 180 градусов в животных жирах образуются тяжелые соединения, поэтому железу с такой едой труднее всего работать. Старайтесь есть на ночь (если все равно не получается не трескаться на сон грядущий) хотя бы поменьше жареного, чередуя мясо и рыбу, на гарнир берите либо запеченные без масла овощи, либо пюре или рис.

4. Что будет, если не лечиться? Если запустить симптомы неполадок с поджелудочной, можно заработать острый панкреатит, потом долго лечиться, сидеть на лечебном питании и надеяться, что дело не примет хронический оборот. Также возрастает риск диабета II типа, ведь именно в поджелудочной вырабатывается гормон инсулин, отвечающий за расщепление сахара в крови. При воспалении железы его выработка нарушается.

С. Сметанина, диетолог, врач I категории.

Сочетание редиски, кваса и зеленого лука заставляет железу работать на износ.

Картофель со временем накапливает ядовитое вещество - гликоалкалоид соланин.

Проросший картофель не варите в мундире

Его много в клубнях, которые позеленели на солнце, сильно проросли, подгнили, несколько раз замораживались и размораживались. Во время варки соланин растворяется в воде и переходит из корнеплодов в отвар. Поэтому старую картошку надо очистить, снимая побольше кожуры, нарезать небольшими

кусочками и варить. После этого воду слить, картофель съесть. Такие клубни категорически нельзя варить в мундире! Лучше их вообще не есть. С особенной осторожностью к старой картошке нужно относиться беременным. Соланин настолько вреден, что может привести к врожденным порокам у ребенка.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОМПРЕСС ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНЯКА

У меня слабые кровеносные сосуды, поэтому люблю ушиб - большая проблема. Синяки долго не проходят и болят. Как-то упала и сильно ударила плечом о подлокотник дивана. На месте ушиба появилась огромная гематома, и сильная боль никак не проходила. Подруга посоветовала натереть на мелкой терке бордовую, без прожилков, свеклу, слегка

отжать сок и смешать кашицу пополам с медом. Толстым слоем выложить смесь на синяк, накрыть капустным листом (по площади он должен быть больше гематомы), поливать этиленом, льняной салфеткой и закрепить шерстяным шарфом. Я так и сделала. Повязку сняла только на четвертые сутки - от синяка не осталось и следа.

И. Юрченко.



Фиолетовый лук надо есть свежим

В нем много витамина С, необходимого для иммунитета, и грубого волокна, полезного для пищеварения. А алицин, содержащийся в таком луке, препятствует образованию злокачественных опухолей. Это вещество разрушается при тепловой обработке, поэтому фиолетовый лук ешьте свежим, добавляйте в салат. Обращайте внимание на оттенок: богатая витами-

нами луковица должна быть ярко-фиолетового цвета.

Мелкие яйца полезнее

У больших яиц преимущество только в размере. Чем птица старше, тем крупнее яйца она несет. Мелкие - «работа» молодых куриц. В них больше омега-6 и омега-3 жирных кислот. Что касается цвета желтка, то он зависит от меню кур. Летом несушки питаются свежей травой, поэтому



желтки яиц могут быть оранжевыми. На вкус цвет не влияет.

Курильщикам нужно полюбить рыбу

Злобным курильщикам нужно есть пищу, содержащую большое количество витамина С, и как можно больше рыбы, особенно морской. Она препятствует повышенной свертываемости крови, а также уменьшает вредные последствия курения, снижает риск образования тромбов в сосудах.

И льняное масло, и рыбий жир - важные добавки, которые благотворно воздействуют на организм. Какая из них наиболее полезна?

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО ИЛИ РЫБИЙ ЖИР?



Ученые пришли к выводу: люди, которые употребляют продукты, содержащие омега-3, реже страдают от инфарктов и инсультов. Эти полиненасыщенные кислоты в большом количестве содержатся в рыбьем жире и льняном масле. Они являются строительным материалом для кожных покровов, волос и ногтей, а также оказывают положительное воздействие на сердце и улучшают эластичность сосудов.

Льняное масло для работы ЖКТ

Изначально наши предки использовали лен для создания одежды, но со временем стали употреблять его семена в пищу благодаря их уникальному природному составу.

Кроме омега-3, льняное масло содержит витамины А, D, E, K, F, фолиевую кислоту. Его регулярное употребление (по 1 ст. л. в день) снижает риск развития заболеваний ЖКТ, улучшает качество кожи, повышает уровень «хорошего» холестерина и снижает уровень «плохого».

Врачи рекомендуют начинать день с 1 ст. л. льняного масла. Принимайте его натощак, чтобы запустить обменные процессы в организме. Также можно заправлять маслом салаты, добавлять его во вторые блюда.

Некоторые исследования указывают на эффективность льняного масла в борьбе с раковыми клетками. Так, группа ученых из Китая пришла к выводу: этот продукт способен замедлять метастазирование рака легких. По некоторым

данным, льняное масло подавляет воспалительные процессы при раке желудка.

✓ *Льняное масло отличается высокой калорийностью. Так, в 100 мл содержится около 900 ккал. Вот почему не рекомендуется употреблять более 1-2 ст. л. в день.*

Рыбий жир делает сердце здоровым

Для поддержания нормального уровня омега-3 в организме необходимо употреблять жирные сорта рыбы 1-2 раза в неделю. Если вы не делаете этого, стоит добавить в рацион рыбий жир. Сегодня он выпускается в двух формах - жидкой и в виде капсул. Первый вариант отличается специфическим вкусом и запахом, поэтому многие отдают предпочтение капсулам.

Добавка содержит олеиновую кислоту (необходима для нормального энергообмена), витамины А, D, а также йод, серу, бром и фосфор. Всего 2 капсулы в день снижают риск образования тромбов и воспалительных процессов, положительно влияют на зрение, укрепляют костную ткань. Кроме этого, рыбий жир необходим для поддержания здоровья зубов.

При покупке добавки обращайте внимание на ее состав. Содержание омега-3 в нем должно быть от 50 до 65%. Если эта цифра ниже, добавка представляет собой «пустышку».

✓ *Рыбий жир нельзя принимать на голодный желудок!*

Специалисты из Университета Джона Хопкинса заявили, что рыбий жир положительно влияет на работу головного мозга. Ученые считают, что потребление продукта может предотвратить развитие стрессового расстройства.

Также рыбий жир снижает вероятность развития сахарного диабета, сокращая уровень триглицеридов в крови. Достаточно 2 мг добавки в день.

Так в чем же разница?

Льняное масло, так же как и рыбий жир, содержит жирные кислоты. Разница лишь в том, что омега-3, которыми богат рыбий жир, усваиваются организмом быстрее. Кроме того, в его составе есть кислоты ЭПК и ДПК (участвуют в обменных процессах в организме), из-за чего эффективность рыбьего жира несколько выше.

Выбирать добавку следует в зависимости от проблемы, которая вас беспокоит, и противопоказаний. Так, например, людям, страдающим от панкреатита, рыбий жир противопоказан: его употребление может привести к обострению заболевания. В этом случае лучше остановить свой выбор на льняном масле. Также масло показано при наличии аллергической реакции на рыбу.

При холецистите, проблемах с ЖКТ, желчнокаменной болезни льняное масло не назначают.

Льняное масло можно использовать в уходе за кожей лица, чтобы напитать эпидермис полезными веществами и замедлить процессы старения.

Для сухой кожи. Смешайте 1 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. пюре из

3 рецепта красоты

огурца (используйте блендер) и 0,5 ст. л. льняного масла. Нанесите состав на кожу лица и декольте на 15 мин. Смойте теплой водой и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Для жирной и комбинированной кожи. Смешайте 1 ст. л. творога, 0,5 ст. л. льняного масла и 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева. Нанесите на дерму, избегая области

вокруг глаз, на 20 мин. Умойтесь прохладной водой.

Для нормальной кожи. 1 ст. л. жидкого меда смешайте с 0,5 ст. л. льняного масла и 1 сырым желтком. Нанесите на кожу лица на 15-20 мин. Смойте маску теплой водой.



СОЛЬ И САХАР ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА?

Белая смерть или источник незаменимых микроэлементов? Чем на самом деле являются сахар и соль, и может ли человек прожить без них?

Соль и сахар прочно вошли в нашу жизнь как самые доступные усилители вкуса. Однако ученые до сих пор спорят о том, пользу или вред они приносят человеку. Ясно одно: неконтролируемое потребление любого из этих веществ чревато серьезными последствиями, впрочем, как и полный отказ от них.

Главное - не превышать норму!

Пот, кровь, ткани внутренних органов содержат соль, а именно хлорид натрия.

Этот элемент является электролитом, регулирующим обмен веществ и контролирующим баланс жидкостей в организме. Также он поддерживает кислотность крови на нормальном уровне, участвует в выработке гормонов и даже в передаче нервных импульсов в мышцах.

При нехватке натрия человек чувствует сонливость и апатию, теряется мышечный тонус, могут появиться головокружения. Если же имеется дефицит хлора, болит кишечник.

Организм не может самостоятельно воспроизводить хлорид натрия, ему нужна подпитка извне. Проблема в том, что современная готовая пища содержит в 5 раз больше соли, чем требуется. Рекордсмены по ее содержанию - соленая и копченая рыба, сырокопченая колбаса, сосиски. Кроме того, часть природных солей мы получаем из овощей, злаков, мяса и рыбы. И хотя много соли выводится с мочой (до 9 грамм на 1 литр) и с потом, в общей сложности все равно получается достаточно.

Больше воды, больше движения

Переизбыток соли нарушает водный баланс в организме. Это не

только провоцирует возникновение отеков на лице и теле, но и осложняет работу некоторых внутренних органов - в частности, почек.

Попадая в кровь, хлорид натрия сгущает ее. В итоге она хуже движется по венам, в результате чего повышается давление, увеличивается риск возникновения сердечных патологий.

Наибольшее количество смертей от инсультов и инфарктов регистрируется в странах, где национальная кухня предполагает большое потребление соли - например, в Китае, на Филиппинах. Также избыток хлорида натрия вымывает из организма кальций, калий, магний, железо.

Чтобы вывести лишнюю соль, нужно пить больше воды, активно двигаться, ведь она выходит, в том числе, вместе с потом. Также полезны свежевыжатые соки, зелень, мочегонные чаи.

Сахар: натуральный и искусственный

Сахароза, которая содержится в сахаре, попадая в желудок, распадается на глюкозу и фруктозу. Глюкоза питает головной мозг и является источником энергии. При нехватке этого вещества человек испытывает усталость. Также дефицит глюкозы может стать причиной депрессии.

Нормальный уровень сахара улучшает работу печени и выведение токсинов, снижает риск возникно-

вения болезней суставов, благотворно влияет на сердце. Но такую пользу приносят лишь натуральные сахара из фруктов, меда, молока. Они лучше усваиваются организмом и не так быстро поступают в кровь, как очищенный белый сахар.

У фруктозы гликемический индекс меньше, чем у сахара: всего 20-30 единиц. Таким образом, если вы съедите любой фрукт или ложку меда, то получите необходимую для организма энергию, но избежите резких скачков сахара в крови.



Только не рафинад!

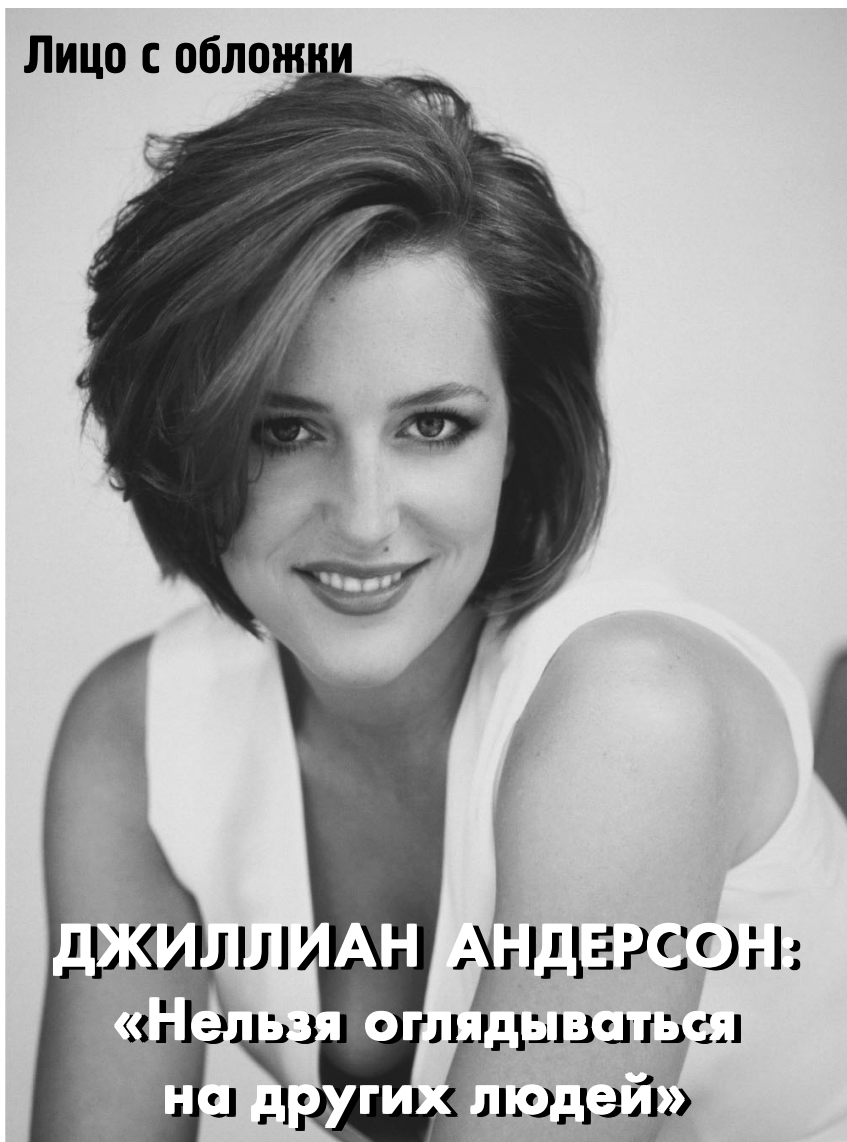
Рафинированный сахар является врагом номер один. Попадая в кровь, он дает прилив сил и энергии, но ненадолго. На смену приходит физический и эмоциональный спад, из-за чего появляется необходимость бодрить себя очередной порцией сладостей. В конечном счете это может привести к быстрому набору веса.

В некоторых случаях белый сахар становится причиной диабета II типа. Избыток сладкого также угнетает функции мозга, ухудшает состояние иммунитета. У сладкоежек чаще бывают проблемы с костями и зубами - сахар вымывает из них кальций. Также избыток сахарозы уменьшает запасы хрома в организме, что в свою очередь приводит к тому, что сладкого хочется еще больше. Поэтому врачи часто советуют патологическим сладкоежкам пропить курс этого микроэлемента.

В идеале стоит исключить белый сахар из рациона, полностью заменив его фруктами и медом. Что касается тростникового сахара, врачи относятся к нему скептически. По сути, это тот же белый сахар, только не очищенный от примесей.

ВОЗ рекомендует употреблять 2000 мг натрия в день. Такое количество можно получить всего из 5 г соли - это примерно 1 ч. л. без горки. Современный человек в среднем превышает эту норму в 5 раз.

Вариант решения задачи	Барьер для бегуна											Комедия Мольера
	 1		Круглая постройка под куполом	Мудрый князь киевский		Герб для государства	Из него делают свечки		Блистал в "Пиратах XX века"			
	Молодежный жаргон		Судьбоносные карты	Шум толпы		Французский сэр	Надавливание на кнопку		Искусственное авто		Не закрывается у болтуна	
				Яркая лепешка иудеев					Коллега Дукалиса или Ларина			
	Самая первая ученая степень	Боярский парламент				Киллер в исполнении Рено						Спортсмен на кольцах или брусках
							Смола, которой боится черт		Хранилище одежды			
Густое варежье	Япо-голивудский актер		"Лежбище" для загорающих		Написал "Всадника без головы"	Роман Достоевского о Мышкине						Широкий пуховой платок
	"Заведующий" многоэтажкой								Брюки Волка из "Чу, погоди!"		"Одушевленная" буква кириллицы	
			Материал для грампластинок			Тропическая муха		2				
	"Волшебная палочка" гаишника								Жилище на теплоходе			
			Абориген Токио			Наряд для верховой езды			Реестр и мушкетства		Скабрзная шуточка	Состоящее из слогов
Человек, плавающий в проруби	1	Основной компонент водки	Япо немцу маршируют солдаты						"Лающая" деталь замка			
			Орудие пашущего	На ней стоит Пермь	Пространство для встречи						Слуга принцессы	Ведущий "Больших гонок"
	Уиллис "крепкий орешек"	Попугай-говорун										
	Тут родилась Афродита		Дырка в заборе			Гетманский жезл			Тонкие листы древесины			
			Смех до колик						Рана от огня			
	Уязвимая часть ноги Ахилла						60 минут одним словом					2
			Оружие янычара		Горное селение				Чаша для кровати			
Черная оливка						Повар на корабле						



ДЖИЛЛИАН АНДЕРСОН: «Нельзя оглядываться на других людей»

— Джиллиан, ваш нынешний бойфренд — знаменитый Питер Морган, сценарист фильма «Королева» с Хелен Миррен и суперпопулярного сериала «Корона». Именно он помог вам получить в 4-м сезоне роль Маргарет Тэтчер, о которой сейчас все только и говорят. Все обсуждают, что вам удалось обыграть саму Мерил Стрип... (Имеется в виду фильм «Железная леди», за который Стрип получила «Оскар».)

— Честно говоря, я не помню толком фильм, где Мерил Стрип играет Маргарет Тэтчер. Поэтому сравнить не могу. Что касается Питера, то он меня спросил, не думаю ли я, что смогла бы сыграть эту роль в его шоу. Я согласилась. А ведь до того, как мы начали встречаться с Питером, очень мало интересовалась королевской семьей. Хотя и жила в Англии. Ну а с Питером эта тема стала повседневной. Впрочем, всерьез в этих разговорах я начала принимать участие, лишь когда стала сниматься в сериале.

Услышав мое согласие, Питер связался с директором по кастингу — и оказалось, что я давно уже в списке претенденток на эту роль. Выходит, никакого блата.

— Как вы готовились к роли? Надо полагать, до этого момента вы Маргарет Тэтчер не сильно интересовались, как и королевским семейством...

— Знаете, меня просто поразило, какую невероятно большую роль играла одежда в жизни «железной леди». В письмах из колледжа Маргарет в основном обсуждает тряпки. И сколько денег потратила на них — далеко за рамками своего скромного бюджета, между прочим. Это при том, что в качестве премьер-министра Тэтчер назовут «королевой бюджета». Она могла бесконечно рассказывать о какой-то шляпке, которую ей тетюшка подарила. Или в каком платье она пойдет на собрание Консервативной партии — шелк, бархат, может, немало перьев к шляпке? Или обсуждать платье, в котором хочет пойти

на свидание с молодым человеком.

— Многие говорили, что королева и ее премьер-министр не слишком любили друг друга...

— Ну, бытует мнение, что при дворе ее считали несколько вульгарной. Ведь в отличие от всех предыдущих премьер-министров, Тэтчер родом из простой семьи, из рабочего класса. У этих двух дам были однозначно сложные отношения. Тэтчер вела себя скованно и даже несколько подобострастно в присутствии королевы, откровенно нервничала... Об этом свидетельствует то, как она делала реверанс: очень низко, чересчур глубоко, по мнению экспертов... Но Тэтчер верила, что может сделать Англию «снова великой»! И в этом ее страстное желание полностью совпадало с желанием королевы. Несмотря на все различия в реакциях и поведении, у них оказалось много общего...

Мне не впервой играть роль человека, к которому у меня нет никакого личного отношения. Я всего лишь пытаюсь залезть в голову героини и оттуда же строю свою роль. У меня это было отлично отработано на 11 сезонах «Секретных материалов».

— Этот опыт был, конечно, феноменальным...

— Для меня так точно. Я была молодой матерью, которой нужно было заниматься младенцем и долгими часами сниматься в очень насыщенных событиях проекте. Одни гигантские диалоги чего стоили... Вот я и бегала к трейлеру, где меня ждала малышка Пайпер, и становилась мамочкой. А потом на площадке преображалась в супергеронта. И больше у меня ничего в жизни не происходило. Я полностью погрузилась в мир своего ребенка и безумную работу...

— Вы столько получили наград и премий за эту роль! Сериал смотрел весь мир, вы должны были быть на седьмом небе от счастья...

— Так и было, с одной стороны. А с другой — я чувствовала себя ужасно. Помню, как журналисты повторяли: «Улыбнитесь! Почему не улыбаетесь? Что за несчастный вид?» Все со мной происходящее казалось необъяснимым, странным, даже загадочным — все эти награды, призы. Внутренне я большую часть времени всего лишь пыталась выжить... Конечно, это мои психологические проблемы, недаром я с 14 лет ходила к психотерапевту...

Но я не жалуясь. На этом шоу я впервые в жизни стала зарабатывать реальные деньги.

— Дана Скалли стала настоящей культовой фигурой для

миллионов женщин. Еще в те времена, когда и речи не было ни о каких движениях за равноправие, как сейчас...

— Знаете, мне было очень трудно это понять тогда, когда я была молодой и неопытной. Актрисой, которая мечтала играть в театре шекспировских героинь и с презрением относилась к телевидению. Я начала получать тонны писем от фанатов шоу, меня благодарили: «Вы спасли мне жизнь», «Я болела раком и смотрела шоу в больнице» и так далее. Это было просто невозможно вынести... Свое унижение и одновременно чувство признательности и желание достойно продолжать работу, за которую мне платят такие большие деньги... Только позже я осознала, как мне на самом деле повезло!

— У вас трое детей, но замуж после двух разводов вы так и не вышли. Что для вас самое важное в отношениях с мужчиной?

— То, что все мои потребности и запросы не являются предметом для обсуждения и переговоров. После того как мои отношения были разрушены последний раз, мне посоветовали составить список желаний и потребностей к будущему партнеру. Это разные вещи. «Хотелки» и то, в чем я реально нуждаюсь, что для меня является необходимостью. И если идешь на свидание с кем-то и понимаешь, что твои потребности не будут встречены с пониманием, значит, это не твой человек. Можно продолжить интрижку, но счастливой не станешь. ?

— Интересная теория...

— К ней еще важный момент прилагается. Нельзя оглядываться на других людей. Делать как все, стремиться к этому. Например, я вижу преимущества в том, что мы не живем с моим бойфрендом вместе под одной крышей постоянно. Если бы жили, отношения бы уже стопроцентно закончились. Зато когда мы встречаемся, это всегда как будто вновь, волнующе и прекрасно. Я просто начинаю скучать по человеку, и это прекрасное чувство. Все эти правила — мол, пары непременно должны жить вместе и прочая подобная чепуха — давно уже не всем подходят, понимаете?

— Вы участвовали в очень многих успешных проектах. В потрясающем ирландском сериале «Крах» вы играете детектива, а теперь — терапевта-сексолога в популярном и необычном шоу «Половое воспитание»...

— Когда я получила сценарий пилотной серии шоу, то выбросила его в мусорную корзину. Идея показалась слишком заурядной. Профессиональный сексолог, чей сын-

подросток устраивает нечто вроде бизнеса среди одноклассников, обучая их «искусству» чувственных упражнений. Но вмешался Питер Морган. Он буквально вытащил из мусора сценарий, прочитал и с горящими глазами сказал мне: «Ты сошла с ума! Это отличная работа для тебя». И после второй читки все происходящее мне уже показалось дико забавным.

— Выходит, вы должны часть гонорара отдавать Питеру Моргану?

— Ну уж нет! Хотя он постоянно напоминает, что своим успехом в этом шоу я обязана ему!

— Интересно, а как отнеслись ваши дети к этой роли? Я имею в виду сыновей-подростков, дочери-то уже 26 лет...

— Ну вот как раз одна из причин, почему я согласилась, — это мои сыновья-подростки. Хотя и боялась. Они в это время переходили из одной школы в другую. И я переживала, что моя работа в таком сериале может негативно повлиять на их отношения с одноклассниками. Мамочка, свободно рассуждающая о сексе в телевизоре на весь мир! Но все как-то обошлось. Думаю, потому, что в этом сериале столько всего, помимо этой темы.

— Возвращаясь к гонорарам. Вы были первой актрисой, которая осмелилась бороться за равноправие в этом вопросе во время работы над «Секретными материалами»...

— Вначале не имело смысла этот вопрос поднимать. Потому что я пришла ниоткуда, кроме пьесок в театре в колледже нигде не участвовала. А у Дэвида Духовны только что вышел громкий фильм, где он играл вместе с Брэдом Питтом. Но наступил третий сезон, и мы продолжали выполнять одинаковый объем работы, на пару. Это было наше шоу, разница в гонорарах становилась все более несправедливой. Вот тогда я и начала бороться за равноправие в этой сфере.

— Вас часто выделяют и на красных дорожках, называют иконой стиля...

— Больше всего я жалею знаете о чем? О том, что когда-то тратила безумные деньги на одежду. Даже не верится, что могла так взять и ухнуть 2 тысячи долларов за платье. При том что в молодости и юности я вообще их не носила. Джинсы, свитера, все что угодно, но никакого гламура. Но потом появилось много денег, бойфренды. Один из них был моделью. И я начала покупать вещи, не удосуживаясь даже взглянуть на ценник. Бесстыдство, позор... Не могу поверить, что была способна на такое.

— А какой из своих выходов в



С детьми



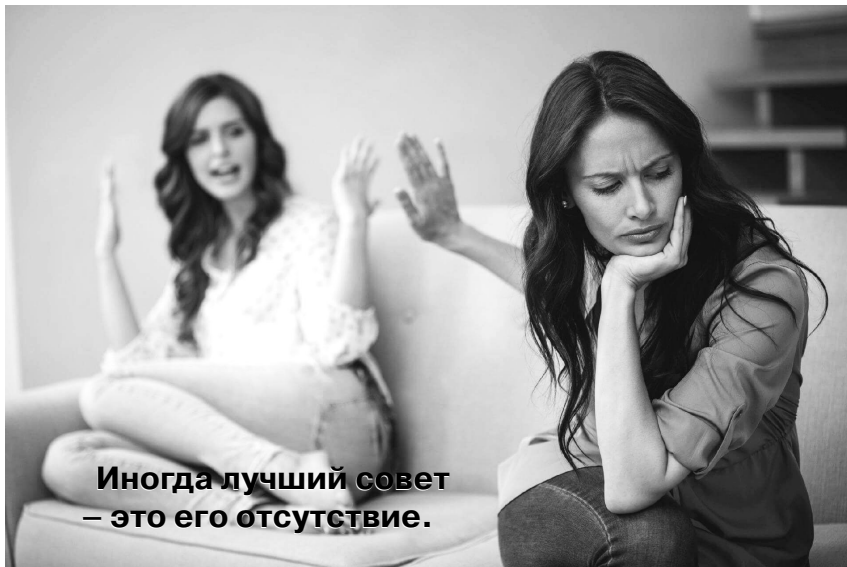
С Питером Морганом



В сериале «Секретные материалы»

свет считаете самым неудачным?

— Моя первая церемония вручения «Золотых глобусов»... Выбор наряда не могу до сих пор объяснить... «Золотое» платье в стиле гейши с широченной лентой на талии. Попала во все списки самых плохо одетых знаменитостей сразу! Не думаю, что когда-либо еще с тех пор сама себя так обидно представляла в модной сфере.



«НО Я ЖЕ ПОМОЧЬ ХОЧУ!» Вы уверены, что это надо?

Не торопитесь подставлять другу плечо в трудной ситуации. Психологи уверены: иногда искреннее желание помочь может привести к неприятным последствиям.

Галина успокаивала подругу после развода: «Настя, выше нос! Найдем мы еще тебе подходящего мужчину». Уже спустя неделю после данного обещания она составила список «идеальных кандидатов», договорилась с ними о свиданиях и отправилась к Насте, чтобы обрадовать. Каково же было удивление женщины, когда та поняла: подруга отказывается от ее помощи и не собирается идти на встречи с потенциальными женихами. Ей это не нужно. «Неблагодарная! Да я же к ней со всей душой... Вот так и помогай людям!» - возмутилась Галина и хлопнула дверью.

Конечно, защищать близких, помогать им - это прекрасный порыв. Вы же желаете им добра и действуете из лучших побуждений. Или нет?..

Я ВСЕХ СПАСУ!

Есть несколько причин, по которым человек превращается в «спасателя» и раздает советы направо и налево.

1. Бегство от собственных проблем. Гораздо проще помочь другому человеку разобраться в его делах, чем заняться собственными проблемами. Согласитесь, замечательное оправдание: «Мне некогда заниматься собой, я нужна другим людям!»

2. Стремление забыть о плохом. Помощь окружающим компенсиру-

ет наши собственные недостатки и промахи. Предположим, вы помогли знакомому найти новую работу и в процессе забыли про то, как начальник отчитал вас при всех за не сданный вовремя проект.

3. Желание научить других, «как правильно». Ваша дочь впервые сварила борщ. Она перепутала все пропорции и пересолила суп. Вместо того, чтобы поддержать ее и похвалить за старания, вы бросаетесь к плите с криком: «Дай лучше я помогу тебе!» Точно также вы поступаете, когда уверены, что на месте другого человека справились бы с проблемой в два счета.

БОЛЬШЕ ВРЕДА, ЧЕМ ПОЛЬЗЫ

Пытаясь помочь так, как нам кажется правильным, мы часто портим отношения с человеком. Ольга признается: «Когда я начинаю решать проблемы своих уже выросших детей, это всегда плохо заканчивается. Мы неизбежно ссоримся. Я раздаю указания и превращаюсь во всезнайку. Однажды мой сын заявил: «Мама, перестань вмешиваться в мою жизнь. Почему ты считаешь меня неумехой? Ты не веришь в мои силы?» После этого я поняла: иногда нужно позволять другим ошибаться».

Часто назойливость и советы вызывают дополнительный стресс у человека, который и так пережи-

вает из-за своих проблем. А неуважение к личным границам воспринимается многими как агрессивное вторжение на их собственную территорию.

Помогать можно по-разному. Допустим, ваш муж хочет похудеть. Чтобы поддержать его, вы можете пару раз в неделю готовить диетические блюда и употреблять их вместе. Скорее примет. А вот если вы просто каждый раз будете говорить ему, сколько калорий в том или ином продукте, ваше поведение вызовет негативную реакцию партнера.

Психологи советуют быть открытыми и приветливыми с друзьями и родственниками. Дайте им понять, что к вам всегда можно обратиться за советом и поддержкой и просто ждите, когда это произойдет. Пусть они сами решат, нужна ли им ваша помощь.

КОНТРОЛЬ ИЛИ ВЛИЯНИЕ?

Многие совершают ошибку, путая контроль и влияние в отношениях с близкими людьми. Да, иногда можно повлиять на человека, подтолкнуть его к правильному решению. Но важно понимать: вы не можете контролировать партнера, друга, знакомого, как и не можете заставить его следовать вашим целям.

Перед тем как превратиться в помощника, задайте себе несколько вопросов: «Меня попросили о помощи или совете?», «Я могу изменить ситуацию к лучшему, не взваливая себе на плечи груз чужих проблем?», «Я действительно помогаю другому человеку или удовлетворяю собственные потребности?»

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Довольно часто человек начинает помогать другому из чувства вины. Мотив таков: «Если я не окажу помощь, какой же я буду друг после этого?» И ныряет с головой в чужие проблемы, тратит силы, энергию, время. Кажется, что, в конце концов, придет ощущение счастья: «Какой же я молодец!» Но на самом деле приближается момент эмоционального и морального истощения. Лучше посмотреть на ситуацию трезво, не поддаваясь эмоциям и импульсам. Лучше всего прямо спросить: «Ты хочешь, чтобы я помог тебе? Как я могу это сделать?» Возможно, ему будет достаточно просто выговориться, найдя в вас благодарного слушателя. Кстати, именно это чаще всего и требуется!

У брата всегда было чисто, уютно, а на плите булькал ароматный гуляш или жарились пирожки с капустой. Мы с мамой приходили к нему в гости и говорили Вите:

- У тебя не жена, а золото! И работает, и хозяйка прекрасная. Такую женщину на руках носить нужно и во всем ей помогать, а не на диване лежать.

- Зачем ей помогать? Она сама прекрасно справляется, - бубнил брат, - и с готовкой, и с брюзжанием.

Татьяна, наблюдавшая за нашим разговором, тут же начинала ворчать:

- Ну как же мне не брюзжать? Ты ведь ничего не умеешь: картошку попросила почистить, так с двух килограммов полкило осталось. Пропылесосить сказала, так вместе с пылью мои колготки засосал, - махнула она рукой и побежала на кухню.

- А нечего колготки разбрасывать по всему дому, - парировал брат.

Так они и жили. Таня весь день в офисе, а потом на кухню одной рукой жарить, парить и варить, другой пылесосить. В общем-то, идеальная жена. А Витька после работы на свой любимый диван - отдыхать. Таня часто ругалась из-за того, что он по дому не помогает, даже устраивала скандалы, но после каждой ссоры мой брат, злой и обиженный, снова делал посадку перед телевизором. Мама учила невестку терпению, говорила, что криками и руганью мужчину не изменить, тут ласка нужна и женская хитрость, тогда он и яичницу приготовит, и мусор вынесет.

- Скажете тоже! Его яичницу в рот взять невозможно: либо сгоревшая, либо со скорлупой, а мусорный пакет пока до бака донесет, растеряет половину. Это вы Витьку плохо воспитали: совсем к семейной жизни не приспособлен, а меня теперь уму-разуму учите.

Ругалась жена брата, ворчала и в один солнечный день собрала вещи и ушла варить борщи своему коллеге по работе. Витя сначала тосковал, а потом решил переехать в другой город, чтобы начать все заново. Мама переживала:

- Как ты теперь без Танюши? Никто тебе ни супа не приготовит, ни рубашку не погладит! Не справишься ты сам!

- Справлюсь, - огрызнулся брат и закрыл крышку чемодана.

С Витей мы не виделись почти год, иногда он писал короткие сообщения: на работу устроился, съемное жилье его устраивает. А как-то позвонил мне и пригласил в гости:

- Приезжайте с мамой, познакомлю вас со своей девушкой, я на днях ей предложение сделал. Так что скоро снова в загс!



ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА

Некоторые дамы уверены: чтобы осчастливить мужчину, нужно целыми днями стоять у плиты, следить за чистотой в доме и не забывать загружать стиральную машинку. Так устроены идеальные жены. На практике все бывает иначе...

Мы с мамой быстро собрали сумки и поехали знакомиться с невесткой.

В квартире пахло запеченным мясом. Мой брат, одетый в чистый фартук, суетился на кухне.

- Так, вы располагайтесь, я пока салатик настрогаю и картошечку на гарнир помну, - весело щебетал он.

- Картошечку помнешь? Разве ты умеешь? - удивилась мама, доставая из сумки привезенные домашние соленья.

- Конечно умею! Я и мясо сам приготовил, и блинчиков нажарил с творогом к чаю, - улыбнулся Витька, - сейчас стол накрою, и как раз моя Катюша с работы придет. Будем знакомиться.

Со слов брата, девушка у него была замечательная: и йогой занималась, и классику читала. Каждые выходные они вместе отправлялись или в ближайший парк, или в кино, а бывало что и в театр (ради этого Витя вставал с дивана!). А какая она красивая и ласковая - таких он в жизни раньше не встречал.

Через час на пороге появилась и будущая невестка. Поздоровавшись с нами, она неспешно приняла ванну. Брат заверил нас: это неизменный ритуал после работы - надо расслабиться. Вскоре Катя предстала перед нами в красивом домашнем костюме:

- Витенька, какой ты умница, что пропылесосил, а то я утром не ус-

певала, - улыбнулась девушка брата, раскладывая ароматное мясо по тарелкам.

- Да ладно, - смутился Витька, поцеловав Катю в щеку.

- Не скромничай! Ты у меня золото: и зарабатываешь, все в дом, в семью, и по хозяйству помогаешь! - продолжала Катя хвалить любимого мужчину.

Мы услышали от нее, что Витя готовит не хуже повара французского ресторана, убирается даже лучше профессиональной горничной, а руками какой! Ремонт в съемной квартире сам сделал. Катя так расхваливала криво приклеенные обои, что мы с мамой даже поверили: работа выполнена хорошо. А потом будущая невестка вообще удивила: брат устроился на вторую работу, чтобы быстрее накопить на свое жилье: «Ведь он хочет спортом заниматься, а в съемной квартире нет места для тренажера».

Закончив свой хвалебный рассказ и отодвинув в сторону тарелку с пересушенным мясом, Катя подняла бокал с шампанским и обратилась к будущей свекрови:

- Вы воспитали прекрасного сына! Огромное вам спасибо!

- Мне спасибо? - удивилась мама и хитро посмотрела на счастливого лица Вити. - Да ты же идеальная невестка! За вас, ребята!

Ольга Бунина.



ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДА ГРЕТА ГАРБО

Кинозвезда Грета Гарбо стала символом эпохи, хотя ее жизнь в кино оказалась очень короткой — с 1922-го по 1939 год.

Она часто играла аристократок, в том числе и русских. Самые известные фильмы с ее участием — «Королева Христина», «Анна Каренина», «Дама с камелиями», «Ниночка».

Многие пытались подражать экранному образу, созданному Гретой Гарбо, ничего не зная о ней самой.

Она бросила кино в самом расцвете красоты и таланта, предпочтя богемной жизни полное затворничество. Не было даже известно, где обитает эта богиня Голливуда. Тайна далась ей нелегко, но даже сейчас многое в ее жизни остается загадкой.

Начнем с того, что настоящее имя этой актрисы — Грета Густафссон и родина ее не США, как полагают многие, а Швеция. В пятнадцать лет Грета Густафссон работала в галантерейном магазине, где ее

увидел богатый аристократ Макс Гампел.

Оригинальная красота девушки поразила его, а холодность — раздражила. Макс бросился на приступ замка, казавшегося ему неприступным, — и очень скоро оказался победителем.

Они поженились, но вместе прожили совсем недолго. Инициатором развода стала Грета. К величайшему удивлению Макса, она заявила, что ей «просто надоела» совместная жизнь с ним и никаких имущественных претензий к мужу она не имеет. При этом бывшим супругам удалось навсегда сохранить дружеские отношения.

На экране Грета Густафссон впервые появилась в 1922 году в фильме «Бродяга Питер» в роли спортсменки-пловчихи. Плавала

она действительно великолепно, но ее внешность у многих вызывала недоумение.

Высокая и худая, с резкими чертами лица и ледяными глазами, с узкими бедрами, широкими плечами и «солдатской» (по выражению одного из критиков) спиной, Грета Густафссон противоречила канонам женской красоты того времени.

Но играла она хорошо, и ее приглашали сниматься снова и снова. В 1926 году она появилась в Голливуде. Сначала американская публика отказывалась принять Грету — ее внешность и манера игры ломали все стереотипы.

На одной из голливудских вечеринок ее увидел кинорежиссер Морис Стиллер. Грета курила и молчала. Почувствовав на себе пристальный взгляд незнакомца, она повернулась и несколько минут смотрела на него из-под полуопущенных век — без улыбки и без смущения. А потом с таким же безразличием отвернулась, словно ей надоело смотреть.

«Боже мой, кто этот сфинкс?» — восхищенно спросил Стиллер. И пригласил Грету сниматься. Именно Стиллер предложил ей взять псевдоним «Гарбо», и Грета согласилась, удивив этим многих: она уже успела прослыть упрямой и несговорчивой.

Во время съемок фильма «Плоть и дьявол» Грета Гарбо познакомилась с Джоном Гилбертом — выдающимся актером немого кино. В 1925 году Гилберт стал самым высокооплачиваемым актером в Голливуде, а после смерти обожаемого американками Рудольфе Валентино — самым популярным.

Гилберт слыл безжалостным сердцеедом — до тех пор, пока не встретил Грету Гарбо. С этого дня другие женщины перестали для него существовать.

А Гарбо, казалось, оставалась спокойной. Тем не менее, сразу же после съемок Грета переселилась к нему, чем в очередной раз удивила многих.

Даже в самый страстный период их любви Грета Гарбо нуждалась в уединении. Сначала она время от времени возвращалась к себе, а потом Гилберт выстроил для нее рядом со своим домом маленький коттедж, высадив перед его окнами столь любимые Гретой сосны. Порог этого коттеджа Джон никогда не переступал без разрешения Греты...

Гилберт не раз предлагал Гарбо пожениться, но она неизменно отвечала ему отказом. И вдруг однажды согласилась. Это произошло, когда они были в гостях у друзей Гилберта — режиссера Кинга Видора и актрисы Элеанор Бордмен. Эта пара собиралась пожениться и в

шутку предложила Гарбо и Гилберту сыграть двойную свадьбу. Гарбо неожиданно понравилась такая идея, и Гилберт начал приготовления к свадьбе.

Позже он не раз вспоминал, что несколько недель, проведенных с Гретой до дня, на который была назначена свадьба, оказались самыми прекрасными за всю их совместную жизнь... Грета стала относиться к нему теплее и нежнее. А накануне венчания Грета исчезла.

В Голливуд она вернулась, только когда страсти из-за ее бегства немного улеглись. Причин своего поступка она так никогда и не объяснила. Джон Гилберт был безутешен. Позже он женился на актрисе Иде Клер, но прожил с ней всего год. Он так и не смог забыть Грету Гарбо.

Грете тоже пришлось пережить тяжелое разочарование в любви. Великому дирижеру Леопольду Стоковскому удалось вызвать у нее истинное чувство, они собирались пожениться, как только Грета отработает по уже заключенным контрактам. Но свадьба и на этот раз не состоялась — теперь уже по вине жениха: Стоковский предпочел Грете миллионершу Глорию Вандербилт.

Для Гарбо предательство человека, которого она не только любила, но и безмерно уважала, стало непереносимым горем. В 1939 году она снялась в своем последнем фильме («Ниночка») и в тридцать шесть лет ушла из кино.

Она заперлась в своем нью-йоркском доме, отказываясь принимать гостей и давать интервью. «Хочу быть одна», — заявила она и упрямо следовала этому решению.

Свое затворничество Грета нарушила лишь в 1946 году, неожиданно появившись на богемной вечеринке. Там она встретила многих старых знакомых, в их числе оказался и известный английский фотограф Сесил Битон. Их познакомил еще в 1932 году подруга Греты, журналистка Мерседес Д'Аоста. Разумеется, Гарбо уже тогда поразила воображение Битона, но сам Сесил не произвел на нее особого впечатления. Непонятно, чем он привлек ее теперь, четырнадцать лет спустя...

Они встречались каждый вечер, гуляли в Центральном парке и вели нескончаемые беседы. Молчаливая, скрытная Грета Гарбо почему-то стала очень откровенной с этим человеком.

Как-то раз она сказала ему: «Моя постель узка, холодна и целомудренна. Ненавижу ее...». Услышав это, Битон немедленно предложил ей руку и сердце. Как ни странно, Гарбо приняла его предложение.

Стояла прекрасная осень. Битон приносил Грете осенние цветы —



георгины, астры, хризантемы. Последние яркие цветы с горьковатым ароматом. Сесил как-то сказал, что эти цветы похожи на их любовь. Грета улыбнулась — ей понравилось это сравнение.

За развитием их романа друзья следили, затаив дыхание. Дело шло к свадьбе. Прекрасный фотограф, Сесил Битон остро чувствовал красоту. Он сделал множество великолепных фотографий, которые нравились не только окружающим, но и самой Грете.

Однажды, во время ее отъезда в Швецию, он передал фотографии в журнал «Вог». Когда Гарбо узнала об этом, она пришла в неописуемую ярость. Позвонила Сесилу и потребовала, чтобы он забрал фотографии. Если они появятся на страницах журнала, заявила Грета, разрыв неминуем! Сесил немедленно связался с редакцией, но было поздно: номер уже отпечата-



ли. Он поступил в продажу на следующий день. И, верная своему слову, Грета прекратила всякие отношения с Сесилом.

Полтора года он тщетно добивался примирения. А когда, отчаявшись, оставил свои попытки, Гарбо неожиданно сама появилась в его номере в отеле «Плаза». Как всегда она не объяснила своего поступка. Но Сесил и не требовал объяснений, он был счастлив.

Правда, Грета уже не соглашалась выйти за него замуж, хотя Сесил неоднократно повторил свое предложение. Последний раз он предложил Гарбо руку и сердце в 1956 году — в ответ она вновь припомнила ему поступок с фотографиями. «Если ты до сих пор не можешь мне этого простить, значит, я просто неудачник!» — в гневе воскликнул Сесил.

Позже она прислала ему короткую записку: «Я люблю тебя, но ты действительно неудачник. Ты мог бы взять меня за шиворот и превратить в послушную девочку. Ты мог бы удержать меня. Но ты не сделал этого. Прощай». Сесил был потрясен. Еще целых три года он пытался добиться прощения Гарбо. Но на этот раз ее решение было окончательным. И ее затворничество — тоже окончательным.

В 1959 году Сесил Битон женился на Джун Осборн, вдове пианиста Франца Осборна. А в 1972-73 годах он опубликовал свои дневники, в которых много места занимали воспоминания о Грете Гарбо. А ведь она так старательно скрывала свою личную жизнь! Эти книги стали бестселлерами, но большинство друзей отвернулось от Битона, считая, что он предал Грету. Битон пытался объясниться с Гарбо, звонил и писал ей. Она бросала трубку, едва услышав его голос, и возвращала его письма нераспечатанными.

Все эти переживания стали причиной инсульта, после которого Битона частично парализовало. Но и тогда Гарбо не сжалилась над ним. Лишь в 1980 году, когда Битон умер от второго инсульта, Гарбо, которой было уже за семьдесят, приехала к нему в больницу. Она вошла, села на край постели и сказала: «Битти, я вернулась». «Я счастлив! — простонал Битон. — Быть может, теперь ты простишь меня?» Через четыре дня он умер. И все эти четыре дня Грета Гарбо не отходила от его постели.

Остаток жизни Грета Гарбо провела затворницей. Она умерла в 1990 году в возрасте 85 лет, оставив состояние в 32 миллиона долларов и воспоминание о себе как о прекрасной актрисе и о самой загадочной женщине XX века.



ГДЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ? Если его не хватает

Почему одни люди все успевают, а другие не могут закончить дела вовремя, постоянно торопятся и живут в стрессе? Как стать продуктивнее и не перегореть?

Не так давно в психологии появилось понятие «синдром спешки». Специалисты описывают его как навязчивое желание сделать как можно больше за меньшее время. Синдром сопровождается недовольством собой, несмотря на успехи.

ОСТОРОЖНО: «ПОХИТИТЕЛИ» ДРАГОЦЕННЫХ МИНУТ

Первое, что рекомендуется сделать тем, кто ничего не успевает, - найти и убрать из своей жизни «похитителей» времени.

1. Уведомления на смартфоне.

Вы взяли в руки телефон, потому что пришло сообщение от сотового оператора. Вспомнили, что нужно пополнить баланс, затем зашли на Facebook. Всего на минуточку... А дальше все как в тумане. Отключайте уведомления! Вы сможете вернуться к ним позже.

2. Электронная почта и переписка.

У среднестатистического офисного сотрудника часть рабочего времени занята проверкой электронной почты и написанием писем. А если есть еще и личная корреспонденция? Отвлекаясь на сообщения такого характера, человек становится менее продуктивным, его внимание рассеивается. Стоит ли вообще на период работы в офисе забыть про личные дела? Не

обязательно, достаточно выделять на них по 5 минут раз в час - в том числе, на отправку сообщений.

3. Разговоры ни о чем. Когда вы ничего не успеваете на рабочем месте, обратите внимание на свое окружение, коллег. Возможно, к вам в кабинет слишком часто заходят любители поболтать. Лучше останавливать их еще на пороге. Вежливо, но убедительно скажите: «Сегодня я очень занята. Если у вас ко мне нет ничего срочного, давайте поговорим позже».

УСПЕТЬ БОЛЬШЕ!

Существует несколько техник, которыми руководствуются успешные люди по всему миру, чтобы успевать больше.

Правило двух минут. Если задачу, стоящую перед вами, можно сделать за две минуты, не откладывайте ее в долгий ящик. Просто возьмите и разберитесь с ней прямо сейчас. Поступая так каждый раз, вы сэкономите в будущем время и силы.

Слоны и бифштексы. Освоение новых навыков, поиск жилья, начало проекта и т.п. крупные цели в тайм-менеджменте называют «слонами». Браться за их выполнение страшно. Попробуйте разделить их на более мелкие задачи - «бифштексы» и решить сначала их. Вы заметите, что стали успевать боль-

ше, хотя по сути делаете меньше.

Найти кайросы. Кайросы - определенные периоды, особенно удобные для чего-либо, когда работа идет как по маслу. Понаблюдайте за собой. Когда наступает пик вашей продуктивности? Например, вы можете заметить, что в утренние часы довольно быстро справляетесь с бумажной документацией, после обеда - с практическими задачами, а вечером - с планированием.

Метод швейцарского сыра. Это способ, при котором задача выполняется не в логическом порядке, шаг за шагом, а в произвольном. Словно из разных ее частей выгрызается кусочек и затем собираются воедино. Такой метод подходит для решения нестандартных, творческих задач.

ЛУЧШЕЕ ВРАГ ХОРОШЕГО?

Специалисты выделяют несколько причин, из-за которых человек живет в сумасшедшем ритме и ничего не успевает. К ним в том числе относятся неумение говорить «нет», привычка во всем рассчитывать только на себя. Иногда мы стесняемся попросить о помощи, потому что боимся показаться слабыми, и взваливаем на свои плечи тяжелую ношу. Одна из самых разрушительных привычек, которая крадет время, силы и уверенность в себе - любовь к перфекционизму.

Желание довести все до идеала похвально и говорит о том, что человек серьезно относится к своим делам и обязанностям. Но, к сожалению, практика показывает: чем выше перфекционизм, тем ниже продуктивность. Перфекционисты тратят намного больше времени на выполнение каждой задачи, долго не приступают к работе, потому что ждут «того самого настроения» и «идеального момента». А еще они концентрируются на малозначительных вещах, забывая об общей картине. Совет один: попробуйте снизить планку. Можно выделить определенное время для одного дела, выложиться на все 100% и после этого идти дальше. Не возвращаться, не переделывать, не критиковать. Вы сделали все что смогли, и вы молодец!

ВСТАЛИ В ПРОБКУ? НЕ БЕДА!

В среднем житель мегаполиса проводит в автомобильных пробках около 12 часов в месяц. Встав намертво между маршруткой и такси, попробуйте извлечь пользу из ситуации. Обзвоните тех, с кем давно собирались что-то обсудить, включите диск с уроками иностранного языка или аудиокнигу.

Ваш любимый сканворд

Порт- ниха	Аэро- порт, Париж	Борщ	5 музы- кантов										
Арома- тизир. вино					Груз. повозка	Вавилон		Бояз- ливый человек		Темное отра- жение			
Обра- зец	"...-Гор- бунок"	Камин						Скопл. жидк. в тканях		Мета- фора			
				Горная выра- ботка	При- вычка	Мосол							
	Часть хлеба	Лес в пойме реки						Поп-... (искус- ство)	"Триум- фальн. арка"	"Белый... - Чер- ное ухо"			
				Шкаф									
	Самец кана- рейки	Щеголь						Старин. фураж- ка					
								Гимнас. пере- ворот	"...Мар- навич", Пушкин	Знак Зодиа- ка			
... точно (воин.)	"Зимний сон", певица												Месяц
Вероят- ность успеха	Забивает гвозди							"...и мед- ведь"	Брат Ромула				
								Приток Оки					
	Грохот									Покров		Упрек (межд.)	
	Телег- рафный	Вид квар- тиры		Глянec		Опера Массне		Парал- лель					
				Тело- сложе- ние									
Досада	Дерево, венок	Ладонь						Упа- ковка		Португ. море- плават.			
		Старин. страна, Мьянма		"...муш- кетера"	Вывод								
Архит. укра- шение					"Тихий" ров								
Итал. модель- ер	Подни- май вверх!					Повесть Гоголя							
					Деньги, Банг- ладеш								

Вячеслав ...

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Слоны уплывают на несколько километров в Индийский океан.

●

В маленьком итальянском городе Ваконе есть ресторан "Соло для двоих". Заказывать места в нем нужно за полгода, поскольку там всего один столик.

●

Передвигаясь на четырех лапах, медведь может развить скорость до 55 км/ч.



ОСТАВИТЬ В ПРОШЛОМ

Привыкнув к серым будням, мы перестаем замечать возможности, которые проходят мимо. И только распрощавшись с прошлым, у нас появляется шанс открыть дверь в новую жизнь, полную красок и чудес.

Таймер духовки звякнул, и Лена поспешила на кухню - мясо готово. С минуты на минуту придет с работы Олег, надо успеть накрыть на стол. Четкими, отработанными движениями она расстелила свежую скатерть, расставила тарелки, следя за тем, чтобы соблюсти строгую симметрию. Олег любит порядок.

ХРАНИТЕЛЬНИЦА ДОМАШНЕГО ОЧАГА

Из прихожей послышался звук открываемой двери, и Лена торопливо вышла навстречу мужу, машинально поправив выбившийся из прически локон.

- Цены на рынке сумасшедшие, - рассказывала она свои немудреные новости, пока Олег ел. - А пятно на брюках я сумела вывести, и в химчистку нести не надо.

Главную новость Лена придержала до конца ужина, чтобы сытый муж воспринял ее одобрительно.

- Карину помнишь? - чуть заискивая, спросила она, ставя перед Олегом большую чашку чая и придвигая блюдо со свежей выпечкой.

- Представляешь, вернулась из Италии, обещала завтра в гости зайти.

Олег оторвал взгляд от чашки и слегка поморщился, как от зубной боли.

- Она днем придет, ненадолго, ты на работе будешь, - зачастила Лена.

- Посидим, поболтаем. Интересно же...

В институте они с Кариной были закадычными подружками, но после учебы их связь прервалась. Лена, получив красный диплом, устроилась переводчиком в крупную строительную фирму, успела поработать пару лет и вышла замуж. А Карина некоторое время работала гидом с иностранными туристами, пока не подцепила богатого симпатичного итальянца и не уехала с ним в Милан. И вот теперь, спустя столько лет, любимая подруга вернулась. Лена очень хотела с ней встретиться, только опасалась, что Олегу это не понравится. Он вообще не любил гостей.

После ужина Олег уселся у телевизора, а Лена, закончив домашние дела, пристроилась рядом. Время от времени она отрывала взгляд от экрана и смотрела на мужа. Какой же он красивый! После тридцати в его фигуре появился намек на грузность, но это любимого не портит, Лена видела, как смотрят на него другие женщины - с явным интересом. «Мне

повезло», - привычно подумала женщина и прижалась к мужу. Она знала, как живут другие семьи, и искренне считала себя счастливой. Олег сделал все, чтобы их жизнь стала максимально комфортной. Он сам решал все проблемы, был добытчиком и главой семьи, а Лене оставил легкую и приятную роль хранительницы домашнего очага.

РАСТВОРИЛАСЬ В МУЖЕ...

Карина была похожа на разноцветный тайфун. С порога чуть не задушила Лену в ароматных объятиях, закружила, расцеловала в обе щеки и звонко рассмеялась. Потом вихрем пронеслась по квартире, громко оценивая увиденное.

- Надо же, какие хоромы! Ты отлично устроилась, подруга.

Лена с гордостью оглядела свое жилище. Да, их новая квартира была достойна восхищения - просторная, светлая, дорого и со вкусом отделанная, обставленная прекрасной мебелью.

Когда первые эмоции от встречи улеглись, подруги уселись на диван, и Карина принялась долго и со вкусом рассказывать о своей заграничной жизни. Показала фотографии мужа и двух симпатичных чернявых мальчишек - сыновей. А потом спросила, осторожно подбирая слова:

- Извини, если вопрос бестактный... Почему у вас нет детей? Проблемы?

Лена на мгновение замаялась, ей всегда было сложно отвечать на этот вопрос. В первые годы после свадьбы она страстно мечтала о ребенке, хотела подарить любимому мужу сына и дочку. Только вот Олегу этот подарок был не нужен: он мягко, но настойчиво убедил Лену, что с этим вопросом следует подождать. Время шло. Олег получил высокую должность, стал хорошо зарабатывать. Но чем комфортнее становилась его жизнь, тем меньше он хотел вешать на себя обузу. Он так и говорил: «Дети - это обуза».

- Понимаешь, сначала Олег делал карьеру, очень много работал и не хотел, чтобы его что-то отвлекало от цели... А сейчас уже поздно думать о детях.

- Тебе всего тридцать пять, женщины рожают и в сорок.

- Олег считает, что нам уже поздно.

Карина поняла, что лучше не продолжать этот разговор, и сменила тему.

- Расскажи про себя. Где работаешь? Лена снова замаялась. На этот вопрос ей тоже было сложно отвечать. Как объяснить, что молодая здоровая женщина нигде не работает, а ее единственное увлечение - домашнее хозяйство?

- Олег хорошо зарабатывает и

полностью меня обеспечивает. Я занимаюсь домом.

- Домохозяйка? Да это же скука смертная! - воскликнула Карина. - Ты ведь была лучшей на курсе и за столько лет могла сделать блестящую карьеру.

- Олег не хочет, чтобы я работала.

- Про твоего Олега я уже все поняла. Только о нем и слышу. А где ты сама, Ленка? Ты же полностью растворилась в обожаемом муже, я не вижу тебя!

- Перестань, иначе мы поссоримся.

Карина извинилась, но настроение было испорчено безвозвратно, и дальше беседа потекла вяло. Вскоре подруги распрощались, обещая созваниваться.

После ухода Карины Лена места себе найти не могла. Она вспоминала, с каким удовольствием училась на факультете иностранных языков, как легко они ей давались, как она мечтала работать в солидной компании и ездить в командировки. Все мечты перечеркнула одна-единственная фраза Олега: «Моя жена не будет работать, я сумею обеспечить семью». Тогда Лена легко согласилась бросить работу: она была счастлива от мысли, что любимый мужчина хочет о ней заботиться. Она и сама мечтала стать хорошей хозяйкой, женой и матерью. И что в итоге? В ее распоряжении большая и пустая квартира, в которой уже никогда не зазвучит детский смех.

Внезапно Лене стало душно в этих светлых стенах, она почувствовала себя птицей в клетке, в золотой клетке. Время близилось к вечеру, пора было готовить ужин, но впервые за столько лет ей не хотелось становиться к плите. В голове родилась и поселилась робкая пока мысль, что необходимо как-то изменить свою жизнь, сделать ее более полноценной.

Вечером Лена попыталась завести с мужем разговор о своей работе. Карина оставила ей номер телефона однокурсника, который недавно открыл свое издательство, и ему требовались переводчики. Но Олег и слушать не стал.

- По-моему, мы однажды договорились, что ты работать не будешь, - сказал он с едва сдерживаемой яростью. - Знаю, откуда ветер дует, это все подружка твоя... Чтобы больше ноги ее не было в нашем доме, поняла?!

Испуганная Лена молча кивнула и ушла в ванную, чтобы смыть закипающие слезы.

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА МЕНЯЮТСЯ

Время шло, Лена по-прежнему занималась домом и убеждала себя, что абсолютно счастлива. Казалось, ничто не может омрачить ее жизнь,

но однажды в их дом пришла беда - Олег попал в аварию. Он чудом выжил, перенес несколько операций и оказался надолго прикованным к больничной койке. Врачи давали благоприятный прогноз, но только при условии качественного лечения и последующей реабилитации. Лена чуть с ума не сошла от горя, ей казалось, что мир рухнул, и в первые дни она была способна только плакать, сидя у постели Олега. Но за мужем надо было ухаживать, чтобы поставить его на ноги, и женщина взяла себя в руки.

Раньше она никогда не занималась ничем, кроме хозяйства, и сначала растерялась. Первым делом пришлось проверить состояние финансовых дел. На общем счете лежала внушительная сумма, но Лена знала, что нужно ежемесячно выплачивать ипотечные взносы, поэтому, полностью деньги тратить нельзя. Олегу предстояло длительное лечение, а значит, она сама должна зарабатывать на жизнь. Очень кстати вспомнился совет Карины и номер телефона однокурсника, который она оставила на всякий случай.

Издательство Артема занималось переводной литературой, и для Лены сразу нашлась работа. Сначала она занималась только переводами книг и статей, затем стала помогать Артему вести деловую переписку с зарубежными партнерами.

- Ты настоящий профессионал, - хвалил он Лену и шутил: - Да, теперь я вижу, что красный диплом дают не только за красивые глаза.

Непривычная к комплиментам Лена смущалась, но ей было приятно, что ее способности востребованы и ценятся высоко. Любимая работа изменила ее жизнь к лучшему, даже недовольство мужа не особенно портило настроение.

Олег уже не лежал в больнице, Лена перевезла его в реабилитационный центр и втайне гордилась, что заработала на это лечение самостоятельно. Она навещала мужа каждый день, привозила его любимые блюда, новые книги, рассказывала новости и всячески старалась приободрить. Он злился на свою беспомощность, но признавал, что Лена поступила правильно, устроившись на работу.

- Это временно, - постоянно напоминал он, уверенный, что после выздоровления их жизнь вернется в привычную колею.

Лена отмалчивалась. Ей нравилась работа, она чувствовала, что дышит теперь полной грудью, будто выпорхнула из клетки и расправила крылья. Она мечтала, чтобы муж поскорее выздоровел, но боялась, что ей придется оставить работу и снова превратиться в домохозяйку.

ПТИЧКА ВЫПОРХНУЛА ИЗ КЛЕТКИ

Через полгода Олег окончательно поправился. Он энергично взялся за работу и радовался, что снова чувствует себя сильным. Получив первую зарплату, мужчина сразу объявил, что Лене больше незачем работать, жене следует уволиться и заняться домом. Она попыталась возразить, но Олег так взглянул, что у нее чуть колени не подогнулись от страха.

- Поиграла в труженицу и хватит, - с притворным смехом сказал муж. - Теперь берись за настоящее дело - дом. А то совсем хозяйство запустила, грязь развела...

Лена оглядела сверкающую чистотой комнату и чуть не расплакалась от несправедливого укора. Однако, спорить побоялась. На следующий день она пошла на работу с тяжелым сердцем - писать заявление об увольнении.

- Сума сошла? - закричал Артем. - Я собрался дело расширять, новые партнеры, новые возможности... И ты вдруг меня бросаешь? Без ножа режешь! Через месяц мы с тобой должны лететь в Берлин на книжную ярмарку, я там не справлюсь без тебя!

Лена вздохнула и опустила глаза.

- Лен, в чем дело, скажи честно? Может, ты лучше место нашла? Так я тебе зарплату прибавлю.

Она покачала головой и, решившись, рассказала правду.

Артем подошел и взял ее за руку.

- Решай сама. Желание мужа - это, конечно, важно. Но ты должна жить своей жизнью, чтобы оставаться личностью.

Лена подумала мгновение, потом кивнула и порвала свое заявление.

Дома был скандал. Олег кричал, а Лена смотрела на него и не узнавала - откуда это неприятное выражение лица, злые глаза и брызжащий слюной рот? Она впервые видела мужа в таком гневе и мучительно пыталась вспомнить, когда в последний раз слышала от него слова любви или даже обычную похвалу?

- Я тебя всю жизнь содержал, а ты смеешь пререкаться? Что ты о себе возомнила? Да я в два счета найду тебе замену, помоложе и посвежее!

После этих слов Лена сначала словно окаменела. А потом вытаскала из шкафа небольшую дорожную сумку, быстро закинула в нее необходимые вещи и пошла к двери.

- Скатертью дорожка, - крикнул вслед Олег. - Приползешь обратно, не пушу, так и знай!

Но Лена этого уже не услышала. Она вышла из подъезда и пошла прочь, не оглядываясь. Небо затянуло тучами, но на душе было светло. Пусть Олег поймает в свою клетку новую пташку, а она туда больше не вернется, потому, что уже расправила крылья и взлетела.



ИСПЫТАНИЕ ДОМАШНИМ ЗАДАНИЕМ

Тотальный контроль или полное игнорирование? Каждый родитель сам для себя решает, какой тактики придерживаться в вопросе выполнения домашнего задания у своего ребенка.

Каждый вечер меня ждал один и тот же сценарий. Возвращаюсь домой с работы, и, еще не успев открыть ключом дверь, слышу бабушкины крики: «Вовка, садись делать уроки!» Сын бегаёт по квартире за собакой, пытаясь всучить ей палку, принесённую с прогулки после школы. Бабушка бегаёт за «дрессировщиком», словно заевшая пластинка, повторяя про уроки. Ее слова стали для ребенка привычным шумом, он их не замечает.

Изю всех сил натягиваю на лицо улыбку: «Привет, сынок! Как прошел день? Уроки сделал?» Вова целует меня в щеку и обещает: «Еще одна серия мультика - и сажусь!» Ну почему нельзя было пораньше сесть за домашку, когда голова еще соображала? Зачем нужно было тянуть до вечера? Почему бабушка разрешила ему смотреть мультики и играть на планшете?..

Приходит папа - первый вопрос с порога про домашнее задание. Сейчас будет крик: «Я тебе ремня дам!», «Ты что, тупой?!», «А ну, марш за уроки, иначе выброшу твой планшет!». Сын убирает гаджет, но за стол не садится. Во-первых, все это - пустые угрозы, и Вова это знает. Во-вторых, у него реакция протеста: раз вы все так хотите - из принципа не буду. В-третьих, ему обидно слышать плохие слова от близких. Ну разве так с дитем можно?..

«Вовочка, сделай хотя бы математику - завтра мороженое купим!» - лилейным голосом говорит бабушка, между прочим, в прошлом - педагог советской закалки. Сын приободрился: «Два мороженых!» Бабушка хватается за сердце и оседает в кресло. Нет, положительный стимул (по сути - подкуп) с моим ребенком не сработает. Тем более это непедагогично.

Чищу картошку и едва сдерживаюсь, чтобы не взорваться. В голове одна мысль: «Господи, помоги мне сделать домашку и остаться любящей мамой, адекватной невесткой и хорошей женой...» Вытираю руки полотенцем, иду в детскую, усаживаю сына за стол: «Ну, что у нас задано?» Вовочка медленно, словно улитка, тащится за рюкзаком. Потом еще медленнее достает дневник. Не может открыть страницу с заданием, не может найти учебник, не может прочитать текст. И это ребенок, который час назад, как торнадо, носился по квартире. Чувствую - все, я на грани. Моя рука поднимается в воздухе, чтобы влупить подзатыльник, но вовремя застывает. «Я хорошая мама. У меня хороший сын. Даже если он не делает уроки. Я верю в своего ребенка!» - словно мантру, повторяю я и иду на кухню пить отвар ромашки. Говорят, успокаивает. Хотя я не уверена, что он восстановит мое душевное равновесие.

Делать уроки - огромный стресс.

В моем случае дошло до того, что утром я осознала: не хочу вставать, потому что опять настанет вечер и придется опять делать с сыном эти ужасные уроки.

Звоню соседке: «Домашку сделали?» Слышу радостный голос: «Ага, всей семьей - муж решал математику, дед лепил осеннюю поделку, а я упражнения по русскому осилила - оказывается, помню еще что-то со школы! Все-таки нас хорошо учили в свое время...» Ивановы делают уроки за своего Никиту, поэтому на уроках он - двоечник, а за домашние задания у него стабильно отлично. И что из этого получится?

Свете Гришиной за пятерки покупают подарочки. Ваня Ильин делает уроки сам - он мальчишка покладистый, послушный, а за двойки его ставят в угол и лишают планшета. Достойная мотивация, ничего не скажешь!

Звоню другой соседке, хотя заранее знаю, что услышу: «Да я даже не знаю, разве им что-то задали сегодня?» Лерочка Соколова - отличница, сама делает уроки, без напоминаний и волшебных пинков. Чудо-ребенок, мне бы такого!

Возвращаюсь в комнату - Вовка играет в планшет, но, увидев меня, прячет его под стол и делает вид, что решает задачу. «Знаешь, что? С этого дня можешь домашку не делать! - заявляю я, наблюдая удивление в глазах сына. - Хочешь быть двоечником и после 9 класса работать, где придется, - пожалуйста. Простись со своей мечтой стать летчиком - там только отличники нужны. На репетиторов и платный вуз у нас нет денег - ты в курсе. С этого дня домашние задания - твоя ответственность! Будет что-то непонятно - обращайся, разберем». Решение отпустить ситуацию далось мне нелегко, но было самым правильным. В конце концов, собственное здоровье и отношения с сыном для меня важнее домашки. С папой и бабушкой я договорилась, объяснив, что у нас эксперимент на месяц.

Признаюсь, меня мучила совесть из-за родительского долга, но с этого момента жизнь стала намного легче. Вечерние скандалы прекратились. Сын стал более ответственным, больше верит в себя. Он не всегда делает домашние задания, но до двоек не скатился. Может, это только пока - не могу сказать. С некоторыми детьми это не работает. От слова совсем. Мой же все легко схватывает на уроках, иногда ленится, но выезжает за счет своих способностей. А если вдруг приносит тройку - я не ругаюсь, а думаю: «Спасибо, что не двойка!»

Марианна Лапшина.

25 декабря верующие во всем мире вспоминают Спиридона Тримифунтского - святого, который никому не отказывал в помощи ни при жизни, ни после нее.

Несмотря на то что храмы и часовни имени Спиридона Тримифунтского «рассыпаны» по городам России, родился святой на Кипре. Здесь, в небольшой деревеньке Ассия, на свет появился мальчик, которому была уготована особая судьба...

КРОТКИЙ ПАСТУХ

Ничего особенного жители деревеньки не видели в Спиридоне - спокойный и кроткий, только тем и занимался, что пас овец да творил неустанную молитву. Время шло, а ничего в его облике не менялось. Неизменной оставалась и его доброта. Все знали: в доме этого юноши можно всегда найти кров и пропитание. Даже в самые тяжелые периоды он никому не отказывал в крыше над головой.

Господь Бог, видя его искреннее и бескорыстное служение людям, наградил Спиридона способностью излечивать от болезней, предвидеть будущее и изменять его. С тех пор как местные жители узнали об этом, они разнесли весть по всему Кипру. К дому Спиридона стали стекаться люди, просить о помощи. Сам он к тому времени уже был женат; в спутницы выбрал себе девушку благочестивую. Вот только счастье молодых было недолгим - супруга вскоре умерла, а сам Спиридон остался



Спиридон Тримифунтский ВСЕ БЕДЫ ОТВЕДЕТ

один с детьми.

ЧУДЕСА, ДА И ТОЛЬКО!

В 300-х годах старый епископ кипрского городка Тримифунта скончался, и император Константин Великий предложил его место Спиридону - так он стал Тримифунтским.

Однажды Спиридон воскресил новорожденного сына язычницы. А та была настолько поражена произошедшим чудом, что сама упала навзничь мертвая. Пришлось епископу воскресить и ее. В другой раз он

помог народу, когда началась засуха, какой ранее не бывало. Спиридон стал творить молитву - и пошел дождь. Лил он несколько суток, были спасены посадки.

Однажды одного из близких друзей Спиридона незаконно осудили и приговорили к смертной казни, и тот пошел его выручать. Но путь святому преградила вода: не перейти ее, не обойти. Тогда он просто взял и... пошел по ней. Это увидел судья и тут же отменил приговор.

Свою смерть святой

Важные даты

17 декабря - день памяти великомученицы Варвары. Святая считается покровительницей всех женщин, помогает справиться с женскими болезнями.

19 декабря - день памяти Николая Чудотворца. С древних времен святой является покровителем моряков. Также ему молятся все путешественники.

22 декабря - иконы Божией Матери «Нечаянная Радость». К иконе чаш обращаются люди, потерявшие своих близких, с мольбами отыскать их.

предвидел. Однажды во время жатвы его голова вдруг покрылась росой, и весь он словно засветился на солнце. Это был знак - Господь призывал святого к себе. Через несколько дней он умер.

О ЧЕМ ПОПРОСИТЬ СЯГО

Сегодня Спиридона Тримифунтского знают, прежде всего, как святого, к которому можно обращаться с просьбами, касающимися жилья. Ведь при жизни святого каждый находил у него кров. Хотите продать, купить, сдать или снять жилище, а может, обрести свое уютное гнездышко? Не забудьте обратиться к Спиридону.

К нему часто обращаются со сложными финансовыми вопросами, когда требуется восстановить справедливость.

Мощи святого Спиридона находятся на острове Корфу, в городке Керкире. Многие его жители начинают свой день с поклонения мощам Спиридона.

Моя история

Дважды ангел-хранитель подсказывал мне верный путь, а я его не слушала и потом об этом жалела.

Первый раз случился лет десять назад. Тогда у меня обнаружили грыжу в позвоночнике и предложили прооперировать ее. Я согласилась. А в ночь перед операцией вижу сон, где ангел говорит мне, что на операционный стол ложиться

НЕ ПРИСЛУШАЛАСЬ К ПОДСКАЗКАМ - И ЗРЯ!

нельзя. Я его, конечно, не послушала... Как итог - долгая реабилитация и практически нулевой результат.

Второй раз я не послушалась год назад, собралась ехать к дочери в гости в другой город. Накануне все из рук валилось, мысли были тягостные, а во время вечерней молит-

вы свеча сама потухла. Но я вновь пошла наперекор всем подсказкам. В итоге наш автобус попал в аварию. Были пострадавшие, но я чудом убереглась. С того момента дала зарок: подсказки свыше принимать всегда и следовать им беспрекословно!

Анна Довженко.

Проблема



Любимый отказывается работать!

Мой муж - талантливый ученый, я верю в него, но его труды пока остаются неоцененными. Денег он не приносит, впустую корпит над своими бумагами. А я тружусь на двух работах! Еще и насмешки от него выслушиваю...

Ольга Кизлякова.

Каждый человек сам выстраивает собственные границы дозволенного. Он спрашивает себя: «Со мной так можно или нельзя?»

Судя по письму, ваши границы довольно размыты. Над вами можно смеяться, за ваш счет можно жить, вас можно ни во что не ставить. Я правильно понимаю?

Из-за любви к мужу и веры в его гениальность вы закрываете глаза на недопустимые вещи с его стороны и не желаете ничего менять. Посмотрите на свою семью: в ней давно все стоит вверх дном. Вместо мужа зарабатываете вы, вместо любви и поддержки получаете унижения, трудитесь гораздо больше, чем вам того хотелось бы.

Конечно, вы можете: продолжать так жить и дальше. А можете поднять бунт! И будете абсолютно правы. Временно поживите отдельно от мужа, почувствовав, каково это, когда не надо никого содержать, не надо ни за кем ухаживать и можно не терпеть неприятные слова.

Есть вероятность, что новая жизнь вам понравится, и к прежней вы больше не вернетесь. А может, ваш супруг одумается и поймет, что в семью надо вкладывать, а жену - любить и уважать. Хотя это и маловероятно, потому что так называемые «вечные ученые» (а также непризнанные гениальные музыканты, художники) привыкли ставить во главу угла себя. А менять что-то они не любят.

Если снится один и тот же сон

Вот уже несколько месяцев с периодичностью раз в неделю мне снится сон. Я иду куда-то и не могу дойти до места назначения, иногда теряется дорога. И никого рядом нет... Что это может значить?

Наталья Кучерова.

Когда человеку снится один и тот же сон на протяжении определенного периода, это означает: на что-то в своей жизни вы должны обратить внимание. Во сне вы не можете никуда прийти, идете и не видите конца дороги? Задумайтесь, что сейчас происходит в вашей жизни. Есть ли у вас цели, планы и мечты? Куда вы движетесь?

Могут предположить, что сновидение, которое мучает вас, - это попытка навести на мысль о том, что вы идете не в ту сторону, в чем-то запутались.

Подобных сновидений бояться не нужно. Они всегда - результат работы вашего бессознательного. Сны будут продолжаться, пока проблема не решится. Как только вы найдете выход из ситуации, ночные кошмары перестанут вас мучить.

Порой для глубокой проработки происходящего требуется взаимодействие со специалистом - психологом. Также обратите внимание на расслабляющие практики перед сном и успокаивающие травяные сборы.

Хочу переехать. Но как оставить маму?

Мы с мамой живем в маленьком городке. Мне уже 28 лет, и я хочу переехать в столицу, где смогу устроить свою судьбу, сделать карьеру. Но мама боится оставаться одна.

Ирина Г.

Ирина, вам 28 лет, вы взрослая женщина. Из категории ребенка, коим вы являетесь для своей матери, вы давно перешли в категорию самостоятельной личности, которой нужно думать о своей судьбе.

Конечно, можно остаться рядом с мамой и посвятить свою жизнь ей, а также нелюбимой работе. А можно стать творцом своей судьбы. Причем для этого совсем не понадобится оставлять маму.

Да, вы хотите переехать, но никто не отменял визиты к родительнице, которые вы можете совершать по мере необходимости. Она и сама сможет приезжать к вам и, вероятно, однажды захочет перебраться в столицу насовсем.

Когда заведете с мамой разговор о переезде, говорите мягко, но уверенно. Она должна понять: ваше решение окончательное и повлиять на него невозможно. Успокойте ее тем, что непременно найдете человека, который будет присматривать за ней. Это могут быть родственники, знакомые, соседи или работники социальной службы.

Интересный вопрос

ЧТЕНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ?

Оказывается, время, проведенное с книгой в руках, может увеличить продолжительность жизни.

Благодаря регулярному чтению в мозгу устанавливается множество новых связей, он начинает работать более продуктивно. Уровень стресса снижается. Доказано, что чтение уменьшает его на целых 60%! Любителям книг не страшны сердечно-сосудистые заболевания, которые часто возникают при напряженном ритме жизни. Согласно наблюдениям ученых, у тех, кто посвящает чтению 3-4 часа в неделю, риск преждевременной смерти сокращается на 20%.

Самооценка - вещь непростая. Мало кто может похвастаться адекватными представлениями о самом себе. Чаще всего мы склонны преувеличивать свои достоинства или недостатки.

Пока одна женщина считает себя пупом Земли, другая уверена, что ничего в этой жизни не заслуживает. Есть ли золотая середина в этом вопросе? Есть! Но, чтобы ее достичь, для начала надо узнать, какая самооценка у вас и в какую сторону ее нужно корректировать.

1. Что вы думаете о собственной внешности?

- А. Считаю себя яркой, эффектной, неотразимой.
- Б. Ничего особенного...
- В. Я симпатичная девушка, что тут скрывать.

2. Можете ли вы подойти на улице познакомиться с человеком?

- А. Запросто, особенно если человек мне понравился.
- Б. Нет, я постесняюсь.
- В. Просто так не подойду, но если надо будет - сделаю.

3. Вы провалили проект, который был вам поручен на работе. Ваши эмоции?

- А. Да это просто мне времени мало дали и помощников не выделили!
- Б. Я в отчаянии! Ну почему у меня вечно ничего не получается?
- В. Расстроюсь, но сделаю выводы, чтобы в следующий раз это не повторилось.

4. Представьте, что ваша подруга добилась большего успеха в работе, чем вы. Будете завидовать?

- А. А чего завидовать? Уверена, я и сама однажды добьюсь многого!
- Б. Буду, потому что знаю, что мне такого никогда не достичь.
- В. Для меня ее успех станет планкой, ориентиром.

5. Часто ли вы боитесь показаться глупой?

- А. Вообще не боюсь! Я просто не могу показаться глупой!
- Б. Я постоянно чувствую себя глупо, если честно...
- В. Нет, я умею смеяться над собой.

6. Вы пришли в новую компанию. Как будете себя чувствовать?



ВЫ СЕБЕ ПРАВИТЕСЬ?

А. Как рыба в воде, тут же начну со всеми знакомиться.

Б. Забьюсь в угол и буду там сидеть, пока на меня не обратят внимание.

В. Сначала осмотрюсь, улыбнусь людям, авось сами подойдут.

7. Как вы реагируете на комплименты?

А. Обычно говорю: «Я и без вас знаю!» В шутку, конечно!

Б. Смущаюсь, отнекиваюсь, умаляю свои достоинства.

В. Всегда искренне благодарю.

8. Как вы реагируете на критику со стороны окружающих?

А. Плохо. Так и хочется спросить:

«А чего добились вы, чтобы меня критиковать?»

Б. Тяжело. С трудом выслушиваю негативные отзывы, особенно если они правдивы.

В. На адекватную реагирую нормально. Неадекватную пресекаю.

9. Любите ли вы спорить, доказывать свою правоту?

А. А как же! Просто обожаю! Я всегда права!

Б. Нет, предпочитаю следить за разговором со стороны. Не люблю конфликтов.

В. Не люблю быть выскочкой, спорю только по принципиальным вопросам, но умею держать себя в руках.

Подводим итоги

Большинство А

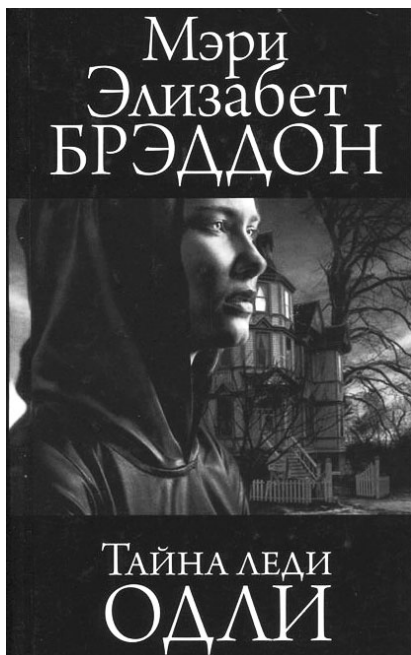
У вас однозначно завышенная самооценка! В жизни вам это может мешать, потому что вы не знаете, как на самом деле выглядите со стороны. Вы любите быть на первых ролях, говорите, даже когда вас не спрашивают, пытаетесь быть во всем первой. Но это невозможно... Лучше выберите область или сферу, в которой хотите развиваться, и станьте в ней лучшей.

Большинство Б

У вас заниженная самооценка. Вы считаете, что не достойны хорошей жизни, никто вам ничего не должен, да и вообще предпочитаете находиться в тени. А ведь при этом у вас может быть много талантов! Только они не раскрыты из-за вашей скромности и неуверенности. Задумайтесь, сколько неудобств она вам приносит, и полюбите себя! Вам помогут тематические книги, тренинги личностного роста и повышения самооценки и просто примеры успешных людей.

Большинство В

Поздравляем, у вас все в порядке с самооценкой, вы адекватно себя воспринимаете. Вы гордо несете себя, зная, чего действительно стоите. Такие люди обычно притягивают к себе успешных собеседников, компаньонов, друзей. Все, что вам нужно, - оставаться верной своей природе!



(Продолжение. Начало в 21-44).

Роберт Одли смотрел на нее в благоговейном восхищении. Ее красота стала величественной от долго подавляемой силы страсти. Она так отличалась от всех женщин, которых он когда либо знал. Его кузина была хорошенькая, дядина жена красивая, но Клара Толбойс была прекрасна.

– Мисс Толбойс, – промолвил Роберт после недолгого молчания, – ваш брат не останется неотомщенным. Он не будет забыт. Я не думаю, что любые профессионалы, к чьей помощи вы собираетесь прибегнуть, быстрее раскроют эту тайну, чем это сделаю я, если вы будете терпеливы и доверитесь мне.

– Я полагаюсь на вас, – ответила она, – так как вижу, что вы поможете мне.

– Уверен, что такова моя судьба, – мрачно промолвил он.

В течение всей беседы с Харкотом Толбойсом Роберт Одли тщательно избегал любых выводов из обстоятельств, которые изложил отцу Джорджа. Он просто рассказал ему о том, что с ним случилось с момента прибытия в Лондон и до его исчезновения: но он увидел, что Клара Толбойс пришла к тому же заключению, что и он, они без слов поняли друг друга.

– У вас есть какие нибудь письма вашего брата, мисс Толбойс? – спросил он.

– Два. Одно, написанное вскоре после его женитьбы; и второе, отправленное из Ливерпуля за день до того, как он отплыл в Австралию.

– Вы позволите мне взглянуть на них?

– Да, я pošлю их вам, если вы дадите ваш адрес. Вы будете писать мне время от времени? Чтобы рассказывать мне, приближаетесь ли вы к истине. Здесь мне придется действовать скрытно, но через два или три месяца я собираюсь уехать и тогда буду иметь полную свободу действий.

– Вы не собираетесь покинуть Анг-

Тайна леди Одли

лию? – спросил Роберт.

– О нет! Я собираюсь только нанести давно обещанный визит друзьям в Эссексе.

Роберт так сильно вздрогнул при этих словах, что она пристально посмотрела ему в лицо. Его явное волнение частично выдало его секрет.

– Мой брат Джордж исчез в Эссексе, – догадалась она. Он не мог возразить ей.

– Мне жаль, что вы так много узнали, – ответил он. – С каждым днем мое положение становится более трудным и мучительным. До свидания.

Она машинально подала ему руку, более холодную, чем мрамор, которая безучастно лежала в его руке и обреченно упала, когда он отпустил ее.

– Ради бога, возвращайтесь в дом, – с тревогой настаивал он. – Боюсь, вы можете пострадать от этой утренней прогулки.

– Пострадать! – с презрением воскликнула она. – Вы говорите мне о страдании, когда единственное существо в мире, которое любило меня, покинуло его в расцвете молодости. Что осталось мне с сего часа, кроме страдания? Что мне холодно? – промолвила она, сорвав с головы шаль и подставив свою прекрасную голову пронизывающему ветру. – Да я бы пошла до Лондона босиком, по снегу, ни разу не остановившись, если бы могла вернуть его к жизни. Чего бы я ни сделала, чтобы вернуть его!

В порыве страстного горя выкрикнула она эти слова, и, закрыв лицо ладонями, впервые за день она наконец разрыдалась. Эти рыдания так потрясли ее хрупкую фигуру, что она должна была прислониться к дереву, чтобы не упасть.

Роберт смотрел на нее с нежным состраданием, она была так похожа на его друга, которого он любил и потерял, что он просто не мог думать о ней как о незнакомке, впервые увиденной им этим утром.

– Успокойтесь, прошу вас, – уговаривал он. – Нужно надеяться вопреки всему. Мы можем ошибаться, возможно, ваш брат жив.

– О, если бы это было так, – страстно прошептала она. – Если бы это могло быть так.

– Давайте надеяться на лучшее.

– Нет, – ответила она, глядя на него сквозь слезы, – давайте надеяться только на возмездие. До свидания, мистер Одли. Поставьте, ваш адрес.

Он дал ей карточку, и она положила ее в карман своего платья.

– Я пришла вам письма Джорджа, – пообещала она. – Они могут вам помочь. До свидания.

Она оставила его, потрясенного ее страстностью и благородной красотой лица. Он смотрел, как она исчезла сре-

ди стройных стволоч елей, и затем медленно побрел к воротам.

«Пусть те, кто стоит между мной и тайной, надеются лишь на Божью милость, – думал он, – потому что в память Джорджа Толбойса они будут принесены в жертву».

ГЛАВА 25. ПИСЬМА ДЖОРДЖА

Роберт Одли не стал возвращаться в Саутгемптон; взяв билет на первый поезд до Лондона, через час два после того, как совсем стемнело, он уже был на мосту Ватерлоо. Снег, густой и хрустящий в Дорсетшире, в Лондоне был черной скользкой слякотью, подтаявшей от ламп трактиров и газовых рожков у мясных лавок.

Роберт Одли пожал плечами, глядя на грязные улицы, по которым его вез двухколесный экипаж: повинуюсь необыкновенному инстинкту, по видимому врожденному у извозчиков наемных экипажей, кучер выбирал самые темные и отвратительные улицы, совершенно незнакомые обычному пешеходу.

«Какая замечательная штука жизнь, – думал адвокат. – Какое непередаваемое благо и благословенный дар! Дайте любому человеку просчитать свое существование, вычитая те часы, когда он был абсолютно счастлив и спокоен, без малейшего облачка на горизонте. И он наверняка с горечью рассмеется, сосчитав сумму своего счастья и обнаружив, сколь ничтожно она мала. За тридцать лет он бывал счастлив всего неделю или дней десять. В течение тридцати лет холодной декабрьской, бушующей мартовской и дождливой апрельской погоды, выдалась лишь семь восемь чудесных августовских дней, когда в безоблачном небе сияло солнце и веял ласковый летний ветерок. С какой любовью мы воскрешаем в памяти эти редкие счастливые дни и надеемся, что они повторятся; пытаемся воссоздать обстоятельства, при которых это было, predetermined и обманываем судьбу, чтобы вернуть былое счастье. Как будто радость можно создать из каких то составных частей! Как будто счастье не мимолетно, словно яркая перелетная птица, которая с нами лишь один летний денек, а на следующий – уже навсегда улетела! Взять хотя бы супружество, – размышлял Роберт, который мог предаваться этому занятию и в тряском экипаже, платя шесть пенсов за милю, и верхом на диком мустанге в широких просторах прерий. – Взять хотя бы супружество! Кто может сказать, каков должен быть единственный разумный выбор из 999 ошибок? Вон та девушка у края тротуара, собравшаяся перейти дорогу, как только пройдет мой экипаж, может быть единственной женщиной изо всех созданий женского пола в этом огромном мире,

способной сделать меня счастливым. И все же я проезжаю мимо, обрызгивая ее грязью из под колес моего экипажа в беспомощном неведении, слепо покаясь персту судьбы. Если бы та девушка, Клара Толбойс, опоздала на пять минут, я бы уехал из Дорсетшира, считая ее холодной, жесткой и бессердечной и оставаясь до конца дней в этом заблуждении. Я принял ее за величественный и бездушный автомат, а теперь я знаю, какая эта благородная и прекрасная женщина. Как это может все круто поменять в моей жизни! Я покинул их дом в этот зимний день, твердо намереваясь перестать думать о тайне смерти Джорджа. Я увидел ее и она заставила меня идти дальше по этому отвратительному пути – кривой дорожке осторожности и подозрения. Как я могу сказать сестре моего друга, которого больше нет в живых: «Я полагаю, что ваш брат был убит! И думаю, что знаю, кто его убийца; но я не буду ничего предпринимать, чтобы развеять мои сомнения или подтвердить опасения»? Я не могу этого сказать. Эта женщина знает уже половину моей тайны, скоро она сама узнает остальное, и тогда... и тогда...»

И здесь, посреди размышлений Роберта Одли, экипаж остановился, и ему пришлось заплатить извозчику и подчиниться рутинному механизму жизни, который никогда не меняется, радуемся ли мы или печалимся, женимся или идем на казнь, поднимаемся ли вверх по служебной лестнице или лишаемся звания адвоката своими же собратьями из-за какого нибудь таинственного запутанного преступления.

Нас раздражает несокрушимый ход жизни, это неуклонное движение маленьких колесиков и винтиков человеческой машины, которые все идут и не останавливаются в то время, как ходовая пружина давно разбита и стрелки на потрескавшемся циферблате показывают уже ненужное время.

Кто не испытывал в первом отчаянии горя беспричинной ярости против безмолвной благопристойности стульев и столов, строгой чопорности турецких ковров, против непреклонного упорства, с каким продолжают оставаться на своих местах все предметы внешнего мира? Нам хочется вырвать с корнем гигантские деревья в первобытном лесу и разорвать на части их огромные ветви, но самое большее, на что мы способны, давая выход своему гневу, это перевернуть стул или разбить какую нибудь безделушку стоимостью в несколько шиллингов.

Сумасшедшие дома достаточно велики и многочисленны, но когда подумаешь, как много беспомощных бедняг разбивают себе лбы об это несокрушимое постоянство внешнего мира, в то время как внутри у них кипит кипение страстей и ураган чувств; когда вспомнишь, как много умов балансируют на тонкой грани между рассудком и безрассудством, сумасшедшим сегодня и здравомыслящим завтра, душевнобольным вчера и нормальным сегодня, то начинает казаться, что таких домов должно быть еще больше.

Роберт велел кэбмену остановиться на углу Ченсери Лейн, поднялся по ярко освещенной лестнице в обеденную залу «Лондона» и уселся за одним из уютных столиков, ощущая внутри себя скорее

пустоту и усталость, чем здоровый аппетит. Он зашел в этот роскошный ресторан, чтобы пообедать, поскольку ему было просто необходимо что-нибудь поесть, и было гораздо легче получить хороший обед у мистера Соьера, чем очень плохой у миссис Малони, чье воображение не простиралось дальше котлет и жареного мяса. Напрасно пытался учтивый официант вызвать у бедного Роберта чувство должного уважения к вопросу принятия пищи. Роберт пробормотал, чтобы тот принес ему что-нибудь по своему усмотрению, и дружелюбный официант, знавший Роберта Одли как частого гостя за их маленькими столиками, вернулся к хозяину с печальным лицом и с известием, что Роберт Одли, живущий на Фигтри Корт, сегодня явно не в духе. Роберт съел обед и выпил пинту мозельского, почти не ощущая превосходного вкуса яств и аромата вина. Мысленный монолог все еще продолжался, и молодой философ современной школы приступил к обсуждению модного вопроса о суетности всего в этом мире, о том, что глупо идти по дороге, ведущей в никуда, или трудиться в поте лица над тем, что не имеет значения.

«Я принимаю власть этой бледной девушки с величественными чертами лица и спокойными карими глазами, – размышлял он. – Я уважаю ум, который сильнее моего, уступаю и склоняюсь перед ним. Я изменил основному принципу своей жизни и пострадал от своего безрассудства. На прошлой неделе я обнаружил два седых волоска на своей голове, а у глаз появились морщины. Да, я явно старею, но почему... почему так должно быть?»

Он отодвинул тарелку и приподнял брови, рассматривая крошки хлеба на узорчатой скатерти, и продолжая раздумывать над этим вопросом.

«За каким дьяволом я делаю все это? – спрашивал он себя. – Но мне уже не выбраться из этого дела, так что уж лучше я подчинюсь этой кареглазой девушке и буду делать все, что она мне скажет, терпеливо и преданно. Какое замечательное решение тайны жизни заключается в женском засилье! Мужчины грелся бы целыми днями на солнышке и питался зеленым салатом, если бы только жена ему позволила. Но этого она ни за что не допустит, благовослови Бог ее пылкое сердце и деятельный ум! Она придумает кое что получше. Слышал ли кто-нибудь о женщине, относящейся к жизни так, как должно? Вместо того чтобы нести ее, как неизбежное бремя, воздавая за ее краткость, она ступает по жизни, как будто это красочный маскарад или пышная процессия. Она наряжается для нее, глупо улыбается, хихикает и жестикулирует. Она расталкивает соседней и бьется за лучшее место под солнцем, она орудует локтями, корчится, топает ногами и задается. Громкая, беспокойная и шумная, она рано встает и поздно ложится. Она протаскивает своего мужа в лорды канцлеры или толкает его в парламент. На полной скорости она загоняет его в ленивую правительственную машину, и он бьется там о колеса, кривошип, винты и шкивы до тех пор, пока кто-нибудь, ради всеобщего спокойствия, не сделает из него то, что она хотела. Вот почему некомпетентные

люди часто занимают высокие посты, бестолково во все вмешиваются, создавая этим всеобщую неразбериху. Все мужчины, которые не на своем месте, были задвинуты туда своими женами. Восточному монарху, заявившему, что женщины по сути своей являются причиной любого зла, следовало пойти немного дальше и посмотреть, почему так происходит. А все это потому, что женщины никогда не ленятся. Они и не знают, что такое быть спокойными. Эти Семирамиды, Клеопатры, Жанны д'Арк, королевы Елизаветы и Екатерины Вторые безумствуют в битве, убийстве, протесте и отчаянии. Если они не взбаламутят весь земной шар и не поиграют в мяч с его полушариями, они превратят домашние ссоры в войны и поднимут бурю в стакане воды. Запрети им разглагольствовать о свободе наций и грехах человечества, так они поссорятся с миссис Джоунс о фасоне манти или о характере служанки. Какая злая насмешка назвать их слабым полом! Они сильный, шумный, более упорный защищающий свои права пол. Они желают свободы мнений, выбора профессий, не так ли? Так пусть получают их. Пусть будут адвокатами, врачами, проповедниками, учителями, солдатами, законодателями, да кем угодно, лишь бы они не мутили воду».

Мистер Одли пропустил пальцы сквозь густую шевелюру своих прямых каштановых волос, и в этот момент отчаяние вновь овладело им.

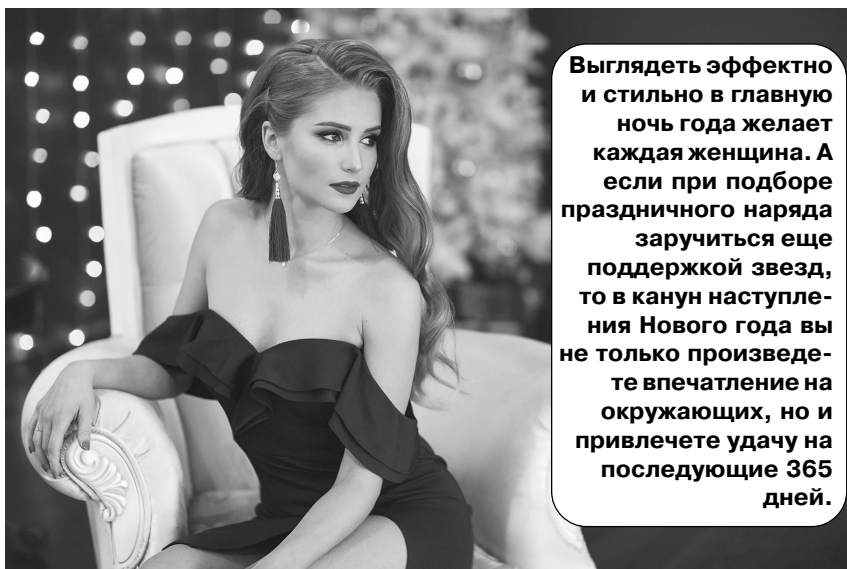
«Я ненавижу женщин, – думал он яростно. – Это самоуверенные, бесстыдные, противные существа, созданные для того, чтобы раздражать и уничтожать тех, кто выше их. Взять хотя бы бедного Джорджа! Это все женских рук дело, с начала и до конца. Он женится на женщине, и отец отрывается от него, не имеющего ни гроша, ни профессии. Он услышал о ее смерти, и это разбило его сердце – честное и мужественное, которое стоит миллиона тех вероломных комков эгоизма и меркантильной выгоды, что бьется в груди женщин. Он идет в дом женщины, и больше его никто не видит в живых. А теперь я загнан в угол еще одной женщиной, о чьем существовании я и не подозревал до сегодняшнего дня. И... опять же, – вдруг не к месту подумал он, – Алисия, еще одна обуза. Я знаю, ей бы хотелось, чтобы я на ней женился; и, осмелюсь сказать, она вынудит меня. Но все таки я бы лучше не женился, хотя она милая попрыгунья и такая великодушная, благослови Бог ее бедное маленькое сердечко».

Роберт заплатил по счету и дал официанту щедрые чаевые. Молодой адвокат делил свой небольшой доход с теми, кто ему служил, так как его равнодушие распространялось на все, в том числе и на фунты, шиллинги и пенсы. Возможно, что в этом он был исключением из правила, ведь часто можно обнаружить, что философ, считающий жизнь заблуждением, довольно серьезно относится к вложению своих денег, признавая реальность индийских бонусов или испанских сертификатов, в противоположность болезненным сомнениям собственного эго в метафизике.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).

Необычный гороскоп



Выглядеть эффектно и стильно в главную ночь года желает каждая женщина. А если при подборе праздничного наряда заручиться еще поддержкой звезд, то в канун наступления Нового года вы не только произведете впечатление на окружающих, но и привлечете удачу на последующие 365 дней.

ПО ОДЕЖКЕ ВСТРЕЧАЮТ

ОВЕН

Вы любите универсальность и практичность, поэтому даже в новогоднюю ночь не нужно изменять принципам. Отдайте предпочтение офисному стилю - прямым платьям средней длины. А в новом году - классическим платьям-футлярам, зауженным книзу. И в первом, и во втором случае никаких ярких кричащих цветов!

ТЕЛЕЦ

Тельцам подойдут в этот праздничный вечер светло-голубые и пастельные тона. Они подчеркивают легкость знака и независимость. Ночь с 31 декабря на 1 января - отличный шанс для Тельцов проявить оригинальность, в том числе и в одежде. Наденьте платье-годе (так называемая «русалка», обтягивающая плотно фигуру от талии до колен, а книзу сильно расширяющееся). «Рыбий» наряд на протяжении года в самые важные моменты заменит любое другое платье, но непременно с декольте, вырезами на спине или по бокам. Цветовая гамма - светло-зеленая.

БЛИЗНЕЦЫ

Идеальным нарядом для Близнецов будет платье с узким верхом и расширяющейся книзу юбкой. Платья таких фасонов, с легким расширением, можно носить и ежедневно, но на праздник нужно подчеркнуть особенность момента. Поэтому юбка должна быть пышной. Цвет - синий и все его оттенки. Выбор у Близнецов в 2021 году может склониться в пользу платьев «бэби долл», украшенных оборками, рюшами и кру-

жевом. Юбка у таких нарядов короткая, а плечи открытые.

РАК

Для Раков Новый год - семейный праздник, поэтому и наряд им стоит выбрать соответствующий. Подойдет элегантное платье-рубашка. Дополнительной изюминкой станет отсутствие воротника.

Идеальный цвет - белый. Если нарядиться в платье-рубашку не позволяет дресс-код в самые ответственные моменты 2021 года, то обратите внимание на платья с запахом изумрудного или темно-зеленого цветов.

ЛЕВ

Дерзкие Львы и в преддверии наступления Нового года стремятся удивлять и эпатировать. Их наряд тоже должен быть пикантным, с изюминкой. Как вариант - кюлоты (платье-брюки) бордового цвета. Смотрится вызывающе, как Львы и любят. Кюлотам стоит отдавать предпочтение и на протяжении года. В зависимости от места и времени кюлоты могут завершаться не обязательно брюками. Их можно заменить на широкие шорты.

ДЕВА

Девы не останутся незамеченными в новогоднее застолье в платье-кимоно с асимметричным запахом и «летним» принтом. Обязательно наличие декоративного пояса. В 2021 году в гардеробе должно быть обязательно платье-шифт без воротников и рукавов в черно-белой расцветке и с геометрическими узорами.

ВЕСЫ

Вам следует войти в 2021 год в спортивном стиле, поэтому наряжайтесь в платье-поло. Оно похоже на футболку-поло, «вытянутую» до колен, прямого силуэта. Выигрышные оттенки Весов - бирюзовый и малиновый. А вот платьев-туника средней длины должна стать вашим любимым нарядом в знаковые моменты нового года. Такой наряд универсален, с ним отлично сочетаются брюки или джинсы.

СКОРПИОН

Несмотря на то что платья-мешки подходят для лета, Скорпионы в них могут встретить Новый год. Выберите «мешки» желтого цвета. Скорпионы для достижения успеха в делах в следующем году в знаковые моменты должны носить платье-трапеции. Наряд, зауженный в плечах и расширенный книзу, выбирайте розового оттенка.

СТРЕЛЕЦ

Новогоднюю вечеринку Стрельцы превратят в бал, так как в 2021 год они шагнут в платье-ампир спокойных теплых тонов. У этого фасона длина абсолютно разная, но для волшебной ночи выбирайте платье в пол. Вместо ампира Стрельцы на важную встречу в 2021 году могут нарядиться в «греческое» платье с заниженной талией. Цветовая гамма праздничная.

КОЗЕРОГ

Пышная юбка и узкий верх - в таких расклешенных платьях звезды советуют встретить Козерогам наступление Нового года. Переход между верхом и низом обязательно дополните узким ремнем с серебряной пряжкой. Главным нарядом в гардеробе в новом году у Козерогов станут платья-пачки сиреневого оттенка.

ВОДОЛЕЙ

Выбор остановите на платьях-баллонах ярких цветов. Платья должны быть однотонными: без орнаментов, принтов, вставок. Альтернативой платью-баллону для Водолеев в последующие 365 дней станет платье с открытыми плечами, всегда сидящее на груди, - бандо. Фасон юбки любой, а вот цвет должен быть также ярким.

РЫБЫ

Рыбам стоит подобрать платье с капюшоном. Длина должна быть строго ниже колен, а цвет серый, коричневый или бежевый. Вариант для повседневного ношения в следующем году - платье-тюльпан, юбка которого повторяет форму одноименного цветка. Выбирайте платье болотного цвета, без рукавов, на бретелях, с прорезными карманами.

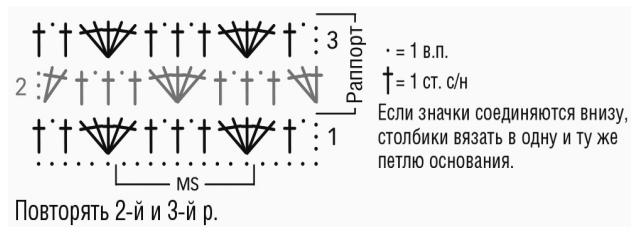
РАЗМЕРЫ

36/38 (42/44)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% кашемира; 88 м/25 г) — 325 (370) г синей; пряжа секционного крашения для мод.; крючок №5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ



ОБВЯЗКА (ПО КРУГУ)

Вязать ст. б/н. Каждый ряд начинать с 1 в.п. подъема вместо 1-го ст. б/н, заканчивать 1 соедин. ст. в эту 1-ю в.п. подъема.

ОСНОВНОЙ УЗОР (НА 10 П.)

Вязать по приведенной схеме, выполняя переход от ряда к ряду, как показано. В ширину начинать с петель перед раппортом, повторять раппорт, заканчивать петлями после раппорта. В высоту выполнить 1 раз с 1-го по 3-й р., затем повторять 2-й и 3-й р.

ОБВЯЗКА «РАЧЬИМ ШАГОМ»

Ст. б/н вязать слева направо.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

15,5 п. x 6 р. = 10 x 10 см, связано основным узором крючком №5.

ВНИМАНИЕ

Так как количество петель основного узора меняется, советуем изготовить для каждой детали изделия бумажную выкройку в натуральную величину и сверять по ней прибавки и убавки, выполняемые согласно инструкции.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

Выполнить начальную цепочку из 81 (91) в.п. + 3 в.п. подъема и вязать основным узором. Через 65 см от начальной цепочки работу закончить.

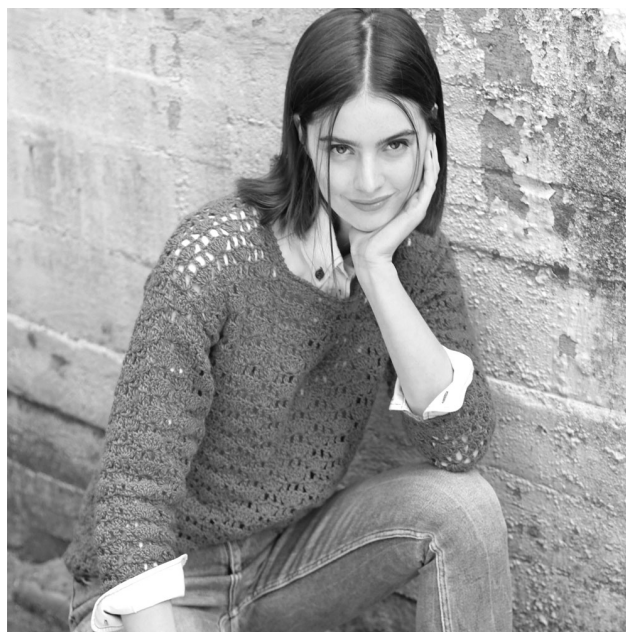
ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но с более глубокой горловиной. Для этого через 58 см от начальной цепочки оставить непровязанными средние 12 см и далее обе стороны вязать отдельно, выполняя убавки для закругления горловины согласно выкройке. Когда длина переда будет равна длине спинки, работу закончить.

РУКАВА

Выполнить для каждого рукава по 1 начальной цепочке из 41 в.п. + 3 в.п. подъема и вязать основным узором.

Одновременно на следующих 9 (11) см в высоту выполнить с обеих сторон прибавки для скосов согласно выкройке.



КАШЕМИРОВЫЙ АЖУРНЫЙ ДЖЕМПЕР

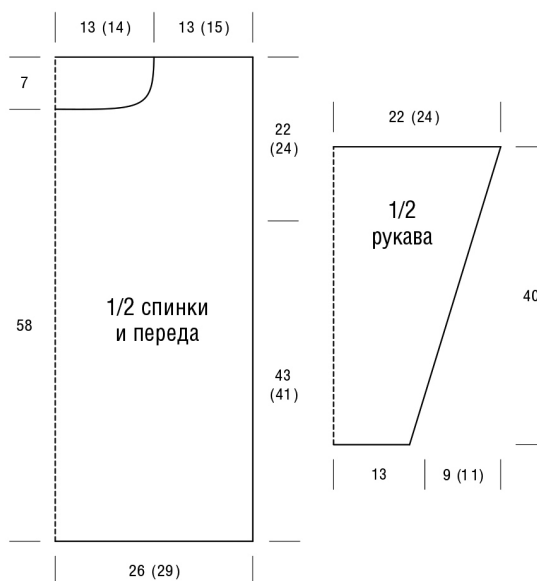
Через 40 см от начальной цепочки работу закончить.

СБОРКА

Детали увлажнить, растянуть по размеру, накол на выкройку, и оставить до высыхания. Выполнить плечевые швы.

Горловину обвязать по кругу 1 р. ст. б/н и «рачьего шага».

Сшить рукава, при этом середину рукава совместить с плечевым швом. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Швы слегка отпарить.



МАСТЕРИЦА



ЧТОБЫ ОТМЫТЬ ДУХОВКУ, КИПЯЧУ В НЕЙ ОСОБЫЙ РАСТВОР

Поделись несколькими хитростями по уходу за газовой плитой. Недавно помогала соседке готовиться к юбилею (она ждала много гостей) и обратила внимание, что ее плита под решеткой и конфорками полностью заселена фольгой. Оказывается, она заранее ее вымыла, накрыла и начала варить, жарить, не боясь испачкаться. Когда мы закончили кухонную работу, сняли фольгу - печь осталась чистой. Теперь

и я так делаю перед праздниками.

А чтобы отмыть духовку, тщательно размешиваю в 3 л воды по 3 ст. ложки пищевой соды и поваренной соли. Сливаю раствор в огнеупорную посуду и кипячу в духовке 40 минут. Потом выключаю и даю остыть. Вся грязь на стенках смягчается, и ее можно с легкостью снять губкой, смоченной в мыльной воде.

И. Болотная.

В СТОПКУ С ПОСТЕЛЬНЫМ БЕЛЬЕМ КЛАДУ МЕШОЧКИ С КОФЕ

Долго не могла понять, почему неприятно пахнет постельное белье и как от этого избавиться. Постирала, высушу - не нарадуюсь свежести. Но стоит ему немного полежать в шкафу, как появляется неприятный запах. Меняла порошок, место хранения - все равно пахнет. Сначала

брызгала туалетной водой, а потом свекровь посоветовала класть в стопку с бельем тканевые мешочки с зернами кофе. Помогло! Не зря ведь емкость с кофе предлагают в парфюмерных магазинах, чтобы покупатель мог перебить запах, выбирая духи.

О. Карпенко.



УРОНИЛИ ЯЙЦО НА ПОЛ? ЗАСЫПЬТЕ ЕГО СОЛЬЮ:

ОНА ВПИТАЕТ СКОЛЬЗКУЮ ЛУЖИЦУ, И ЕЕ ЛЕГКО БУДЕТ УБРАТЬ ГУБКой ИЛИ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ.

На все случаи жизни

ВЫБИРАЕМ ОЧЕРЕДЬ СЛЕВА

Хотите сэкономить немного времени в супермаркете у касс? Вставляйте в очередь, которая слева. Дело в том, что большинство людей - правши и неосознанно стремятся встать справа, из-за чего очередь слева всегда чуть короче. Хотя на движение очереди влияют и другие факторы, например количество покупок.

ЧТО НЕ ЛЮБИТ МЕХ?

Прежде всего дождя. Поэтому, если меховое пальто все-таки намочило, ни в коем случае не пытайтесь его сушить. Достаточно стряхнуть капельки влаги и повесить сушиться при комнатной температуре. Когда мех высохнет, еще раз встряхните его. Если на изделии появились за-

ломы, расчешите мех нечастым гребнем против шерсти. Еще изделия из меха не любят проволочные вешалки и полиэтиленовые пакеты, поэтому, убирая шубу на лето, упакуйте ее в тканевый чехол и повесьте в прохладный шкаф. И помните, грязную шубу моль любит больше, чем чистую.

К РАКОВИНЕ — В ПЕРЧАТКАХ

После ухода гостей осталась гора посуды, а у вас свежий маникюр? Прежде чем мыть тарелки и вилки, наденьте 2 пары перчаток - сначала хлопчатобумажные хозяйственные, а сверху - резиновые. И рукам комфортно в горячей воде, и кожа от бытовой химии не испортится, и ногти не пострадают.

ЧИСТИМ СЕРЕБРО

Украшения и посуду из серебра, которую используете постоянно, нужно чистить раз в два месяца.



ний без драгоценных камней.

1 Чтобы очистить серебряные изделия, опустите их в емкость с кетчупом, а через пару минут почистите при помощи старой зубной щетки.

2 Серебро - металл мягкий, поэтому для его чистки используйте мягкие ткани (фланель), губки и средства без грубых частиц и отбеливающих веществ.

3 Для чистки столового серебра используйте смесь из 5 частей воды, 2 частей нашатырного спирта и 1 части зубного порошка. Натрите этой смесью приборы до тех пор, пока не исчезнет потемнение. Затем ополосните их в проточной воде и протрите мягкой тканью. Этот рецепт можно использовать и для чистки серебряных украше-

4 Серебро с жемчугом чистите только в теплой мыльной воде мягкой тканью. Для приготовления раствора ни в коем случае не используйте мыло с парфюмерными и увлажняющими маслами, а вот детское мыло вполне подойдет.

5 Погрузите украшения на 5 минут в табачный пепел, после чего протрите его мягкой сухой тканью.

6 Чтобы почистить серебро без вставок, порвите на кусочки 1-2 листа фольги и уложите на дно глубокой посуды. Всыпьте 2-3 ст. ложки соды, сложите туда серебро и мельхиор и залейте крутым кипятком. Оставьте на 20 минут.

1) Получи особенно крепкий чай. Если ты любишь заваривать чай покрепче, добавь к свежему пакетичку тот, который уже был использован. Получится более насыщенная заварка интенсивного темного цвета, а чай приобретет особенно приятный вкус. Этот совет годится как для черного, так и для зеленого чая.

2) Придай приятный привкус каше и макаронам. Использованный чайный пакетик опусти в кастрюлю с водой, после закипания убери его, а в воду засыпь макароны, рис, гречку или любую другую крупу. Маленький секрет: для приготовления риса больше всего подойдет чай с жасмином или ромашкой, макароны лучше всего отваривать на зеленом чае, для овсянки возьми черный чай с корицей.

3) Вычисти ковер. Не выбрасывай использованные чайные пакетики. Храни их в холодильнике, а когда наберется достаточно много – рассыпь влажную заварку из них по коврам, паласу или другому напольному покрытию. Оставь до тех пор, пока чайники не подсохнут, а затем просто смети щеткой или веником или пропылесось. Ковер станет более ярким и безупречно чистым.

4) Избавься от неприятных запахов. Сухую заварку из чайных пакетиков б/у смешай с наполнителем для кошачьего туалета, это поможет нейтрализовать неприятные запахи. С той же целью пакетики укладывают на полки холодильника – там появится приятный свежий аромат. А еще можно облагородить мусорное ведро, кинув на его дно 5-6 чайных пакетов: запах из него не будет распространяться по кухне.

5) Сделай необычный освежитель воздуха. На использованный чайный пакетик достаточно аккуратно налить несколько капель любимого эфирного масла, чтобы он превратился в отличный освежитель воздуха для машины, дома или рабочего кабинета. Просто подвесь ароматизированный пакетик за ниточку. По мере выветривания запаха добавляйте по несколько капель масла.

6) Избавь посуду от жира. Чтобы успешно отмыть грязные жирные тарелки, замочи их предварительно в теплой воде, в которую опущены 2-3 использованных чайных пакетика. Чай не только удалит практически весь жир, но и облегчит отмывание посуды с присохшими остатками пищи. При



Использованные чайные пакетики: ЭФФЕКТИВНО И ПРАКТИЧНО

Почему-то считается, что сразу после использования чайный пакетик следует выбрасывать: мол, ни на что он больше не годен. А может быть, не стоит? Ведь даже заваренный однажды пакетик чая может сослужить тебе добрую службу. Узнай, какой может быть вторая жизнь чайного пакетика, и примени наши рекомендации на практике.

этом тебе не придется пользоваться агрессивными химическими средствами.

7) Почисти руки. После того, как ты готовила что-то из рыбы, чеснока или лука, на коже рук долго остается неприятный запах, который не поддается мылу. Просто протри руки влажными чайными пакетиками – они вберут в себя все запахи.

8) Смягчи кожу ног. Стопы, которым приходится часто и помногу соприкасаться с обувью, быстро грубеют. Чтобы вернуть им мягкость и нежность, поддержи уставшие ножки в теплой воде, опустив в нее несколько чайных пакетиков. Кожа приобретет приятный аромат, мозоли станут мягче, а усталость постепенно покинет тебя.

9) Устрой антиоксидантное купание. Как известно, чай богат такими полезными для молодости кожи веществами, как антиоксиданты. Причем они сохраняются и в использованных пакетиках. Чтобы сделать полезную чайную ванну, брось пакетики в теплую воду. Лучше всего для этой цели подойдет чай с жасмином или ромашкой.

10) Положи чайные пакетики на глаза. Ты много работаешь за компьютером или ноутбуком или просто утомилась в конце дня? Чтобы успокоить уставшие глаза нужно просто положить охлажденные чайные пакетики на глаза (закрытые!) и полежать так минут 15. Это вернет глаза к жизни и разгладит мелкие морщины вокруг глаз. Делать данную процедуру надо регулярно! А если ты перестаралась, принимая солнечные ванны, и получила раздражение кожи, - помести на место ожога влажные чайные пакетики. Помогут они и снять боль при синяке, и успокоить зуд от укусов комаров и других насекомых.

11) Освежись и увлажнись. Кроме того, использованные пакетики чая помогут: - Сделать освежающее полоскание для полости рта (завари из них слабый чай); - Увлажнить волосы – приготовь чайный настой из старых пакетиков и прополощи волосы после мытья; - Сделать очищающую жидкость для стекла – распыли на них чай из старых пакетов, а потом протри насухо не ворсистой тряпочкой.



КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА КАК НОВЫЕ

Хочу поделиться способом стирки кухонных полотенец - может быть, кто-то его знает, а кому-то, может быть, пригодится. Я пользуюсь этим рецептом лет 20.

ИТАК:

- * на ведро **КИПЯЩЕЙ** воды
- * **2 столовые ложки подсолнечного масла,**
- * **2 столовые ложки сухого отбеливателя**
- * **неполный стакан стирального порошка.**



В этот горячий раствор помещаем наши СУХИЕ грязные полотенца и оставляем до полного остывания. Остается только прополоскать. Не знаю, что за химические процессы там происходят, но отходит и чай с кофе, и жирные пятна и грязь.

Елена.



КАК ЗАСТАВИТЬ КОСМЕТИКУ РАБОТАТЬ НА ВСЕ 100!

Если вы хотите, чтобы домашний уход за кожей был эффективным, не совершайте эти быти-ошибки.

Чтобы замедлить процесс появления морщин, вылечить акне или избавиться от сухости дермы, многие покупают случайный набор косметических продуктов, как в рекламе. Или возлагают большие надежды на дорогую крем. Но результат от использования этих средств не всегда положительный. Что надо изменить?

1. Полное очищение

Если у вас жирная или комбинированная кожа, то простого умывания водой недостаточно. Дерма выделяет большое количество себума, поэтому нуждается в глубоком очищении. Обратите внимание на корейскую многоступенчатую систему ухода. Удалите макияж при помощи гидрофильного масла, смойте его пенкой или гелем и воспользуйтесь тоником или тономером. Кремы, сыворотки и эссенции лучше работают на очищенной коже - они сразу проникают в глубокие слои эпидермиса и не закупоривают поры.

2. Внимание на состав косметических средств

Мало купить крем с пометкой «увлажняющий», чтобы добиться обещанного эффекта. Очень важно обращать внимание на состав средства. Ищите там гиалуроновую кислоту, глицерин, коллаген, алоэ, экстракт водорослей. Также в составе должны быть вещества, которые не дадут влаге испариться с

поверхности кожи (минеральные или растительные масла, ланолин, лецитин).

С высыпаниями справится салициловая кислота. Этот компонент очищает поры. Состояние эпидермиса улучшится, если концентрация салициловой кислоты в вашем креме не менее 2%, а pH - не выше 4. Такое средство следует наносить точечно на воспаления, а не на все лицо, иначе вы рискуете иссушить кожу. Если вы хотите осветлить пигментные пятна и постакне, используйте косметику с АНА-кислотами. Подойдут пилинги с гликолевой, миндальной или молочной кислотой. Не забудьте после этого нанести на кожу крем с SPF.

3. Не применяйте холодный крем

Вы предпочитаете хранить крем для лица в холодильнике? В этом случае средство прослужит вам дольше (если на этикетке нет других указаний по хранению). Однако наносить холодный состав на кожу не стоит - эффективность компонентов снижается в несколько раз. За час до использования крема достаньте его из холодильника, а перед нанесением слегка разогрейте пальцами.

Пользуясь кремом с витаминами А и С не забывайте о защите от солнца!

4. Не пальцами, а лопаткой!

Не все производители прилагают к дневному или ночному крему (маске) лопатку. Но это не означает, что нужно брать крем пальцами. Бактерии попадают в косметику, тем самым меняя состав средства. Спустя несколько применений косметика перестает работать.

Не забывайте использовать специальную лопатку (или хотя бы ватную палочку), набирая крем. Другой вариант - купить средство в тубике с дозатором.

5. Ночная маска - тонким слоем

Коже нужно столько крема или маски, сколько она может впитать. Как правило, на все лицо достаточно 1-2 небольших горошин. Когда на дерме остается жирная пленка, поры забиваются и перестают получать кислород. Результат - прыщики и преждевременное старение.

Кстати, косметологи напоминают: пользоваться ночными масками ежедневно не рекомендуется! Да, первое время эффект будет заметным: дерма напитанная, цвет лица - ровный. Однако кожа может привыкнуть к такому интенсивному уходу и в дальнейшем перестанет «реагировать» на активные ингредиенты. Достаточно 1-2 раз в неделю.

Если вы наносите ночную маску тонким слоем, а утром замечаете воспаления, значит, средство вам не подходит.

6. Используйте пилинги

Ежедневно на коже скапливается большое количество ороговевших клеток, косметологи рекомендуют удалять их при помощи скраба. Достаточно использовать 1-2 раза в неделю мягкий энзимный пилинг на основе синтетических частиц, чтобы дерма выглядела здоровой.

Для обладательниц сухой кожи производители разработали пилинги-скатки - они бережно отшелушивают дерму, не нарушая ее pH.

7. Гель вокруг глаз за 5 минут до сна - плохая идея!

Гель или крем вокруг глаз увлажняет тонкую кожу, избавляет от отеков и мешков. Однако если наносить его за 5 минут до сна, эффект будет противоположным. Микроциркуляция может нарушиться, и это провоцирует отеки. Рекомендуется использовать средство хотя бы за час до сна: оно успеет впитаться и начнет действовать. Двигайтесь от внутреннего уголка глаза к внешнему. Не наносите крем на подвижное веко.

Наши ноги выдерживают большую нагрузку ежедневно. Как следствие - отеки, сухость или мозоли. Именно поэтому в вечернее время рекомендуется делать ванночки, массаж и другие манипуляции для улучшения состояния кожи и расслабления.

Снять усталость за 15 минут

За 1-2 часа до сна подготовьте ванночку для ног. Выбирайте состав в зависимости от проблемы, которую нужно решить.

Против шелушений. Растворите 2 ст. л. морской соли (приобрести можно в аптеке) в 2 л горячей воды. Добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева. Опустите ноги в состав на 15 минут, затем насухо вытрите полотенцем и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Для мягких пяточек. Смешайте по 1 ч. л. сухой ромашки, липы, календулы и шалфея. Залейте 2 л горячей воды. Принимайте ванночку 15-20 минут.

Против мозолей и трещин. 2 ст. л. жидкого меда растворите в 2 л воды. Добавьте 1 ст. л. белой глины и 1 ч. л. оливкового масла. Глину можно заменить геркулесом. Держите ноги в ванночке не менее 30 минут, подливая горячую воду по мере необходимости.

Массаж спасет от отеков

После душа нанесите на стопы крем и сделайте легкий массаж. Так вы расслабите напряженные мышцы и связки, усилите кровоток и снимите отеки. Кроме того, массаж расслабляет, настраивает на сон.

Обхватите стопу ладонями по бокам. Пройдитесь растирающими движениями от пальцев к пятке. Сделайте 4-5 повторений, вы должны почувствовать приятное тепло. Круговыми движениями обработайте всю поверхность стопы. Приложите кулак к стопе (расположите под пальцами ног) и надавите, спускайтесь ниже - к пятке. Разомните каждый палец движениями. После этого помассируйте кожу вокруг щиколоток.

Обертывания

для стройных бедер

Обертывания выводят из организма шлаки и токсины, поддерживают дер-



НОЖКИ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

Стройные ноги и нежная кожа на пяточках - это не мечта, а реальность. Перед вами подборка процедур, которые позволят добиться впечатляющего результата в рекордно короткие сроки.

му в тонусе, уменьшают объем жира и делают проявления целлюлита менее заметными. Вот несколько составов для кожи на бедрах.

Глиняное. 100 г белой или голубой глины залейте 2 стаканами теплой воды, добавьте 1 ч. л. эфирного масла апельсина. У вас должна получиться густая кашица. Равномерно распределите состав по коже, замотайте ноги пищевой пленкой на 20 минут. После этого примите душ.

Медовое. 100 г меда подогрейте на водяной бане, добавьте 2 ч. л. эфирного масла лимона. Нанесите состав на проблемные зоны, сделайте массаж (прижимайте руки к бедрам и резко отдергивайте). Замотайте ноги пищевой пленкой, укутайте пледом. Через полчаса примите душ.

Педикюр - круглый год!

Эта процедура поддерживает ногтевое ложе, кутикулу и кожу на стопах в нормальном состоянии. Обязательно покрывать ногти гель-лаком, но не за-

бывайте о базовых правилах домашнего ухода.

* После принятия ванны, когда кожа распарена, отшлифуйте пятки пемзой или специальным скребком. Нанесите увлажняющий крем, наденьте на ночь хлопковые носки. Утром кожа стоп будет мягкой и увлажненной.

* Не удаляйте кутикулу. Сразу после этого пальцы будут выглядеть аккуратно и ухоженно, но вскоре кутикула вырастет в два раза больше. Эффективнее нанести на нее специальный размягчающий гель и отодвинуть тонкой деревянной палочкой.

* Подстригать ногти следует по прямой линии, ориентируясь на их естественную форму. Не обрезайте ногти слишком близко, к коже, не удаляйте уголки: вы можете занести инфекцию.

* Не забывать ежедневно наносить на ногти питательное масло (продается в специализированном магазине). При правильном уходе кутикула станет более эластичной, к ногтю начнет прилегать гораздо плотнее. А поверхность ногтя станет более ровной.

Бьюти-совет



ЗАЧЕМ ПРИНИМАТЬ ВАННУ С ВОДОРОСЛЯМИ?

Водорослевая ванна - популярная процедура, которую предлагают спа-салоны. Но почему именно водоросли? Все дело в их уникальном составе. Например, ламинария содержит витамины А, С, В1, В12, D, Е и К, а также йод, железо. Настоящий витаминный коктейль для кожи! Водоросли вакамэ богаты кальцием и фукоксантином - веществом, которое способствует сжиганию жиров. А бурые водоросли возвращают коже тонус. Залейте 100 г сухих водорослей 2 л кипятка и дайте настояться в течение 5 часов. Влейте в ванну с водой целебный настой. Принимайте ванну 20-30 минут, затем - душ и увлажняющее молочко для тела. Уже после первой процедуры кожа станет мягкой, нежной, исчезнет боль в мышцах.

Вкусно и полезно



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

При приготовлении фаршированных шампиньонов форму для запекания можно смазать не обычным сливочным или растительным маслом, а маслом, настоянным на пряных травах. Это добавит вкусу изюминку.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИЬОНЫ

На 4 порции: 12 крупных шампиньонов, 1 луковица, 250 г шпината, 2 стол. ложки сливочного масла, 2 помидора, 80 г сливочного масла, 2 стол. ложки молотых сухарей, 150 г сыра.

Шампиньоны обтереть и очистить. Отделить грибные ножки и нарезать мелкими кусочками. Луковицу очистить и нарезать кубиками. Шпинат вымыть и крупно порубить. В сковороде в сливочном масле потушить лук. Добавить порубленные грибы, шпинат, посолить, поперчить. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками и добавить в сковороду. Включить гриль духовки. Заполнить шляпки начинкой и выложить в смазанную маслом форму. Натереть сыр. Грибы посыпать сухарями и сыром. Запекать в духовке, пока сыр не расплавится. Подать, украсив зеленью.

ОРИГИНАЛЬНОЕ ГРИБНОЕ РАГУ

На 4 порции: 4 черствых хлебца (или булочки), 2 яйца, 150 г теплого молока, 800 г грибного ассорти, 2 луковицы, 1 пучок рубленой петрушки, 2 стол. ложки сливочного масла, 100 мл светлого пива, 2 стол. ложки сметаны.

Нарезать хлебцы ломтиками. Смешать яйца с молоком и залить смесью хлеб.

Грибы очистить, обтереть и, в зависимости от их величины, нарезать кусочками. Лук очистить и порубить. Половину лука смешать с 1/2 петрушки и перемешать с хлебной массой. Сформовать клецки.

Отваривать клецки в подсоленной воде в течение 15 мин. Оставшийся лук обжарить в сливочном масле, добавить грибы, жарить, помешивая, 5 мин, посолить, поперчить. Залить пивом и тушить 10 мин. Добавить сметану и оставшуюся петрушку. Подать с клецками, по желанию украсив листиками зелени.



ГУСТОЙ АРОМАТНЫЙ СУП-ПЮРЕ

На 4 порции: 250 г картофеля, 2 стебля порея, 2 стол. ложки сливочного масла, 1 л овощного бульона, 3 стол. ложки сметаны, соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка белого винного уксуса, 1/2 пучка кервеля.

Картофель очистить, вымыть и нарезать крутыми ломтиками. Лук-порея очистить, вымыть, нарезать тонкими колечками.

Разогреть в кастрюле 1 стол. ложку сливочного масла, тушить в нем, постоянно помешивая, порей и картофель в течение 5-7 мин. Влить бульон, довести до кипения и варить на небольшом огне около 20 мин. Затем 1/2 овощей вынуть из супа, а оставшиеся измельчить в пюре в кастрюле.

Добавить сметану, оставшиеся сливочное масло и выложенные овощи. Приправить суп солью, перцем и винным уксусом. Кервель вымыть, обсушить, порубить листики и добавить в суп вместе с луком-пореем.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАНГОЛЬДА

На 4 порции: 1 кг мангольда, соль, 75 г бекона, 250 г лука, 1 стол. ложка растительного масла, 300 г шпикачек, 1 банка помидоров без кожицы, 1 стол. ложка томатной пасты, перец, 1/2 чайн. ложки молотого кориандра, 250 г моцареллы.



Перебрать мангольд, вымыть. Вырезать грубые части стебля и 10 мин варить в подсоленной воде. Листья нарезать крупной соломкой и бланшировать. Слить на дуршлаг и обдать холодной водой. Нарезать бекон узкими полосками. Очистить и нарезать кубиками лук. Разогреть масло, обжарить в нем бекон, добавить лук и потушить

под крышкой 5-8 мин. Очистить шпикачки от шкурок и обжарить вместе с луком, помешивая. Выложить помидоры вместе с соком. Все тушить на среднем огне 20 мин. Посолить, поперчить, посыпать кориандром. Нагреть духовку до 200 градусов. Листья мангольда мелко порубить и добавить к помидорам, а стебли разложить на дне формы для запекания. На них выложить тушеные овощи и моцареллу, нарезанную кружочками. Сильно поперчить и запекать в духовке 10 мин.

К сведению:

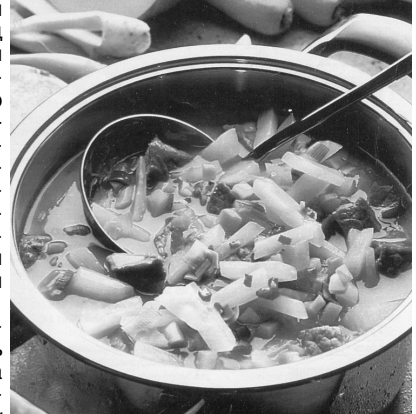
Зимой мангольд (особый вид листовой свеклы) не всегда бывает в продаже. Заменяй его белокочанной или савойской капустой. Моцареллу тоже можно заменить другим сыром, например дорблю. Очень вкусно!

ОВОЩНОЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ

На 4 порции: 1 луковица, 1 пучок суповой зелени (петрушка, укроп, базилик), 50 г постной копченой грудинки, 500 г брюквы, 300 г свинины, 500 мл мясного бульона, 2 стол. ложки овсяных хлопьев, соль, перец.

Лукочвицу очистить и мелко порубить. Под струей холодной воды сполоснуть суповую зелень и тонко нашинковать. Грудинку нарезать кубиками. Брюкву вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Свинину вымыть холодной водой и нарезать крупными кусками.

В антипригарной кастрюле обжарить грудинку без масла до золотистой корочки. Вынуть грудинку из кастрюли. В жир, оставшийся от жаренья, положить мясо и быстро обжарить на сильном огне, помешивая. Добавить лук, брюкву и суповую зелень. Уменьшить огонь и потушить мясо вместе с овощами 10 мин. Влить бульон и 45 мин варить суп под крышкой. Чтобы суп получился густым, добавить овсяные хлопья и варить еще 10 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Пода-



вать, посыпав жареной грудинкой. Кусок свежего хрустящего багета дополнит вкус.

К сведению:

Вместо грудинки можно взять вареный или копченый бекон, кусочек шпика или соленого сала. Также нарежь его кубиками и обжарь на маленьком огне, чтобы полностью вытопился жир. Перед подачей посыпь суп шкварками.

ОВОЩНОЕ РАГУ С КРОВЯНОЙ КОЛБАСОЙ

На 1 порцию: 100 г тыквы, 100 г картофеля, 200 мл бульона, 1 стебель зеленого лука, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки паприки, 50 г кровяной колбасы (одним толстым кружком), соль, черный молотый перец.



Тыкву очистить, нарезать крупными кубиками и варить в бульоне 15 мин. Картошку нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Зеленый лук нашинковать крупными колечками. Слить тыкву на дуршлаг (бульон не выливать). В половине сливочного масла кара-

мелизовать сахар до золотистого цвета и обжарить в нем тыкву, посыпав зеленым луком и паприкой. Затем влить 5 стол. ложек горячего овощного бульона и тушить 5 мин.

Разогреть оставшееся масло и поджарить сначала кровяную колбасу с обеих сторон до получения хрустящей корочки, а затем картофель. Перемешать картофель с тыквой, посолить и поперчить по вкусу. Подавать с колбасой. По желанию посыпать тертой апельсиновой цедрой.

К сведению:

На светлой сковороде ты легко заметишь степень карамелизации сахара. Блюдо станет еще вкуснее, если посыпать его поджаренными тыквенными семечками.

БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ

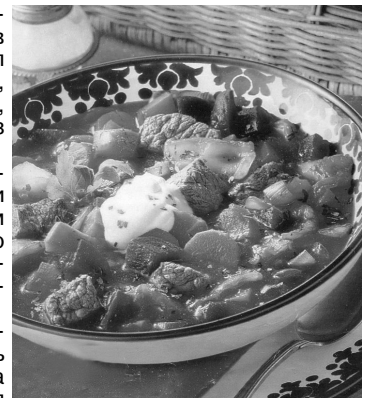
На 4 порции: 1 пучок суповой зелени, 500 г постной говядины, соль, 300 г свеклы, 2 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка сахара, 1 стол. ложка уксуса, 100 г томатной пасты, 2 луковицы, 150 г моркови, 1 корень петрушки, 1 стол. ложка сливочного масла, 2 картофелины, 500 г капусты, 2 зубчика чеснока, 5 зерен черного перца, 2 лавровых листа.

Нарезать зелень, положить ее вместе с мясом в кастрюлю и налить 2 л воды, довести до кипения, посолить и варить 90 мин, а затем вынуть мясо из бульона.

Свеклу очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в растительном масле. Добавить немного воды, щепотку сахара, уксус, томатную пасту и тушить 30 мин.

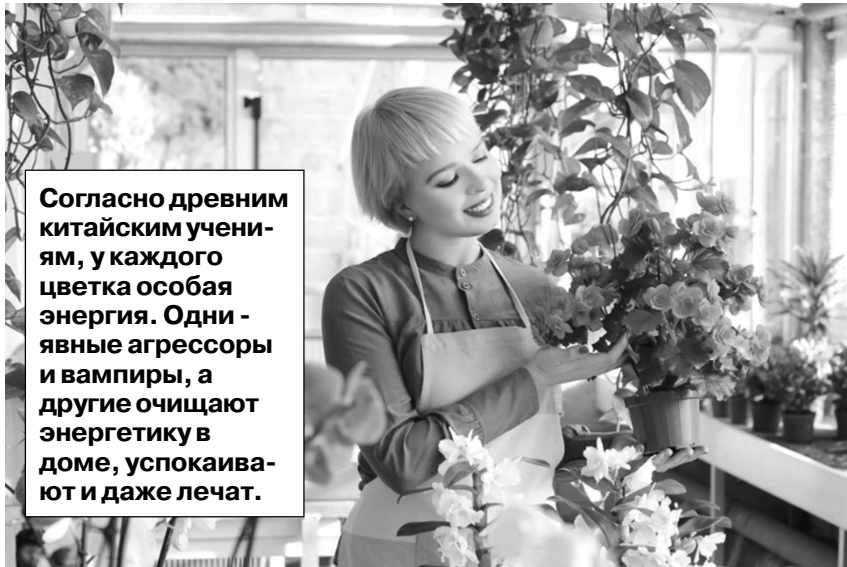
Нашинковать лук и морковь. Очистить корень петрушки и натереть на терке. Обжарить коренья в распущенном сливочном масле. Картофель нарезать кубиками, а капусту - тонкой соломкой. Положить их в кипящий бульон и варить 15 мин.

Положить в бульон мелко рубленый чеснок, добавить



свеклу, лук, морковь, петрушку, горошины перца и лавровый лист. Варить еще 10 мин. Нарезать мясо кубиками, положить в борщ, посолить и поперчить. Подавать со сметаной, украсив зеленью.

Зеленый подоконник



Согласно древним китайским учениям, у каждого цветка особая энергия. Одни - явные агрессоры и вампиры, а другие очищают энергетику в доме, успокаивают и даже лечат.

РАСТЕНИЯ ПРИНЕСУТ УДАЧУ

Дом, где нет ни одного цветка, кажется неуютным и холодным. Но далеко не все растения можно приглашать на подоконник. К выбору зеленых друзей нужно отнестись очень придирчиво.

Бальзамин для творчества

В народе это растение называют «огонек» за множество маленьких ярко-красных цветков, которые, как языки пламени, загораются по всему кустику. Невозможно сдержать улыбку, увидев эту жизнерадостную картину. Бальзамин отвечает за стихию Огня, поэтому и энергетика у него теплая и очень радостная, дарящая надежду, она пробуждает интерес к жизни и жажду действия. Считается, что это цветок реформаторов, людей активных, творческих, постоянно выдающих новые идеи. Найти место бальзамину можно не только на домашнем подоконнике, он приживется в рабочем кабинете, мастерской, лаборатории. А вы сразу заметите, что работать стало комфортнее. В быту бальзамин очень неприхотлив, хотя предпочтения, конечно, имеет. Он светолюбив, но согласится жить даже на северном окне, а вот яркое солнце перенесет с трудом. Желательно, чтобы почва в горшке с бальзаминцем всегда была чуть влажная.

Алоэ - миротворец

Как вылечить насморк с помощью сока алоэ, знают все, а то, что растение принесит в дом не только здоровье, но и удачу - известно немногим. У алоэ очень светлая энергетика, она способна усилить биополе всех домочадцев, придать им дополнительные физические и эмоциональные силы.

В семьях, где постоянно происходят конфликты, алоэ выступит в роли миротворца. Его мягкая и добрая энергетика разрядит напряженную атмосферу. Поместите горшок с растением поближе к креслу, на котором вы любите отдыхать, посидите несколько минут,

ну вот уже и ушли усталость и раздражительность. Алоэ любит яркий свет, идеальное место - подоконники на юге, юго-востоке и юго-западе, но спокойно переживет небольшое затенение. И, как все суккуленты, не нуждается в частом поливе. Но, если кто-то считает, что бабушкин столетник не вписывается в современный интерьер, то обратите внимание на декоративную разновидность алоэ - рауха, его листочки украшены многочисленными светлыми пятнами и штрихами.

Душевная герань против депрессии

Если вы заметили, что домашние разговоры ведутся на повышенных тонах, то пора подумать о покупке герани. Это растение с непередаваемым терпким ароматом и живописными листочками вмиг погасит семейные бури и вернет в дом покой и умиротворенность. Отчасти это заслуга аромата: его чуть ментоловая свежесть охладит самые буйные головы. Кстати, медики официально зафиксировали такой факт: эфирные масла герани снимают напряжение и прогоняют депрессию, стабилизируют артериальное давление и улучшают кровообращение. Вот только из-за сильного специфического аромата размещать герань в спальне не рекомендуется, ведь даже лекарство в больших дозах превращается в яд. Идеальное место для цветка - кухня, здесь начинается утро всей семьи: чашка кофе и бодрящий аромат герани - хорошее начало дня!

Фиалка - муза поэтов

Миниатюрную фиалку с ее пушистыми листочками и незатейливыми цветками воспевал Шекспир, Шелли и Гете. У маленького растения большой талант - способность привлекать в дом материальное благополучие, процветание, здоровье и долголетие. Сегодня, бла-

годаря селекционерам, скромную фиалку не узнать: представлены все цвета и оттенки, и у каждого - свое назначение.

Фиалки с белыми цветками улучшают настроение, прогоняют тяжелые мысли и вызывают эмоциональный подъем. Хорошо такой цветок иметь в доме, где есть маленькие дети с их неумной, порой неуправляемой энергией. Белая фиалка приглушит вспышки детской агрессии.

Фиалки с красными и розовыми цветками помогут людям, сомневающимся в своих силах. Красный цвет всегда придает уверенность, силу и надежду. Цветок в классических тонах - фиолетовый и голубой - должен поселиться в доме творческих людей, он хорош при обучении музыке, пению, рисованию. Размещать фиалку можно в любой из комнат. Лучше всего она растет на северных, северо-восточных и северо-западных окнах.

Бегония для успеха в делах

Бегонию советуют заводить романтикам и людям нерешительным, которые никак не могут отважиться на какое-нибудь действие. Растение также рекомендовано бизнесменам и торговцам, удачу оно приносит при заключении сделок.

Особое внимание на это растение стоит обратить заядлым курильщикам и страдающим бронхитом - бегония прекрасно очищает воздух.

У бегонии есть только одна маленькая неприятная особенность: растение быстро стареет и теряет привлекательность, но поскольку оно легко возобновляется черенкованием, то довольно просто наладить бесперебойное воспроизводство бегонии. Предпочтение отдавайте южным, восточным, западным окнам.

Азалия - талисман художника

На Востоке азалия символизирует свободу, мир и радость. Для людей творческих цветок может стать талисманом-вдохновителем, он раскрывает способности, а после умственной нагрузки и нервного напряжения успокоит и вернет бодрость. Заведите азалию, если вас не покидает ощущение хронической усталости, но помните, что растение капризно: оно не выносит прямых солнечных лучей, требует рассеянного света или полутени. Хорошо себя чувствует на окнах, выходящих на восток, северо-восток, запад и северо-запад.

На заметку

Имейте в виду, что «работать» будут только здоровые и ухоженные растения. Если же они неопрятны, листья и цветы завяли и пожелтели, то при всей природной положительной энергии, растения не принесут вам удачи. Иногда ритм жизни не позволяет вовремя поливать и ухаживать за комнатными цветами, в этом случае не мучайте их, ограничьтесь картинами с изображением любимых цветов.

Поздравления

Дору СОСНИЦКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Зелена Гура – железнодорожный тоннель,
Свяжет Европу со всею Польшею.
Милая Дора, в радость поверь,
Пусть будет любовь и что-то большее.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Олеся Яроцкая, Мария
Славинская, Галина Каревская, Анна Янтар,
Диана Веселовская, Богдана Маевская,
Валентина Хмелевская, Светлана
Ковальская, Нина Ветлицкая, Лариса
Домбровская, Ева Голонко, Барбара
Краевская, Лидия Позноховская, Снежана
Куц, Галина Вислинская, Мара Шепинская,
Ирена Санковская, Марина Кукарская,
Рената Терпиловская, Эльмира Яцкевич,
Елена Стрельцова, Марина Филина, Тина
Габашвили, Элеонора Бодзишвили,
Любовь Щербаева-Нугешидзе, Елена
Чаладзе, Флора Мамулашвили, Иза Мелуа,
Нанули Чалвардишвили, Ламара Дигме-
лашвили, Тина Кверцхишвили, Тамрико
Псугури, Тина Шония, Заира Кварацхелия-
Гулау, Людмила Дегверлашвили, Цицо
Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Нино
Коринтели, Лия Мчедлишвили, Татьяна
Чубинидзе, Анна Адамия, Ирина Гогишви-
ли, Наили Харазишвили, Тамара Бахрадзе,
Марина Ментешаши, Нино Оболашви-
ли, Татьяна Жукова-Кантария, Лали Цанава,
Нино Кобахидзе, Инесса Левина, Алексан-
дра Расоева, Венера Думанова, Алина
Степанян, Джульетта Хачатурова,
Светлана Арутюнова, Жанна и Офелия
Григорян, Евгения Оганесян, Анна Фабрико-
ва, Татьяна Фролова, Майя Райкова, Ирина
Дзуцова, Евгения Ворошилова, Вера
Скворцова, Раиса Косьяненко.

Елену ЯРОВУЮ
поздравляем с днем рождения.
По огоньку движется лодка,
Компания в ней удалая,
Пусть будет нежною походка
Твоя, Елена Яровая.

Суважением,
Анна Орфаниди, Мадонна Карсанова,
Любовь Искренко, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Зоя Кучеренко, Нина Кондра-
тюк, Лариса Степаненко, Валентина
Неженцева, Светлана Губкина, Анна и Юлия
Кузнецовы, Раиса Смирнова, Надежда
Ляпина, Любовь Истомина, Алла Есаулова,

Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина
Епифанова, Додо Лалиашвили, Ия
Перадзе, Нанули Варазашвили, София
Болквадзе, Лали Дгебуадзе, Манана
Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, Медея
Чахидзе, Майя Пирцхалашвили,
Джеджило Эристави, Нино Балавадзе,
Лела Турашвили, Этери Шенгелия, Лия
Арвеладзе, Русудан Абесадзе, Диана
Габарашвили, Белла Киладзе, Лили
Тодадзе, Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян,
Кети Димитриади, Елена Акритиди, Эльза
Санакоева, Мзия Кудухова, Красимира
Русинова, София Светлинова, Лана
Стоева, Зоя и Иванка Костовы,
Венера Кростева.

Эстеру МУНТЯНУ,
молдавскую красавицу,
поздравляем с днем рождения.
Вдоль Теленешти снегом покрывает
И песня «Дойна» помнится, как пела
Про всю Молдову хорошо все знает,
Подруга наша, милая Эстера.
Саранда огоньками засияет,
В Молдове ночь вся в звездочках воспрянет,
Штефан Петране песни распевает,
Все для тебя, Эстерочка Мунтяну.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Диаманта
Биешу, Мария Драгомириу, Ланда
Урзичану, Дорина Ротару, Майя Санду,
Сильвия Загоряну, Ольга Турчану, Илона
Кодряну, Людмила Гирлован, Диана
Армашу, Зоя Дранга, Арина и Мелисула
Спатару, Маргарита Доряну, Ангелия и
Лидия Ботезату, Флорина Брязу, Дорина
Юрку, Марелия Чептану, Армина Гелага,
Елена Бударан, Диаманта Патеряу,
Мирелла Иорданеску, Анастасия Немсцве-
ридзе, София Христиди, Ауриелия
Нишнианидзе, Нино Палавандишвили,
Лора Пенчева, Ирина Мелкова, Ия
Короглишвили, Лела Гудумидзе, Инга
Саркисян, Нино Хадури, Нана Кобалия,
Марина Бибилашвили.

Магнолию СВЕТЦОВУ
поздравляем с днем рождения.
В декабре прячутся цветы,
Обычная история,
А среди нас зацветешь ты,
Красавица Магнолия.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева,

Зоя Тихомирова, Наталия Филиппова,
Валентина Соловьева, Анастасия Лопатки-
на, Лидия Добровольская, Надежда
Бондаренко, Маквала Трапаидзе, Саломе
Кавиладзе, Этери Шатиришвили, Нана
Сирбиладзе.

Инару БЕЛЗЕ,
латышскую красавицу,
поздравляем с 60-летием
со дня рождения.
Бауска, Скрунда, Даугавпилс,
Солнце восходит очень рано.
Радуйтесь, жизнью наслаждайтесь,
И пойте, милая Инара.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Лайма Трензе, Анна Гутмане, Андис Гроза,
Зигфрид Мукстувелс, Угис Бумбиерс,
Валдис Смилга, Ая и Велта Беремане,
Инесса Ливкиня, Хейди Вилицане, Дайга
Араюме, Лайма Клявине, Велта Оромете,
Регина Тосс, Светлана Гинценберг,
Маргарита Орбант, Илона Мурадова,
Манана Агдгомелашвили, Медея Жвания,
Нона Габилая, Регина Коледа-Якобидзе,
Маргарита Губасарян, Ирина Алексеева,
Георгий Миклашевский.

Автандила ДОНАДЗЕ и Ирму РАЗ-
МАДЗЕ, а также Левана СУТИДЗЕ и
Манану ГЗИРИШВИЛИ поздравляем
с рождением внучки, а Бадри ДО-
НАДЗЕ и Майю (Маико) СУТИДЗЕ с
рождением дочери Мананы.

Примчалась быстро, неожиданно,
нежданно,
Удачи, радости и счастья весть,
В наш светлый мир явилась вдруг Манана,
В Харагаули, Хони радость есть.
Есть в Копитнари, вблизи от причала
Реки Риони местечко одно.
Расти большой ты, девочка Манана,
Цветами, радугой наполнится окно.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена
Микелашвили, Алла Титвинидзе, Лариса
Пиковская, Ирина Санадзе, Ксения
Родионова-Хелая, Лия Коридзе, Маргари-
та и Наталия Радинские, Лали Шатиришви-
ли, Марина Добругова, Алла Балян, Зейнаб
Мамедова, Нина Лаптева, Татьяна
Элердашвили, Валентина Достигаева,
Рита Хавтаси.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №44

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Тетеря. Воля. Дно. Удар. Отвес. Ретина. Прево. Пол. Сметана. Лоток. Ком. Пассат. Купена. Мо. Калитка. Норов. Тиран. Раскос. Тигр. Полюс. Оливер. Латур. Тело. Назло. Рубанок. Набат. Рака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Полька. Препона. Рейд. Арест. Луза. Неврев. ОПЕК. Тоскана. Слон. Ряд. Салат. Нонсенс. «Идиот». Квота. Автор. Ура. Пакт. Арпурот. Алле. Оно. Манна. Саламбо. ИТАР. Урон. Вена. Оселок. Квас. Пока.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



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 заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



БАННЫЙ ДЕНЬ

Как часто мыть собаку? Можно ли купать кошку? Нужна ли ванна попугаю или хомячку? Каждый владелец домашнего животного рано или поздно задается подобными вопросами.

Кто-то считает, что животных вообще не нужно мыть: для этого у них есть собственный язык и лапы. Другие, наоборот, полагают, что запах псины - это отвратительно, и купают своего питомца чуть ли не каждый день, причем не только в шампуне, но и в специальных бальзамах. А что на этот счет думают ветеринары?

Собаки

Здоровый пес не нуждается в мытье. Длинношерстных собак рекомендуется ежедневно вычесывать: эта процедура избавляет шерсть от грязи. Короткошерстных собак (боксер, доберман и т.п.) достаточно протирать тряпочкой, смоченной в растворе из 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. водки и 1 стакана воды. Летом хорошо обтирать собаку листом лопуха, сорванным в экологически чистой местности. Зимой любой псине полезны снежные ванны.

Максимум банных процедур - одна-две в год. Сюда не входят подготовка к выставкам, случаи, когда ваша любимая собачка извалялась в чем-то грязном и пахучем и обтирание лап и живота после прогулок. Если собака живет в квартире, ее с детства следует приучать к мытью лап после возвращения с прогулки. Если во дворе не грязно - достаточно обтереть лапы мокрой тряпочкой, а в сыкоть их споласкивают водой: летом комнатной температуры, зимой обязательно прохладной.

Каждый хозяин знает поведение своего любимца в ванне: одни стоят смиренно и получают удовольствие от процесса, другие норовят вырваться и во время водных процедур нуждаются в ошейнике, поводке, а иногда и наморднике. Вне зависимости от размера собаки, мыть ее удобнее вдвоем. Следите, что-

бы вода не попала в уши: обязательно закройте их ватными тампонами.

Нужно ли тратиться на специальный «собачий» шампунь? Ветеринары уверяют: нужно. И это не просто рекламный ход. Кожа собак выделяет специальные секреты. При использовании мыла или человеческого шампуня может произойти сбой иммунной системы: в лучшем случае у вашей собаки появится перхоть, в худшем - она заболеет. Не обязательно покупать дорогой шампунь. В крайнем случае, можно обойтись человеческим детским шампунем или просто помыть собаку проточной водой. Категорически запрещено брызгать шерсть собаки духами: это может навсегда лишить животное обоняния.

Вытирать собаку следует насухо с помощью полотенца или простыни. Следите, чтобы в квартире не было сквозняков: мокрый пес легко простужается. Допускается сушка шерсти феном на малой мощности.

Ярко выраженный запах псины - это признак нарушения гигиены, системы питания или наличия серьезного заболевания. Если после банных процедур этот запах не исчез - стоит обратиться к ветеринару.

Кошки

Кошки - крайне чистоплотные животные, которые вылизывают себя сами, иногда по несколько раз в день. На банные процедуры у хозяина может быть только три причины: подготовка к выставке, обработка от паразитов или очень сильное загрязнение.

Большинство кошек очень боятся воды, поэтому мыть животное в одиночку не рекомендуется. Специальный шампунь (для длинношерстных, лысых кошек и т.д.) разводят в тазике теплой воды в

пропорции 1:3. После промывания шерсти кошку ополаскивают чистой водой и наносят кондиционер, который также нужно смыть. Чтобы вода не попадала в уши, голову кошки лучше не мыть. Сушить феном кошек не рекомендуется, лучше промокнуть шерсть полотенцем. Для здорового питомца достаточно 2-3 банных процедур в год. Лысых кошек моют гораздо чаще. Если ваша кошка боится воды, используйте для очистки шерсти специальный сухой шампунь.

Попугай, грызуны и черепахи

Обычно попугайчики с удовольствием плещутся в воде: просто периодически ставьте в клетку неглубокую миску с водой комнатной температуры. Если ваш питомец равнодушен к ванне, попробуйте поднести его к струе воды из-под крана: некоторые попугайчики любят мыться именно так. Ветеринары иногда предлагают опрыскивать попугая теплой водой из пульверизатора, направляя несильную струю поверх головы птицы. Главное - чтобы это не испугало вашего любимца. Специально вытирать или сушить птиц не нужно. Следите, чтобы в комнате во время и после купания не было сквозняков.

Хомяков, мышей, морских свинок и прочих домашних грызунов купать не рекомендуется. Во-первых, с банными процедурами они отлично справляются самостоятельно, во-вторых, купание для такого маленького зверька чревато переохлаждением, последствия которого печальны. Ставьте в клетку грызуну ванночку с очищенным песком: большинство животных с удовольствием чистят свою шерстку с его помощью. Удивительно, но мыть домашних сухопутных черепах не просто можно, но и нужно: два раза в неделю обычной водой и раз в месяц с детским мылом при помощи губки. Если ваша черепаха любит плавать, можно опустить ее в тазик с водой на 20-30 мин. После купания панцирь натирают оливковым маслом.

Это интересно

Ученые изобрели кружку-лапомойку, облегчающую жизнь владельцам собак. Вы просто наливаете в нее воду и опускаете лапы собаки. В продаже есть три вида кружек - для мелких, средних и крупных пород.



Плетеные корзины в интерьере

Продуманная система хранения - это не только удобно, но и красиво. Взять хотя бы плетеные корзины, которые идеально впишутся в любой интерьер!



Корзины любого размера, цвета, обработки, с декором и без, можно сделать украшением квартиры, совмещив приятное с полезным. Расположить их можно таким образом:

В гостиной. Поставьте корзину рядом с диваном и поместите внутрь несколько сложенных мягких пледов. Так они всегда будут под рукой, если вы захотите согреться в один из вечеров.

В прихожей. Небольшие корзины, повешенные на крючки, станут местом хранения мелких аксессуаров - ключей, например.

В детской. Игрушки, обычно разбросанные по всей комнате, отныне будут аккуратно разложены по тематическим корзинам - отдельно куклы, машинки, конструктор и т.д. Для удобства их можно подписать.

В ванной комнате. Здесь в компактных корзинах разместите полотенца для гостей или принадлежности для умывания. У вас много косметики по уходу за кожей? Ее также можно рассортировать и положить в симпатичную корзинку. Некоторые используют корзины более оригинально - например, делают из них кашпо для горшечных растений. Особенно эффектно таким образом смотрятся большие напольные кадки с цветами. Рукодельницы могут сделать плетеную корзину местом хранения принадлежностей для вязания или вышивки.

У вас в квартире есть стеллажи? Они будут смотреться интереснее, если в углубления поместить плетеные корзины одинакового размера. Каждая из них в этом случае станет отдельным местом хранения.





ТЫКВЕННЫЙ СУП С ИМБИРНЫМ КРЕМОМ

На 4 порции: 1 см корня имбиря, 125 мл сливок, 500 г тыквы, 1 маленький стебель лука-порея, 2 моркови, 2 картофелины, 1 стол. ложка сливочного масла, 1/2 чайн. ложка молотого кориандра, 750 мл овощного бульона, соль, черный перец.

Корень имбиря очистить от кожицы и натереть. Взбить сливки с имбирем и до подачи на стол убрать в холодильник. Тыкву очистить от кожуры и, удалив семена, нарезать крупными кусками. Морковь и картофель вымыть, очистить и нашинковать мелкими кубиками. Лук-порей очистить, срезать грубые листья, а затем нарезать тонкими кольцами. В кастрюле с антипригарным покрытием распустить сливочное масло и непрерывно помешивая, поджарить в нем овощи. Посыпать кориандром и около 5 мин продолжать жарить на среднем огне. Затем залить бульоном и варить 25 мин до готовности овощей. Суп пюрировать в кастрюле с помощью блендера. Посолить, поперчить и приправить кориандром. Подавать в чашках, украсив сливочным кремом и, по желанию, посыпав рублеными орехами.

* Чтобы суп при порировании не разбрызгивался, кастрюлю нужно прикрыть кухонным полотенцем.



СВИНИНА С ТЫКВОЙ В СМЕТАНЕ

На 4 порции: 350 г тыквы, 1 красная луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки сливочного масла с травами, паприка, 200 мл белого вина, 1/2 пучка эстрагона, 3 стол. ложки сметаны, 700 г свиного филе, 3 стол. ложки толченого масла.

Тыкву и репчатый лук очистить и нарезать соответственно кубиками и кольцами. Чеснок очистить и пропустить через пресс. В разогретом сливочном масле потушить лук, тыкву и чеснок. Посолить, поперчить и приправить паприкой. Влить белое вино и варить около 3 мин на среднем огне. Эстрагон ополоснуть водой, листики ошпарить и мелко порубить. Вместе со сметаной добавить к овощам. Перемешать и дать им слегка увариться. Свиное филе ополоснуть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и нарезать ломтиками. Жарить в толченом масле по 3 мин с каждой стороны, затем посолить и поперчить. Разложить по тарелкам вместе с тушеной тыквой. Украсить, по желанию, листочками петрушки.

* Мясо получится очень сочным, если после жарения вместе с тушеной тыквой поставить его на 5 мин в предварительно нагретую духовку, прикрыв фольгой.



ЖГУЧЕ-ОСТРЫЙ ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ

На 1 порцию: 1 луковица, 150 г филе говядины, 1 стол. ложка толченого масла, соль, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 1 чайн. ложка томатной пасты, 1 чайн. ложка муки, 200 мл мясного бульона, по 1/2 стручка красного и зеленого сладкого перца, 200 г тыквы, по 1/2 чайн. ложки паприки, карри и сушеного розмарина.

Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Толченое масло распустить в широкой кастрюле и, помешивая, обжарить в нем мясо. Посолить и поперчить. Добавить лук, измельченный чеснок и томатную пасту. Все слегка потушить, посыпать мукой, молотой паприкой и перемешать. Влить бульон и тушить под крышкой 30 мин. Сладкий перец вымыть и, удалив семена, нарезать крупными кубиками. Так же нашинковать мякоть тыквы. Овощи выложить к мясу. Гуляш приправить карри и розмарином и тушить под крышкой 30 мин.

* При обжаривании на сильном огне белок мяса быстро коагулируется, создавая коринневую поджаристую корочку. Именно она сохраняет мясо сочным.



КОРЕЙКА, ТУШЕННАЯ С ТЫКВОЙ

На 4 порции: 2 луковицы, 600 г картофеля, 600 г тыквы, 750 мл овощного бульона, 4 ломтика окорока (по 150 г), 200 г твердого сыра Альпette с хреном, соль, молотый черный перец, 1/2 пучка майорана.

Лук очистить и нашинковать тонкими дольками. Картофель и тыкву очистить, мякоть нарезать кубиками по 3 см. Свиному вымыть и обсушить салфеткой. Лук обжарить в кастрюле с антипригарным покрытием без добавления жира, затем добавить картофель и тыкву. Слегка обжарить со всех сторон, влить овощной бульон и 20 мин тушить под крышкой на среднем огне. Через 10 мин выложить все вместе. Готовое кушанье заправить твердым сыром с хреном. Майоран ополоснуть водой, отряхнуть от капель, листики ошпарить и добавлять в кастрюлю. Посолить и поперчить по вкусу. Разложить все по тарелкам и украсить, по желанию, зеленью.

* Семена всех сортов крупноплодных тыкв можно сушить, чтобы затем очистить, поджарить и добавлять в различные овощные и мясные блюда и соусы.

