

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА ЛЮС

№48

декабрь 2023

**Болезни, которые
видно в зеркале**

стр. 10

**Отношения
с нарциссом**

стр. 18, 19

**Чай поможет
сбросить вес**

стр. 26

**Мягкий детокс
с помощью угля**

стр. 14

**Как выбрать
свитер на зиму**

стр. 31

Цена:
2,5 лари

СВЕТЛАНА ЛОБОДА: стр. 16

“Центр здоровых отношений - любовь, а не кошелек”

КАК УКРАСИТЬ И НАРЯДИТЬ ЕЛКУ НА НОВЫЙ ГОД 2024



Покровителем 2024 окажется самый таинственный и одновременно самый могущественный знак — Зеленый Деревянный Дракон. И дабы задобрить его, советуем украшать елочку в соответствии с предпочтениями существа.

Обратите внимание: дракон является символом императорской власти. Ему нравится все яркое и броское, дополненное элементами роскоши, эксклюзивности и шика. Поэтому в грядущем году нужно вспомнить про сочные и насыщенные цвета.



Красный с золотом

Традиционным оттенком новогоднего декора в Китае считается красный. Ну а он превосходно смотрится с золотом. Поэтому тандем этих двух цветов будет не только трендовым, но и весьма удачным с точки зрения предпочтений Покровителя года.

Золотой и серебряный

Не менее популярной является комбинация золотых и серебряных украшений. Примечательно, что именно такие детали включаются практически в любой новогодний декор, очень красиво дополняя интерьер. Тому есть и весьма логическое пояснение — золотой и серебряный превосходно сочетаются со многими другими цветами. Поэтому вы можете смело использовать декор в таких оттенках, при желании дополняя его аксессуарами из совершенно другой палитры.



Оранжевый с золотом

Необычное сочетание, которое также одобрит Дракон — это оранжевый с золотом. Цвет солнца, радости и любимых цитрусовых станет отличным дополнением к цвету роскоши и элегантности. Елку можно украсить яркими шарами, самодельными поделками, конфетами в обертке соответствующего оттенка. Также отличным дополнением могут стать высушенные дольки апельсина или же целые мандаринки. Такой декор будет не только красиво выглядеть, но и изумительно пахнуть!



Чистое золото

Если идея совмещения нескольких оттенков вас не очень привлекает, то остановитесь исключительно за золотом. Цвет не только считается одним из любимых Покровителя года, но и поможет создать безумно красивую атмосферу у вас дома. Золотистый декор елки в 2024 поможет привлечь финансы. Поэтому обязательно обзаведитесь несколькими комплектами игрушек разных размеров и фактур (блестящие, матовые), дождиком соответствующего цвета, а также гирляндами с теплым белым свечением.



Оттенки зеленого

Довольно интересно будет выглядеть белая ель, украшенная зелеными игрушками (оттенок, кстати, также считается одним из самых любимых огнедышащего существа). Совет: создать небольшой контраст помогут вкрапления золотистых либо серебряных элементов. Также необычной идеей станет зеленая ель с декором такого же тона. Сперва может показаться, что это далеко не самый лучший вариант оформления лесной красавицы. Но если подойти к затее с умом и креативом, то все выйдет просто великолепно!



Фиолетовый

Зеленый Деревянный Дракон благоволит всему яркому, роскошному и экстравагантному. Поэтому ему определенно понравится загадочный интерьер с главным символом в фиолетовых тонах.

ШАКИРА ПЛАНИРУЕТ СНЯТЬ ФИЛЬМ О ЖИЗНИ ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ С ЖЕРАРОМ ПИКЕ



Певица Шакира решила приоткрыть завесу тайны и рассказать фанатам, что происходило все эти годы на самом деле.

После того, как Пике ушел из семьи Шакира тяжело переживала разрыв. Отражала это в своих песнях, в которых утверждала, что Пике «обменял Rolex на Casio». В общем, Шакира делала и

делает все, чтобы уколоть бывшего.

В испанских СМИ поползли слухи о том, что певица планирует снять фильм. Ее заметили в компании операторов и выводы напросились сами собой. Многие журналисты высказали свое мнение на этот счет: «Сегодня кажется, что если ты известный человек и у тебя нет собственной реальности в виде документального фильма, то ты никто», «Я думаю, речь пойдёт о драме, через которую она прошла. Это будет дисс-песня в документальной форме».

Напомним, о расставании Шакиры и Жерара Пике стало известно в прошлом году. Причиной развода является измена Пике.

ПЭРИС ХИЛТОН СТАЛА МАМОЙ ВО ВТОРОЙ РАЗ



Американская светская львица, актриса и певица Пэрис Хилтон сообщила на своей странице в Instagram, что стала мамой во второй раз.

Знаменитость опубликовала розовый детский наряд с принтом «Лондон», тем самым раскрыв пол и имя своего малыша. «Спасибо за мою девочку», — написала 42-летняя Хилтон под снимком.

В издании Daily Mail отмечают, что изначально светская львица своим

постом сбила фанатов с толку, так как было непонятно: родилась ли малышка или нет. Позже Пэрис уточнила в комментариях в своем аккаунте в TikTok, что ее дочь появилась на свет.

«Моя принцесса появилась», — написала знаменитость.

Лондон стала вторым ребенком в семье Пэрис Хилтон и ее мужа Картера Реума. В январе у пары родился сын Феникс от суррогатной матери.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

НИКОЛАС КЕЙДЖ ХОЧЕТ РЕЖЕ СНИМАТЬСЯ В КИНО

Николас Кейдж заявил, что намерен реже сниматься в фильмах. Об этом он рассказал в интервью Entertainment Tonight.

Журналисту он поведал, как планирует поменьше снимать свою жизнь после 60-летнего юбилея 7 января 2024 года. По словам актера, он хочет проводить больше времени с литературой, много общаться с близкими, а главное, сократить количество картин, в которых снимается ежегодно.

«Я хочу читать по книге в неделю, хочу проводить больше времени с дочерью. Сейчас я стал лучше понимать, что на самом

деле важно. Может быть, мне не стоит снимать столько фильмов. (Новорожденная дочка) для меня на первом месте. Это совершенно новый опыт для меня, и я наслаждаюсь каждой минутой», — сказал Кейдж.

Актер и его жена Рико Шибата завели своего первого ребенка в сентябре 2022 года после свадьбы в начале 2021 года. Также у артиста есть два сына от предыдущих отношений, однако дочерей у него раньше не было.

За более чем 40-летнюю карьеру Кейдж появился в 120 картинах, лишь в 2023 году на экраны вышли 6 лент с его участием.



ЛИДЕРА GUNS N' ROSES ОБВИНИЛИ В НАСИЛИИ, ПРОИЗОШЕДШЕМ БОЛЕЕ 30 ЛЕТ НАЗАД

Солиста американской хард-рок группы Guns N' Roses Эскла Роуза (настоящее имя Уильям Брюс Роуз-младший) обвинили в сексуальном насилии, которое случилось более 30 лет назад, пишет The Guardian.

Иск в Верховный суд Нью-Йорка подала бывшая модель Шейла Кеннеди. Она утверждает, что рокер связал ее и изнасиловал на частной вечеринке в нью-йоркском отеле в феврале 1989 года, когда им обоим было около 30 лет.

«Он находился в сексуальном, неудержимом гневе и обращался с Кеннеди, как с собственностью, используемой исключительно для его



сексуального удовольствия», — говорится в тексте судебного документа.

Пострадавшая утверждает, что после того случая страдала ПТСР, тревогой и депрессией. Она потребовала от певца возмещения ущерба за нападение, нанесение побоев, умышленное причинение эмоционального страдания и насилие на гендерной почве.

Адвокат Роуза Алан Гутман уверен, что это фейк. По его мнению, об этом свидетельствует тот факт, что претензии Кеннеди были поданы за день до истечения крайнего срока подачи заявок в штате Нью-Йорк.

БИЛЛИ АЙЛИШ С БРАТОМ ОТКРОЮТ ВЕГАНСКИЙ РЕСТОРАН В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ



Пока фанаты ждут новых релизов, певица продолжает развивать бизнес в самых разных направлениях, в том числе гастрономическом. Билли Айлиш и ее брат и коллега Финнеас О'Коннел являются вегетарианцами уже очень давно, и артистка регулярно выступает на

просторах сети в защиту животных. Лайфстайл певицы нашел отражение в новом совместном с Финнеасом проекте — веганском ресторане Argento, который распахнет двери для лос-анджелесских посетителей уже в декабре. Над концепцией звезды работают вместе с ресторатором Ником Адлером, который и рассказал прессе детали. В интервью изданию Los Angeles Magazine Ник сообщил, что это будет милое заведение с «вращающейся дверью, куда заходит компания друзей, чтобы вместе выпить и поесть». По словам бизнесмена, Билли и Финнеас выступают инвесторами и «частью сообщества», а брат звезды и вовсе считается в определенных кругах настоящим гурманом. Меню ресторана составят премиальные вина и блюда из продуктов с фермерского рынка (овощей, орехов, семечек, фруктов и зелени), и среди всех позиций гостям вряд ли удастся найти полуфабрикаты.

СЫН БРЭДА ПИТТА НАЗВАЛ АКТЕРА ЗАСРАНЦЕМ

Приемный сын американских актеров и бывших супругов Анджелины Джоли и Брэда Питта Пакс Тьен назвал отца «засранцем мирового класса». Об этом сообщает Daily Mail.

Как уточняет издание, пост был опубликован еще три года назад в 2020 году в закрытом аккаунте Пакса. Тогда юноше было 16 лет и он саркастично поздравил актера с Днем отца. По словам Пакса, Брэд Питт «снова и снова доказывает, что является ужасным и презренным человеком».

Пакс также заявил, что четверо младших детей актера дрожат от страха в его присутствии. «С Днем отца этого мерзавца мирового класса!», — говорилось в публикации. Своеобразное поздравление сопровождалось фотографией Питта, получающего «Оскар» за лучшую мужскую роль второго плана.

Как именно скриншот публикации оказался у DM не уточняется.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Ровно, медленно, быстро

Старайтесь дышать медленно, но не очень глубоко. А вот шагать нужно быстро. Уже через 10 минут вам станет теплее. Если размеренное дыхание не помогает, вдыхайте воздух обеими ноздрями, а выдыхайте через рот. То замедляйте, то ускоряйте шаг, дышите в такт ходьбе. Так отвлечётесь от мысли, что холодно, а заодно потренируете работу сердца.

Пар, шалфей, ромашка

Ингаляции - незаменимое средство, если часто простужаетесь. Подышали над кипящим отваром целебных трав - и снова в строю. Такая незатейливая процедура, помимо разливающегося по всему телу тепла, избавит от таблеток и капель в нос. Если нет специального ингалятора, бросьте горстку шалфея или ромашки в заварочный чайник с кипятком,

СИРЕНЕВАЯ МАЗЬ ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ

Нынешней весной, до того как распустилась сирень на моей даче, я собрала еще нераскрывшиеся почки и приготовила из них мазь. Это мое избавление от приступов радикулита и болей в спине, особенно когда перетружусь на грядках и потом сильно болит спина. Спасительную мазь готовлю так: высушиваю собранные

почки и растираю их в порошок. Потом смешиваю с топленным сливочным маслом в пропорции 1:4, то есть на 1 часть сухих почек беру 4 части основы. Вместо масла можно использовать нутряное свиное сало и вазелин. Хранить готовую мазь надо в холодильнике. Когда начинает болеть спина, наношу на нее немного мази

и растираю, пока она не впитается. Потом обвязываю теплым шарфом и сплю всю ночь, а утром уже могу нормально разогнуться. Помогла мне эта мазь и при неврите затылочного нерва. Когда продуло шею, намазала ее сиреневой мазью, утеплила платком и вечером уже могла поворачивать голову без сильных болей.

На улице холодно? Чувствуете, что замерзаете? Есть несколько верных способов согреться, а заодно и не простудиться.

Согреемся?

накройте махровым полотенцем и подышите 5-10 минут целительным паром. Он согреет носовые ходы и бронхи.

И погорячее!

Один из самых эффективных способов согреться - выпить или съесть что-нибудь горячее, например чай с имбирём. Нет имбиря? Съешьте какой-нибудь "быстро-суп", добрав его ударной дозой красного перца. Согреетесь в два счёта и даже ощутите эффект "пара из ушей". Но будьте осторожны с "огненными" блюдами, если есть проблемы с желудком. В этом случае выпейте чашку - дружную сладкого чая.

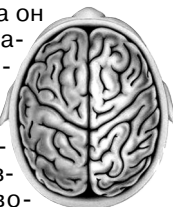
Не ванна, а душ

Совсем закончители? Сразу примите душ. Постоите минут пять под потоком воды комфортной температуры, чтобы не обжигало (это дополнительная нагрузка на сердце). В душе можно сделать массаж лица, головы, шеи, плеч — это расслабляет. А вот ванна со слишком горячей водой может вызвать обморок.

P.S. Японцы считают, что самый надёжный способ согреться, вернувшись с улицы, - утеплить самые важные участки тела. Это ноги, руки, поясница и горло.

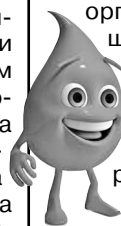
Ясный ум с утра, а к вечеру усталость

Малейшие нарушения памяти — это первые признаки ухудшения мозгового кровообращения и недостаточного снабжения головного мозга кислородом. Характерный признак начинающейся энцефалопатии: у человека ясный ум с утра, а к вечеру, когда он утомлён, с памятью начинаются проблемы. И ещё при нарушении мозгового кровообращения часто беспокоят головные боли, головокружения, шум в ушах.



Голод - признак сгущения крови

Густая кровь означает, что сердце работает под усиленными нагрузками. Это очень плохо, потому что возникает риск образования тромбов. Врачи назвали один неожиданный признак сгущения крови - голод. Когда вы чувствуете, что хотите закинуть что-то в рот, это может быть сигналом обезвоживания. При недостатке воды в организме кровь сгущается. Что делать? Почувствовав голод, сначала выпейте воды. Один раз, второй... Если после второго раза снова хотите есть, это будет действительно голод, а не замаскированная жажда.





«Крики» нервного тика

В общественных местах мы иногда непроизвольно задерживаем взгляд на человеке, который странно машет рукой, дергает плечом или жмурится. Нервный тик притягивает окружающих. Он для того и появляется, чтобы привлечь внимание, но не к подергиваниям, а к тому, что за ними скрывается.

Нервный тик – это не только непроизвольные подергивания глаза, но и внезапно появляющийся на лице оскал, сморщивание, зажмуривание, шмыганье носом, покачивание ногой. А также повторение слов – самых обычных (эхолоалия) или неприличных (копролалия). При тике обычно ничего не болит, но неприятности он доставить может. Взрослые люди из-за него ограничивают круг общения, детей дразнят в школе и во дворе.

Чаще всего впервые он проявляется в возрасте от пяти до семи лет после психологической травмы: серьезная ссора родителей, постоянное пребывание в неблагоприятной атмосфере, проблемы в начальной школе.

Стоп-сигнал

Тики часто считают реакцией на запреты. Дети обычно даже не замечают, что у них появился тик, пока на это не обратит внимание кто-то из окружающих. Взрослые же, обнаружив у себя тик, пытаются его сдерживать: делать каменное лицо, придерживать дергающуюся ногу за колено, пить различные препараты от назойливого кашля или шмыганья. Однако контролировать себя постоянно невозможно. Поэтому чем сильнее мы напрягаемся, тем безудержнее проявляется тик, изо всех сил «сигнала» обладателю о том, что с ним что-то не в порядке.

Простые движения

Все симптомы «разговаривают» с нами на своем символическом языке. В основе каждого из них лежит зажим, табуированная область, желание что-то сделать, которому

мы не даем осуществиться. Желание дает о себе знать, проявляясь в повторяющихся действиях, будто стараясь до нас достучаться. Если вы хотите понять, что происходит с вашим ребенком, супругом или знакомым, попробуйте воспроизвести его тик перед зеркалом, а потом прислушайтесь к своим ощущениям – что рождается внутри, какие мысли и чувства?

Послания собственного тика можно отследить, обратив внимание на то, что он напоминает. Дергающийся глаз и непроизвольное зажмуривание говорят о нежелании что-то видеть. Они чаще всего возникают тогда, когда человек теряет контроль над чем-то, что для него важно, а также после сильного стресса. Плечи, которые дергаются так, будто хотят сбросить с себя неудобную тяжесть, сигналият о слишком большой или неприятной нагрузке. Постоянное шмыганье носом, долго принимаемое за простуду, – сдерживаемые слезы. Затянувшейся простудой может казаться и посто-

янное слабое покашливание, которое на самом деле сигналиит о «проглоченной» когда-то обиде, невысказанных словах, как будто застрявших в горле.

Нервный тик похож на азбуку Морзе, с помощью которой тело и душа сообщают о том, что терпят бедствие и рядом нужен кто-то знающий и внимательный, кто сможет расшифровать подаваемые сигналы.

Рекомендации близким

Постарайтесь максимально устранить или смягчить психотравмирующие ситуации, приведшие к появлению тика: проблемы в школе, на работе, что-то пугающее или утомляющее. В состоянии усталости тик появляется чаще. Старайтесь создать дома спокойную и дружелюбную атмосферу.

На работоспособность сам по себе тик не влияет, зато общее состояние человека может сильно измениться в худшую сторону, если его болезнь вызывает повышенное внимание, осуждение или смех. Поэтому тик может усиливаться в общественных местах, и дети особенно чувствительны в этом отношении.

Следите за собственной реакцией на тик близкого человека. Дело в том, что мы иногда непроизвольно, естественным образом повторяем такие движения. Кроме того, сочувственное или неприязненное выражение лица тоже может смущать или ранить.

Тому, у кого появился тик, желательно посетить специалиста-невролога. Дома следует регулярно заниматься аутотренингом. Полезно и особое упражнение: наблюдение за проявлением тика перед зеркалом.

Подобная парадоксальная практика часто приводит к тому, что тик возникает все реже.

Пригодится

✓ **Память стала плохой? Залейте 120 г корней девясила 1,5 л воды, настаивайте 40 дней. Принимайте по 1 ст. ложке перед обедом, пока не кончится настойка.**

✓ **Если замучил кашель, смешайте 1 ст. ложку скипидара и 2 ст. ложки касторового масла. Разотрите этим составом грудь и тепло укутайтесь на ночь. Хорошо помогает при бронхите.**

✓ **Не выбрасывайте косточки крупных абрикосов: их ядра – обезболивающие, помогают при невралгии. Растолките 1 ст. ложку ядер абрикосов, смешайте с 200 г меда и 1 лимоном, натертым с цедрой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.**



ОСТОРОЖНО – КАНДИДОЗ!

Редкая женщина может похвастаться тем, что никогда в жизни не имела дел с молочницей. Это, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний половой сферы у женщин. Симптомы недуга, как правило, усиливаются с каждым днем и снижают качество жизни женщины.

Для предотвращения осложнений и рецидивов кандидоза после прохождения курса лечения очень важна его профилактика.

Профилактика молочницы заключается в соблюдении определенных правил питания и образа жизни. Особенно важен этот момент для тех женщин, которые уже переболели кандидозом или имеют предрасположенность к этому недугу. Как же можно защитить, себя от молочницы?

Рацион

То, что мы едим, может существенно влиять как на наше самочувствие, так и на развитие или, наоборот, на замедление того или иного заболевания. Некоторые продукты вполне способны снизить риск возникновения этого заболевания.

В частности, большинство диетологов уверены, что чеснок является сильным антигрибковым средством. Его рекомендуется ежедневно употреблять в пищу. Также в рацион полезно ввести побольше овощей и фруктов, орехи, бруснику, клюкву, рыбу, морепродукты, квашеную капусту, льняное семя и масло. Употребление «живых» йогуртов, содержащих пробиотики, также защитит организм от развития кандидоза.

Для профилактики молочницы необходимо включить в рацион продукты, богатые витамином С. Стоит отказаться от жестких диет, которые могут привести к снижению иммунитета, что мешает организму дать отпор развитию кандидоза.

Важно! Для профилактики кандидоза рекомендуется исключить из рациона продукты, повышающие риск заболевания, — сахар, выпечку, в частности, изделия из дрожжевого теста, сладости, копчености, кофе, алкогольные напитки.

Антибиотики и гормональные контрацептивы

Другой подход к профилактике кандидоза состоит в строгом ограничении употребления антибиотиков и гормональных контрацептивов. Следует помнить, что антибиотики должны назначаться только врачом. Нельзя допускать

самолечения. Если пациент является кандидоносителем и рискует заболеть молочницей, то по возможности необходимо использовать антибиотики с узким спектром антибактериального действия.

Правильное нательное белье

Для предупреждения молочницы желательно использовать для ежедневной носки хлопчатобумажное нижнее белье. От синтетики по возможности нужно отказаться, поскольку этот материал затрудняет доступ воздуха к коже, а при повышении температуры и обильном потоотделении создает условия для возникновения кандидоза.

Также, чтобы защитить себя от развития молочницы и возникновения вагинальных инфекций, следует отказаться от трусиков-стрингов. Этот фасон женского белья способствует легкому проникновению ректальных бактерий в половые органы, тем самым открывая путь молочнице и другим более серьезным недугам.

Спринцевания

Не рекомендуется делать спринцевания без большой необходимости. Эта процедура способствует вымыванию здоровой флоры влагалища, что также может спровоцировать развитие кандидоза.

Стрессы

Как говорят в народе, все болезни от нервов. Молочница - не исключение. Гинекологи считают одной из основных причин кандидоза - стрессы. Поэтому для профилактики этого недуга в первую очередь следует контролировать состояние своей нервной системы.

Дисбактериоз

Необходимо следить за здоровьем кишечника и ЖКТ в целом. При возникновении дисбактериоза и других расстройств пищеварительной системы вероятность развития кандидоза увеличивается в разы.

Личная гигиена

Подмываться необходимо спереди назад, чтобы кишечные бактерии не могли попасть во влагалище.

Народные рецепты

Настой эвкалипта

Залейте 30 г сухих листьев эвкалипта 200 мл крутого кипятка, накройте емкость крышкой и укутайте полотенцем, через час настой процедите. Смочите в нем марлевый тампон и поместите его на час-полтора во влагалище. Зуд пройдет уже после первой процедуры. Этот настой также полезно использовать для спринцеваний. Лечиться следует до исчезновения неприятных симптомов.

Чесночный сок

Хороший результат в комплексном лечении кандидоза дает использование чеснока. Рекомендуется смочить в чесночном соке марлевый тампон и оставить его во влагалище на час. Для приготовления сока измельчите 5-6 зубчиков чеснока, отожмите сок и разведите его остывшей кипяченой водой в соотношении 1:10.

Фитосбор

Приготовьте для спринцевания настой из 1 ст.л. коры дуба, 2 ст. л. шалфея, 3 ст. л. крапивы и 1 л кипятка. Настаивайте средство в термосе в течение 3-4 часов.

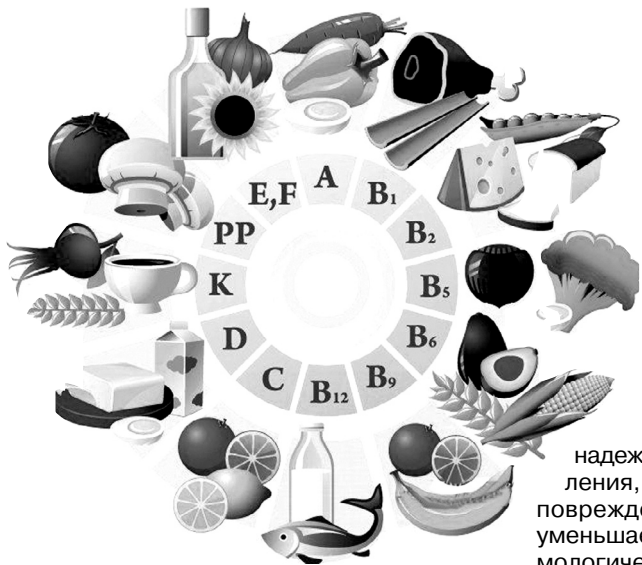
Отвар

боярышника

Залейте 50 г цветков боярышника 1 л кипятка и потомите на слабом огне 15 минут, дайте отвару настояться в течение часа под крышкой. Пейте напиток по 2 стакана в день до полного исцеления.

Настой чистотела

1 ч. л. чистотела залейте 600 мл кипятка, оставьте на час под крышкой, после чего процедите настой и добавьте в него 1 ст.л. соды и 100 мл воды. Получившийся раствор используйте для орошения влагалища.



Употреблять в пищу продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, необходимо для того, чтобы поддерживать здоровье глаз. Одним из важных элементов для зрения является витамин С.

КАК НЕХВАТКА ВИТАМИНА С МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ЗРЕНИЕ?

Витамин С обеспечивает надежную защиту клеток от окисления, является профилактикой повреждения сетчатой оболочки, уменьшает риск развития офтальмологических патологий.

количество этого вещества обеспечивает быстрый процесс восстановления тканей после операций, травм или офтальмологических болезней. Аскорбиновая кислота ускоряет процесс выздоровления.

Чем аскорбиновая кислота полезна для зрения?

Витамин С представляет большую ценность для иммунной, кровеносной, дыхательной и других систем нашего организма. Он обеспечивает несколько функций, которые играют важную роль в том числе для зрения.

✓ Защита от свободных радикалов.

Молекулярные частицы, которые называют свободными радикалами, оказывают разрушительное действие на человеческий организм, поскольку повреждают оболочку и другие части клеток. Воздействуя на глаза, свободные радикалы могут приводить к заболеваниям сетчатой оболочки, повреждению сосудов и даже катаракте.

Научные исследования доказывают, что витамин С играет важную роль в борьбе со свободными радикалами. Например, ученые обнаружили, что у людей с катарактой количество аскорбиновой кислоты в организме снижено.

✓ Укрепление сосудистых стенок.

Витамин С делает прочными и эластичными кровеносные сосуды, снижает их проницаемость. Это обеспечивает защиту от ряда сосудистых болезней, при которых происходит истончение и протекание капилляров. В частности, витамин уменьшает риск макулярного отека, ангиопатии, диабетической ретинопатии. Он способствует лучшей проходимости кровеносных сосудов, предотвращает их тромбоз и закупорку, которые чреваты слепотой.

✓ Улучшение зрительной остроты.

Благодаря положительному влиянию на кровоток в глазах витамин С обеспечивает качественное питание глазных тканей и структур, улучшает метаболизм, повышает зрительную остроту.

✓ Заживление тканей.

Витамин С обладает регенерирующими свойствами. Достаточное

✓ Профилактика офтальмопатологий.

Витамин С поддерживает наш иммунитет, поэтому нехватка этого вещества может приводить к развитию частых воспалительных заболеваний.

В каких продуктах содержится?

При нехватке витамина С зрение ухудшается, растет риск инфекций и серьезных глазных заболеваний. Чтобы этого избежать, важно пополнять его запасы в организме, употребляя «правильные» продукты. Это вещество содержится в белокочанной и цветной капусте, черной смородине и шиповнике, лимонах и апельсинах, яблоках и болгарском перце.

Если нет возможности обеспечить полноценное питание, рекомендуется принимать витаминные комплексы. Но важно помнить, что назначать их должен врач с учетом ваших показаний и особенностей здоровья.

Почему на месте раны остается шрам

Из-за быстрого заживления. Рубец обычно образуется, если рана была большая или её края плохо смыкаются, потому что человек постоянно двигается. Организм попытается заделать "пробоину", чтобы в неё не попала инфекция. В итоге на месте повреждения образу-

ется простая соединительная ткань, основой которой служат волокна коллагена. Такая "заплатка" формируется быстро, она прочная, плотная и эластичная. Но в ней нет волосных луковиц и пигментных клеток, обеспечивающих загар. Поэтому шрамы белые и летом видны на теле.

Симптомы невралгии

- ✿ Если глубоко вздохнуть, чихнуть или кашлянуть, боль резко усиливается.
- ✿ При межреберной невралгии можно найти комфортную позу, в которой станет легче.
- ✿ При невралгии не бывает высокой температуры.
- ✿ Боль усиливается при поворотах туловища, прикосновении к ребрам, ходьбе, кашле, чихании, сгибательных и вращательных движениях и даже... при волнении.
- ✿ Часто при невралгии возникают жжение и подергивание мышц.

При катаракте помутнения в хрусталике могут локализоваться в разных местах — в центральной, корковой, капсулярной частях. В этой статье мы расскажем о катаракте, затрагивающей самый центр хрусталика. Ее называют бурой, ядерной или центральной.

Заболевание, которое называют общим термином «катаракта», всегда сопровождается помутнением прозрачного глазного хрусталика. Определенные участки постепенно теряют прозрачность, перестают пропускать световые лучи, влияют на качество зрения и рано или поздно приводят к слепоте.

Мутные зоны на ранних стадиях болезни могут сосредотачиваться лишь в определенной области хрусталика, не затрагивая весь орган целиком. В зависимости от локализации пораженного выделяют разные виды катаракты — корковая, капсулярная, ядерная, смешанная.

Когда говорят о бурой катаракте, имеют в виду ядерную, то есть ту, при которой помутнения располагаются в ядре хрусталика. Термин «бурая» используют потому, что при такой форме болезни ядро становится темно-бурой, по мере прогрессирования патологии нередко чернеет.

«Бурая» катаракта характерна для пожилых людей и встречается примерно в 8% случаев от всех разновидностей болезни. Гораздо чаще поражение ядра сочетается с пораже-

Бурая катаракта: в чем особенности этой болезни и как ее лечить?

нием капсулы или корковой зоны хрусталика, то есть развивается смешанный тип патологии.

Клинические проявления и особенности развития болезни

На раннем этапе человек может не замечать симптомы болезни, но по мере того, как площадь помутнений увеличивается, заболевание может проявить себя следующими признаками:

- ✓ Четкость центрального зрения заметно ухудшается, сложно сфокусироваться на каком-то объекте.
 - ✓ Возникает ощущение белесого тумана перед глазами.
 - ✓ Человек начинает хуже распознавать оттенки, цвета выглядят поблекшими.
 - ✓ Нередко наблюдается повышенное слезотечение, светочувствительность.
 - ✓ В темноте можно видеть вспышки, блики.
 - ✓ Появляется двоение в глазах.
- Специфичным для бурой катаракты является быстрое развитие близорукости. Пациенты, которые до этого пользовались очками для коррекции

пресбиопии (возрастной дальнозоркости), по мере развития катаракты отказываются от них, потому что начинают видеть вблизи. Это происходит потому, что болезнь усиливает преломляющую способность хрусталика. Но улучшение ближнего зрения в данном случае не повод для радости, потому что оно является временным и постепенно человек слепнет. При бурой катаракте, в отличие от других видов, хрусталик не набухает. Для болезни характерно наличие тонкой коры и крупного плотного ядра без лишней жидкости. При ядерной катаракте ухудшение зрения происходит довольно быстро, поэтому болезнь редко переходит в зрелую стадию — ее лечат на более раннем этапе.

Способы лечения

Восстановить зрение можно только одним способом — хирургическим. С этой целью удаляют хрусталик вместе с капсулой или только его ядерную часть и на освободившееся место устанавливают искусственный орган с подходящими оптическими параметрами. Современные возможности офтальмологии позволяют установить такую интраокулярную линзу, которая обеспечивает отличное качество зрения.

1. Просто полежите. В горизонтальном положении уменьшается нагрузка на сердце. При этом верхняя часть туловища должна быть чуть выше, чем ноги: циркулируя, кровь перетекает в них, и давление снижается. Иногда даже лучше сесть, свесив ноги и положив за спину несколько подушек.

2. Погрузите ноги на 10 минут в таз с очень теплой водой. Это приведет к резкому притоку крови к нижним конечностям, а значит, к её оттоку от сердца. Кровь приливает к ногам, и давление снижается. Правда, результат такого лечения непродолжительный — как раз то время, пока ноги находятся в горячей воде. Так что не забудьте принять лекарство.

3. Положите горчичник на нижнюю часть затылка и на заднюю поверх-

НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ ПОМОЧЬ СЕБЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК, ЕСЛИ ДАВЛЕНИЕ ВЫШЕ 140/90 ММ РТ. СТ., НО ЛИШЬ НА ВРЕМЯ.

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

ность голени. Результат тот же, что и при погружении ног в горячую воду, но более мягкий и продолжительный. Но этим приёмом нельзя пользоваться при варикозном расширении вен нижних конечностей.

4. Примочки из яблочного уксуса на пятки — сомнительный метод, так как при этом не происходит ни расширения сосудов нижних конечностей, ни увеличения притока крови к ним. К тому же на пятках часто бывает огрубевшая кожа, и уксус через неё не проникнет и не вызовет прилива крови в сосудах.

5. Сделайте массаж ушных раковин. На них имеется огромное количество биологически активных точек, влияющих на сосуды и отвечающих за их тонус. Их стимуляция благотворно влияет на нормализацию давления. Нужно разминать мочки ушей и сильнее круговыми движениями массировать хрящик уха.

P.S. Эти способы действительно помогают снизить давление, но лишь на время. Артериальное давление выше 140/90 мм рт. ст. является повышенным. Поэтому не занимайтесь самолечением и идите к врачу. Он подберёт лекарство, которое позволит держать

давление под контролем, а значит, не допустит развития инфаркта или инсульта. И вам, и доктору необходимо знать ответы на очень важные вопросы: повышется ли давление эпизодически или оно держится высоким постоянно? Чем оно провоцируется? Поэтому ведите дневник своего артериального давления. Его надо измерять каждые 3-4 часа и записывать результат в течение 2-3 недель до посещения врача, указывая и пульс за 1 минуту, время измерения и чем вы занимались до этого: принимали пищу (какую и сколько?), спали, поледили огород, перегрелись на солнце или устали. Если врачу потребуется уточнить колебания давления в дневные и ночные часы, он назначит точное мониторирование. Разумеется, у вас должен быть ваш личный тонометр. Научитесь им правильно пользоваться.



КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НА КОЖЕ МОГУТ УКАЗАТЬ НА РАК, ДИАБЕТ И ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ.

БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ВИДНО В ЗЕРКАЛЕ

Про кожу

Кожа состоит из нескольких слоев, каждый из которых имеет свое уникальное предназначение. Самый верхний слой - эпидермис, прочный и водонепроницаемый. Он помогает удерживать вредные бактерии и токсины, регулируя температуру тела.

Второй слой - дерма. Она содержит волосные фолликулы, потовые железы и кровеносные сосуды. Дерма поддерживает насыщенность организма влагой.

Третий, самый глубокий слой кожи - гиподерма. Он содержит жир и соединительную ткань, которые изолируют тело и поддерживают другие слои кожи. Кожа, состоящая из трех слоев, является самым большим органом. Она умеет сигнализировать, если с организмом что-то не так. А что, собственно, может быть не так?

Темные пятна под мышками

Здесь кожа очень чувствительна и способна быстро раздражаться. Иногда темные пятна там появляются после загара, если лежать на солнце, не зная меры. Этого не стоит пугаться. Еще одна причина - бритье. Станок удаляет верхний слой кожи и делает эту область более склонной к раздражению. И, конечно, дезодоранты. Они содержат алюминий и другие химические вещества, которые могут раздражать кожу. Однако стоит насторожиться, если кожа под мышками очень сильно потемнела. Так могут заявлять о себе гиперпигментация и черный акантоз.

В этом случае такие же темные пятна появляются на складках шеи, в паху, в области пупка. Такие изменения могут сигнализировать о преддиабете или даже диабете второго типа. Тут без консультации эндокринолога не обойтись.

Сыпь на груди

Такие кожные высыпания обычно проходят сами в течение нескольких дней. Но если к ним добавились другие симптомы - зуд, покраснение, болевые ощущения, чаще всего это аллергия или инфекционный процесс.

Особо стоит насторожиться, если на груди появилась сыпь, напоминающая апельсиновую корку и/или немного изменилась форма сосков - они как будто втянулись вовнутрь. Это признак рака молочной железы.

Себорейный кератоз

Это доброкачественные пигментные пятна, которые чаще появляются с возрастом. Обычно эти пятна коричневого или черного цвета, могут иметь восковую, чешуйчатую или рассыпчатую текстуру. Но все же стоит записаться к врачу, если на теле не 1-2 пятна, а гораздо больше. И если появляются они довольно быстро. Это может быть симптомом рака какого-либо органа. Раковые клетки иногда вы-

деляют вещества, которые способствуют росту себорейного кератома, поэтому перестраховаться точно не помешает.

Сильно зудит...

На коже появились покраснения, которые ужасно чешутся? Возможно, это красный плоский лишай. Он может поражать и слизистые оболочки, например рот и половые органы. Лишай не заразен, но коварен: он появляется, когда с иммунной системой не все в порядке. Например, лишай может прекрасно сочетаться с хроническим гастритом, билиарным циррозом печени, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом.

Ксантомы на веках

Желтые бугорки размером от 1 до 5 мм округлой или яйцевидной формы вокруг глаз и еще на тыльной стороне рук, ягодицах, локтях, коленях или ладонях - это отложение липидов, жиров. Они сигнализируют о том, что в вашем организме стало слишком много плохого холестерина. А может, в крови повышен сахар и надо ждать диабета.

Фиолетовые пятна на теле

Редкий, но зачастую опасный симптом. Возможно, организм испытывает дефицит кислорода в крови, развивается болезнь сердца и легких. Почему появляются такие пятна? Не ищите ответ. Пусть этим займется доктор. Может быть, это реакция организма на лекарства.

Желтоватый оттенок кожи на лице бывает при болезнях печени. Сероватый - сердце, землистый - признак развития опухоли.

Синусит: прокол - это не больно

Для людей, далёких от медицины, более понятен термин гайморит. Но гайморит - верхнечелюстной синусит - один из видов синусита. Сюда же относятся фронтит, сфеноидит, этмоидит и сочетанные воспаления пазух. Беседуем с лором, врачом высшей категории.

- Если сделать прокол один раз, придётся делать постоянно?

- Прокол, или пункция верхнечелюстной пазухи, необходим для диагностики и лечения синусита. Суть его в том, что проколов через полость носа специальной иглой тонкую костную стенку верхнечелюстной пазухи, хирург промывает её стерильным антисептическим раствором. Оценив содержимое пазухи, он ставит правильный диагноз и назначает лечение. Также пункция способствует быстрой и полной эвакуации содержимого из пазухи. Процедура эта не длительная и безболезненная, так как выполняется под "заморозкой". Само место прокола заживает за 3-4 дня, и следа от него не остаётся.

О том, что после пункции придётся постоянно

прокалывать пазухи, говорят те пациенты, которые вовремя не лечили острый воспалительный процесс, и болезнь стала хронической.

В редких случаях приходится выполнять пункции верхнечелюстных пазух (иногда курсами) каждый раз при обострении хронического синусита. Так бывает, когда естественное отверстие пазухи заблокировано полипами (она не вентилируется, в ней активно размножаются бактерии, а слизистая оболочка с ними не справляется), при сращении слизистой оболочки в носу (синехия), опухолях пазух и полости носа, при сильном искривлении носовой перегородки. Если не устранить причину постоянного воспаления в пазухе, пункции придётся выполнять снова и снова.

Сам себе доктор

✓ Одно из лучших народных средств при насморке - сухая домашняя парилка. В жарко натопленной комнате больной надевает очень тёплые бельё, свитер, укутывается одеялами и пьёт много отвара ячменя и чая со смородиной или малиной. Для большего эффекта можно ещё нюхать свеженатёртый хрен.

✓ При хроническом насморке полезно 2-3 раза в день промывать солёной водой носовые ходы (лучше морской водой), можно добавить в воду сок свёклы (стакан сока свёклы на 1 л воды) или чистотела (1 ст. ложку сока чистотела на стакан воды).



- Синусит безобиден и может пройти сам?

- Не всегда. Если слизистая оболочка пазухи и сам нос нормально функционируют, можно лечиться без хирургического вмешательства. А вот при осложнённом синусите, когда больны, как правило, несколько пазух (верхнечелюстные и лобные) или все пазухи с одной из двух сторон, требуется серьёзное лечение. Анатомическая близость пазух к головному мозгу и глазам становится опасной. Воспалительный процесс может перейти в полость глазницы, черепа и вызвать воспаление оболочки глаза, головного мозга. Это требует безотлагательного хирургического вмешательства и не всегда заканчивается благополучно.

- Любому синуситу можно вылечить таблетками, капсулами, спреями, уколами, то есть консервативно?

- Острое воспаление слизистой вызывают, как правило, бактерии, вирусы, реже - грибки. Хроническое воспаление в пазухах протекает или на фоне низкого иммунитета (при онкологических заболеваниях, сахарном диабете, туберкулёзе...) или на фоне других заболеваний носа и околоносовых синусов: искривле-

ние перегородки, инородные тела в пазухах - корни зубов, пломбировочный материал, грибковый мицелий... Всё это приводит к недостаточной вентиляции пазухи, затруднённой её очистке, размножению в пазухе микроорганизмов. Зачастую, устранив хирургически причину хронического воспаления (удалив полипы носа, опухоли, корни больных зубов или сделав операцию по исправлению носовой перегородки), можно добиться полного выздоровления. Исключительно хирургически лечатся новообразования: кисты, полипы, опухоли.

- Насморк — это признак синусита?

- Некоторые хронические формы синусита (кисты в пазухах, полипы), а также острые синуситы с блокированием естественного отверстия, соединяющего полость пазухи с полостью носа, протекают без выделений из носа. В таком случае поставить правильный диагноз помогут диагностическая пункция верхнечелюстной пазухи (прокол) и рентгеновские методы исследования.

При любых затянувшихся симптомах простуды не занимайтесь самолечением.



ЧУДО МОРСКОЕ: ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СПИРУЛИНЫ

В последнее время только и слышишь, что о пользе спирулины (или по-другому “маленькая спираль”): ее добавляют в торты, смузи, лимонады, кондитерские изделия, овощные салаты, коктейли, шефы ресторанов ввели ее в свои меню, а поклонницы ЗОЖ и веганы и вегетарианцы просто помешались на ней. Мы узнали, чем она так полезна и сейчас вам расскажем.

История спирулины

Для начала заглянем в прошлое: эту сине-зеленую водоросль (фотосинтетические цианобактерии) добывали ацтеки и употребляли в пищу в виде лепешек аж 3,5 миллиарда лет назад. Говорят, что сегодня то же самое делают представители некоторых племен, населяющих Черный континент. В современной истории о спирулине активно заговорили в 1970-е годы, когда стало известно о ее уникальных свойствах. Во времена СССР микроводоросль была строго засекречена, ее закупами за границей для космонавтов и будущих олимпийских чемпионов.

Состав и полезные свойства спирулины

Что ж, главная ценность микроводоросли в том, что она содержит много белка, если быть точными, около 60-70%. Не зря ведь спирулина в почете у тех, кто хочет похудеть. Одна чайная ложка – это 20 калорий, а высокое содержание белка обеспечивает чувство насыщения. Плюс к этому водоросль содержит почти все важные для нормальной работы организма витамины и минералы.

✓ Витамины группы В (В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9)

Для общей картины тут стоит рассказать немного о пользе каждого вида. Например, витамин В1 (тиамин) просто необходим для нормальной работы нашего мозга, помогает работать сердцу и пищеварительной системе. В2 (рибофлавин), в свою очередь, он отвечает за сохранность нашей нервной системы, а также за здоровье кожи, волос и ногтей. Витамин В3, он же ниацин, нужен нам для синтеза белка, нормальной работы клеток, снижения уровня холестерина. Следующий витамин в этой группе – В4, он помогает работе кишечника, снижает уровень холестерина и “следит” за уровнем сахара. Пантотеновая кислота В5 расщепляет жиры и углеводы, уменьшает холестерин и отвечает за производство половых и стрессовых гормонов. Пиридоксин В6 отвечает за красоту кожи и нормальную работу ЦНС. И наконец В9 (фолиевая кислота) ответственен за наше эмоциональное и психическое состояние, нужен для синтеза ДНК и РНК.

✓ Витамин К

Это тоже очень “серьезный” витамин для поддержания нормальной работы человеческого организма. Самое главное его предназначение заключается в том, что он отвечает за свертываемость крови. Также витамин К повышает плотность костей и благодаря исследованиям, проведенным в Японии, стало известно что его употребление снижает частоту переломов.

✓ Витамин А (ретинол)

Знаменитый своими полезными свойствами витамином А отвечает за зрение, состояние кожи, иммунитет, плюс к этому он полезен для детородной функции у женщин и мужчин.

✓ Витамин Е

В его ведении – состояние нашей кожи, волос и ногтей, а также репродуктивная функция у женщин и мужчин, предотвращение образования тромбов и укрепление иммунитета.

✓ Бета-каротин

Напомним, что он благотворно влияет на работу мозга, улучшает память, защищает кожу от солнца, повышает концентрацию внимания. В дополнение к этому он важен для зрения и профилактики появления катаракты.

Ко всему вышеперечисленному добавим еще медь, железо, цинк, магний, калий, селен, фосфор, натрий, марганец. И все это содержится в 7 граммах вещества (одна столовая ложка).

К полезным свойствам спирулины можно отнести следующие:

- Укрепление иммунитета
- Противовоспалительное действие
- Нормализация артериального давления
- Снижение веса
- Облегчение симптомов аллергического ринита
- Снижение уровня холестерина в крови
- Повышение физической выносливости
- Контроль уровня сахара
- Повышение либидо
- Повышение работоспособности
- Улучшение состояния кожи, волос и ногтей

Повышает стрессоустойчивость организма и не дает развиться депрессии.

Говоря о полезных свойствах спирулины, нельзя не упомянуть о том, что она активно используется в косметологии. Производители дружно взяли на заметку ее полезные свойства – разглаживание морщин, смягчение кожи, избавление ее от зуда и шелушения, предотвращение ломкости волос – и добавляют ее в средства для обертывания, а также при изготовлении альгинатных лифтинговых и коллагеновых масок и укрепляющих кремов.

✓ Маски на основе спирулины оказывают омолаживающее действие! При доказанной высокой эффективности такой состав вернет коже здоровый румянец, повысит эластичность и сократит количество морщин.

Однако стоит помнить, что рекомендованная суточная доза составляет не более 10 граммов вещества. И превышать ее не нужно, чтобы не получить обратный эффект. Также должны предупредить вас о некоторых противопоказаниях: спирулину нельзя принимать людям с серьезными аутоиммунными заболеваниями, с мочекаменной болезнью, заболеваниями щитовидки, беременным и кормящим женщинам надо быть осторожными. В любом случае, если вы решили ввести эту водоросль в свой ежедневный рацион, сначала обратитесь к врачу за консультацией и убедитесь в том, что для вас спирулина не представляет опасности.

Имейте в виду, что употребление спирулины может привести к проявлению побочных эффектов – таких, как головокружение, тошнота, аллергия (кожный зуд, сыпь, отеки) и даже бессонница.

Имейте в виду, что натуральная спирулина растет всего лишь в двух водоемах – озере Чад на Африканском континенте и Цинхай в Китае. Искусственно выведенную же можно встретить в странах Южной и Центральной Америки, Африки и Азии. Также ведется массовое производство спирулины в промышленных масштабах – например, в Чили, Таиланде, Греции, Франции, Пакистане и других. Кстати, спирулину могут употреблять в пищу как люди, так и животные, что еще раз доказывает, что эта микроводоросль полезна всем.

Маленький, неказистый, по внешнему виду фейхоа напоминает мини-авокадо, а по вкусу сочетание клубники с ананасом и гуавой. В некоторых странах фейхоа так и называют pineapple guava, то есть «ананасовая гуава» или гуавастин (guavasteen), в Испании нутриционисты даже присвоили плоду статус «фрукта вечной молодости».

Почему фейхоа называют фруктом вечной молодости



Типичное сегодня для субтропиков растение, родиной которого считается Южная Америка, заинтересовало европейских исследователей в конце XIX века. Свое название фейхоа получило в честь португальского натуралиста родом из Бразилии Жоана да Силва Фейжо (хотя фактически Фейжо не являлся первооткрывателем плода). Сейчас этот кустарник семейства миртовых прекрасно растет на территории Кавказа, Средиземноморского региона, Австралии, Азии, Африки и Новой Зеландии. Кстати, считается, что именно в Новой Зеландии плоды фейхоа наиболее популярны.

Полезные свойства

- ✓ Витаминная бомба это про фейхоа. Во фрукте содержатся витамины E, K и C (он считается мощным антиоксидантом). Не просто так испанцы называют фейхоа la fruta de la eterna juventud фруктом вечной молодости!
- ✓ Фейхоа богат фолиевой кислотой, так что его настоятельно рекомендуется включить в ежедневный рацион беременным женщинам. Плюс, фейхоа сильно насыщен железом и может выступать в качестве продукта, препятствующего развитию анемии у будущих мам.
- ✓ В плодах довольно высокое содержание цинка, калия, кальция и фосфора. Последние два элемента очень важны для тех, кого беспокоит вероятность развития остеопороза.
- ✓ Высокое содержание йода еще один серьезный повод чаще

употреблять фейхоа. 1 кг плодов это примерно 2,06-3,9 мг йода, притом, что суточная потребность человека в среднем составляет 0,15 мг. Стоит иметь в виду, что содержание йода напрямую зависит от региона произрастания растения (так, в плодах с морского побережья йода больше).

- ✓ В 2007 году исследователи обнаружили, что экстракт фейхоа обладает противораковыми свойствами.
- ✓ В фейхоа достаточно клетчатки, чтобы быть продуктом, стимулирующим пищеварение. Считается, употребление фрукта показано для профилактики расстройств ЖКТ (в том числе, метеоризма и диареи). Кушать фейхоа также рекомендуется при тошноте и пищевых отравлениях.
- ✓ При всем богатстве витаминов и минералов фейхоа низкокалорийный фрукт (49 ккал на 100 грамм), что делает его весьма привлекательным для всех сидящих на строгих диетах.

Противопоказания

С осторожностью фейхоа нужно употреблять тем, у кого есть аллергия на витамин C. При обострениях хронических заболеваний ЖКТ фрукт целесообразно вовсе исключить. Им не следует увлекаться беременным женщинам с симптомами гестационного диабета. Также кормящим грудью нужно проконсультироваться с врачом, прежде чем включать фейхоа в рацион на ежедневной основе. Наконец, детям не рекомендуется есть более одного плода в день.

Как выбирать и хранить фейхоа

Хороший фейхоа с зеленой (возможно, с легким оттенком серого) кожурой, твердый и упругий на ощупь. В идеале перед покупкой попросите продавца разрезать один из плодов: если мякоть светлая, почти прозрачная, словно желе по консистенции перед вами зрелый плод. Если коричневая, то фрукт, увы, испортился. Белая мякоть означает, что плоду необходимо дозреть. Как правило, продавцы на рынке предпочитают продавать слегка недозревшие фейхоа. Для дозревания фрукт нужно выдержать несколько дней при комнатной температуре. Хранить фейхоа лучше всего в холодильнике в отделении для фруктов, но не более одной недели.

В кулинарии

«При дегустации фейхоа покорит вас: сочный, приятный баланс сладкого и кислого, весьма оригинальный аромат с терпеновыми нотками. В джемах он практически полностью исчезает, и фейхоа становится тропическим фруктом вроде банана и маракуйя, в целом восхитительным, особенно с небольшим количеством ванили и лимона» признается в любви фейхоа Ален Карбонно, эксперт по винным сортам винограда. Фейхоа часто едят свежим, но также готовят из плодов джемы, чатни и компоты. Свежие плоды отлично подходят для смузи, их также добавляют в салаты, йогурты, мороженое и алкогольные напитки.



МЯГКИЙ ДЕТОКС С ПОМОЩЬЮ УГЛЯ

Активированный уголь – универсальное средство, которое поможет вернуть коже мягкость, очистит зубную эмаль и мягко выведет токсины и шлаки из организма. И не только!

Уголь – один из самых сильных сорбентов природного происхождения. Он способен впитывать и выводить из организма большое количество ядовитых компонентов, в их числе даже тяжелые металлы (такие как ртуть и свинец).

Активированный уголь традиционно применяют при отравлениях, метеоризме, повышенной кислотности желудка. Но на этом его лечебные свойства не заканчиваются.

Прощай, зубной налет!

С помощью активированного угля можно отбелить зубы. Ежедневно проводить эту процедуру нельзя, иначе зубная эмаль станет более чувствительной и склонной к возникновению трещин и кариеса. Для эффективного отбеливания достаточно проводить такое очищение 1-2 раза в месяц.

Паста для отбеливания. Измельчите таблетку активированного угля и добавьте 1 ч. л. воды. У вас должна получиться кашица (можно добавить каплю зубной пасты). Нанесите ее на щетку и почистите зубы как обычно. Прополощите рот водой.

Фильтр для воды

По некоторым данным, активированный уголь может снизить долю тяжелых металлов и фтора в воде. Достаточно добавить 1 таблетку в фильтр, чтобы повысить его эффективность.

Если фильтра нет, заверните 8 таблеток угля в марлю и положите в сосуд с кипяченой водой. Оставьте на 7-8 часов. Вы заметите, что вкус питьевой воды изменился - она стала мягче.

Избавляет от перхоти

При небольшой перхоти эффективен угольный пилинг для кожи

головы. Он отшелушит омертвевшие частицы дермы, уменьшит выработку сала и успокоит зуд. Его можно проводить в домашних условиях.

Пилинг. Измельчите 5 таблеток активированного угля. Добавьте 2 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. кокосового масла. Массажными движениями распределите смесь по коже головы. Уделите особое внимание пробору. Оставьте на 10 минут, затем смойте с шампунем.

Чистая кожа

Многие производители косметической продукции используют активированный уголь. Как правило, его добавляют в маски и скрабы для проблемной кожи. Благодаря углю в составе такие средства оказывают антибактериальное действие, мягко отшелушивают омертвевшие клетки эпидермиса, устраняют жирный блеск и осветляют поры.

Маска против высыпаний. 2 таблетки активированного угля измельчите и залейте 1 ст. л. теплой воды. Добавьте 2 капли эфирного масла чайного дерева и 1 ч. л. сметаны. Перемешайте. Нанесите смесь на очищенную кожу на 15 минут, затем смойте.

Скраб для здоровой кожи. Соедините 1 ст. л. жидкого меда с 2 измельченными таблетками активированного угля, перемешайте. Добавьте 3 капли эфирного масла розмарина. Нанесите скраб на лицо по массажным линиям, мягко помассируйте и смойте. Воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Угольное очищение

Раз в год рекомендуется проводить детоксикацию организма с помощью активированного угля. Эти процедуры помогают вывести шлаки,

токсины, улучшить общее самочувствие и состояние кожи.

По каким признакам можно понять, что нужен детокс?

- ✿ На коже появились высыпания. Больше всего акне в области подбородка и шеи.
- ✿ Наблюдаются проблемы с пищеварением (тяжесть и вздутие после приема пищи, метеоризм, нерегулярный стул).
- ✿ Бессонница без видимых причин.
- ✿ Частые простуды. Не исключен сбой в иммунной системе, здоровье которой напрямую связано с состоянием кишечника.
- ✿ Ощущение постоянной усталости, которая не проходит даже после выходных.

✓ Уголь, как любой сорбент, ухудшает усвоение лекарственных средств. Поэтому такая детоксикация запрещена на фоне приема лекарств. Необходима консультация врача.

Процедура детоксикации заключается в приеме активированного угля 2 раза в день - утром и вечером (до еды) - в течение недели. Дозировка рассчитывается исходя из массы тела - 1 таблетка на 10 кг. В этот период следует увеличить количество потребляемой воды.

Такая чистка способствует ускорению обмена веществ, нормализации пищеварения, снижению метеоризма и повышению энергии.

Однако существуют и противопоказания для этой процедуры. Так, при язвенных поражениях желудочно-кишечного тракта, диабете, беременности (а также в период грудного вскармливания) следует отказаться от приема активированного угля без предписания наблюдающего врача.



СВЕТЛАНА ЛОБОДА: «ЦЕНТР ЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ – ЛЮБОВЬ, А НЕ КОШЕЛЕК»

О финансовой независимости в нынешних отношениях, стереотипах и важности саморазвития.

18 октября Светлана Лобода отметила 41-летие. В свой день рождения артистка поделилась мыслями об экономической независимости женщин, балансе между карьерой и личной жизнью, и о том, почему нужно инвестировать в себя.

- Финансовая свобода – новая сексуальность для современных женщин?

- «Финансовая свобода сегодня – не просто тренд. Женщина, обладающая своей жизнью, принимает решение и, главное, стоит на своих ногах — притягивает, она магнит. Уверенность всегда была и остается сексуальной. Финансовая независимость не сводится к показу богатства или роскошной жизни. Это о свободе выбора, возможности жить по собственным правилам, не просить разрешения и не ждать одобрения. А когда женщина чувствует себя свободной и независимой, она может дарить окружающим еще больше любви, тепла и красоты».

- Баланс между карьерой и личной жизнью: как найти золотую середину, сохраняя экономическую независимость?

- «Баланс – это мастерство, и я, как трудоголик, постоянно ему учусь. Каждая женщина, стремящаяся к успеху, знает, что этот баланс требует времени, усилий и порой жертв. Сек-

рета не существует. Стоит только не превращать постоянное движение в гонку по призрачным достижениям. Ибо смысл не в них, а в процессе. Иногда просто нужно позволить себе остановиться, отдохнуть, провести время с теми, кого любишь. Только так приходит вдохновение и ресурс, который я могу



отдать своим поклонникам. Мое правило всегда – качество, а не количество. Когда я работаю, я на 100% сосредоточена на этом, а когда с семьей, я полностью с ними».

- Инвестиции в себя: в чем они проявляются?

- «Инвестировать в себя – самый ценный вклад, который может сделать женщина. Открывать новые перспективы, адаптироваться к переменам и обретать уверенность в себе, каким бы изменчивым и пугающим ни был окружающий мир. Искусство маленьких шагов здесь – лучшая философия. От музыкальных экспериментов к совершенствованию тела, изучению языков, режиссуре, психологии... Успех для меня – это постоянное движение, процесс обучения, дорога вперед».

- Стереотипы. Как женская финансовая самостоятельность влияет на отношения?

- «Для женщины такая самостоятельность – ответственность перед собой. Она меняет правила игры в стереотипных отношениях и позволяет строить их на уровне, где ключевая не финансовая зависимость, а любовь, уважение и свобода. Свобода выбирать, проявляться, мечтать без ограничений. Центр здоровых отношений – любовь, не кошелек. В течение всей карьеры мой успех и независимость пытаются «объяснить» и «оправдать» влиятельными покровителями, но у меня это вызывает только улыбку. Я всегда все делала сама, и мои достижения – это я и моя команда. Хочу, чтобы еще больше девушек понимали, что главный спонсор всего в их жизни, от счастья до средств – всегда они сами.

Для меня это самоуважение, возможность стоять на твердой почве и чувствовать, что моя жизнь и самооценка никогда не зависят от кого-либо другого. Это сила, вдохновляющая чувствовать себя целостной, признавать собственную стоимость, и в конце концов любить себя сильнее, настоящую себя, не скрываясь за чужими мыслями или принципами. Откровенность с собой – большая роскошь».

- Кто в нынешних отношениях отвечает за семейный бюджет? Как он распределяется с учетом благотворительной деятельности?

- «Мои отношения – это партнерство двух сильных и самодостаточных личностей. У каждого из нас свой бизнес, потребности и статьи расходов. Высокая потребность в благотворительной деятельности – общая, бюджеты – разные».

Вы наверняка замечали: когда вокруг громоздится много вещей, волнение, чувство неопределенности. Хаос, окружающий человека, медленно, но верно проникает в его личную и рабочую жизнь, затрагивает распорядок дня, разрушает планы. Нередко люди даже не догадываются, отчего вдруг стали проскакивать досадные ошибки в работе или никак не ладятся отношения с партнером.

“А ВДРУГ ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ?”

В последнее время все более актуальной становится мода на минимализм. Ее приверженцы уверены: чем меньше вещей окружает человека, тем свободнее ему дышится. Это касается и домашней обстановки, и рабочего пространства.

Однако, если вы не привыкли к аскетизму в быту, не стоит сразу бросаться в крайности. Начните с малого.

• **Раз в 2-3 месяца (можно чаще) обходите весь дом с мусорным пакетом. Ваша задача - сложить внутрь не менее 30 вещей, которые больше не нужны.**

К ненужным вещам относятся устаревшие, сломанные, неактуальные, неиспользуемые предметы, которые лежат на полках исключительно в качестве пылесборников. “А вдруг еще пригодится?” - спрашивает каждый раз хозяйка, а снежный ком все растет и растет.

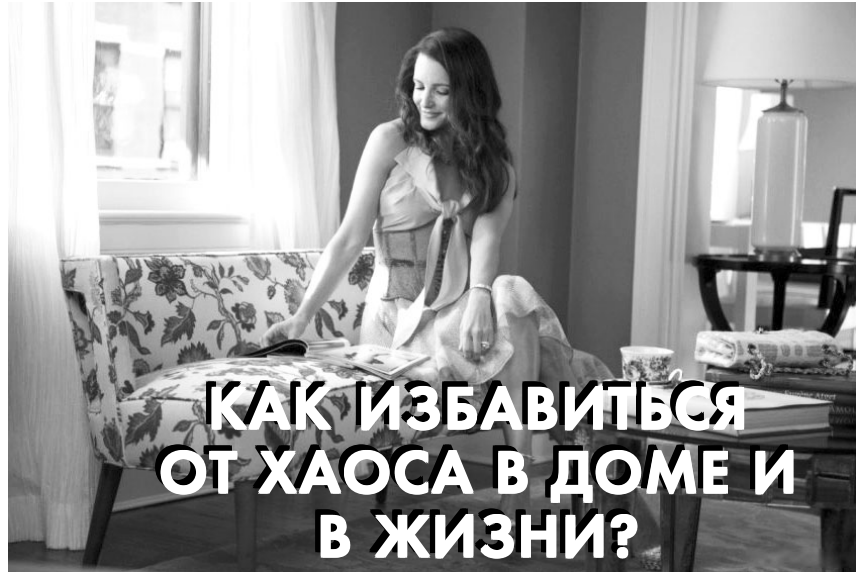
Если устраивать подобное расхламление регулярно, ваше пространство вскоре очистится естественным образом. Ненужные вещи исчезнут оттуда не за один раз, что может быть стрессом, а постепенно.

В ЦИФРОВОМ МИРЕ

Не менее остро человек ощущает свою цифровую загруженность. Большинство из нас регулярно проверяет электронную почту, сохраняет фотографии на телефон, работает на ноутбуке, компьютере, планшете. Это тонны информации, которые откладываются мертвым грузом.

Как итог - человек начинает чувствовать, что ничего не успевает, живет в цейтноте, не умеет строить планы, не соблюдает режим отдыха, выгорает в конце концов.

Своеобразная уборка требуется и для цифрового мира. Например, старайтесь поддерживать “в чистоте” свой телефон - избавляйтесь от ненужных контактов, удалите неудачные снимки, опустошайте корзину в электронной почте, не заг-



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХАОСА В ДОМЕ И В ЖИЗНИ?

Организация пространства и упорядоченность в мыслях удивительным образом связаны между собой. Как только исчезает беспорядок в доме, налаживаются дела в жизни. Как это работает?

ружайте интерфейс лишними иконками и приложениями.

Еще один пункт - социальные сети. Если вы не можете избавиться от них, хотя бы ограничьте круг людей, чьи новости просматриваете. Это должны быть люди, за кем вам действительно интересно наблюдать.

ИСКУССТВО ПЛАНИРОВАНИЯ

Оглянитесь и проанализируйте несколько последних дней. Какими они были? Вы опаздывали, волновались, срывались, совершали ошибки? Или же действовали уверенно и по пунктам? Если ваш вариант - первый, пора обучиться искусству планирования.

• **Составляя планы, мы упорядочиваем свою жизнь, структурируем мысли и дела, выстраиваем долгосрочную перспективу.**

Не каждому планирование дается легко, а потому нужно действовать хитростью. Обманите свой мозг, представив этот процесс в лучшем свете.

Занимайтесь составлением планов в приятной обстановке, за чашечкой кофе. Эффективнее всего делать это утром, когда рутинные дела вас еще не закрутили. Заведите для этой цели ежедневник или блокнот - обязательно красивый!

Планировать день или сразу неделю, а может, строить планы на месяц вперед? Выбирать вам.

• **Не забудьте внести в свои планы отдых. Прописывайте свои занятия в выходные, чтобы успеть наполниться энергией.**

ОКРУЖЕНИЕ ТОЖЕ ТРЕБУЕТ ЧИСТКИ

Когда мы говорим об избавлении от хаоса и принципах минимализма, в первую очередь на ум приходит бытовая уборка. Однако мало кто вспоминает о “лишних людях”, которые высасывают энергию, тратят ваше время впустую, по капле отравляют жизнь.

Но люди - не вещи, их не выбросишь, как мусор. Расставаться с ними трудно, даже если понимаешь, что никакой пользы и радости общение с ними уже не приносит. Но попробуйте - и вас удивит, насколько это может изменить жизнь.

Ментальный хаос рождается, когда мы:

• не умеем говорить нет, соглашаясь с каждой просьбой или замечанием;

• думаем о других больше, чем о себе. Решаем чужие проблемы, когда в собственной жизни творится неразбериха;

• готовы часами выслушивать чужие жалобы на жизнь;

• общаемся с человеком, даже если он не нравится. Мы не жалеем свое время, силы и энергию.

Очистите от лишнего не только свой дом, рабочее место, телефон, ежедневник, но и окружение. Общайтесь только с теми, кто приносит вам радость. Такой эгоизм никогда не помешает.



ОТНОШЕНИЯ С НАРЦИССОМ Бежать или защищаться?

Нарциссы — это люди, которые искренне любят только себя, причём самозабвенно и беззастенчиво. В их сердце нет места никому другому. Они бесчувственны, жестоки и манипулятивны. Как же вести себя с ними?

Особенностью людей нарциссов являются повышенная жажда внимания и восхищения, при этом полное отсутствие эмпатии (способности сопереживать). Это приводит к тому, что их основной способ взаимодействия с окружающими людьми - манипуляция. А поскольку нарциссы по своей природе не способны испытывать глубокие чувства, они прибегают к "отыгрыванию" эмоций. Взаимодействовать с такими людьми очень непросто. Но всё же приходится, ведь нарциссом может оказаться близкий родственник, супруг, начальник.

Психологи выделяют три основных типа таких людей.

ГРАНДИОЗНЫЙ: "СОЛНЦЕ — ЭТО Я!"

Филипп - преподаватель вуза. Всегда в центре внимания - харизматичный, шумный, с превосходным чувством юмора. С иголки одет, надушен дорогим парфюмом - одним словом, сияющий и холёный. Лекции этого молодого преподавателя пользуются успехом. Он предлагает студентам подписываться на его социальные сети и поддерживать гениальные мысли и прорывные открытия лайками и репостами. Любит невзначай упоминать своё знакомство с сильными мира сего. И что неожиданно -

он холост. Точнее, трижды разведён...

Его третья жена, Маргарита, рассказывает, что поначалу их отношения были идеальными. Филипп восторгался ею и неустанно повторял, что никогда прежде не встречал такой женщины - бескорыстной, понимающей, доброй. Разумеется, обе его предыдущие жены были волчицами в овечьей шкуре. Обобрали, оболгали и предали.

Филипп, быстро сделал девушке предложение, а вскоре они сыграли помпезную свадьбу. Но как только Рита, начинающий преподаватель, стала делать серьёзные успехи в профессии, в семье начались проблемы. Со стороны супруга потоком лилась критика, затем началось обесценивание её достижений. Наконец он потребовал от жены уйти с работы и заняться домом. Получив отказ, муж тайком добился от руководства вуза, чтобы в новом учебном году Маргарита "не прошла по конкурсу". Узнав об этом, женщина подала на развод. И вот уже оскорблённый в лучших чувствах Филипп вычеркнул из своей жизни очередную "хищницу", которой нужен был не он, а его "связи, деньги и положение".

Диагноз: Филипп - классический грандиозный нарцисс. Они легко узнаваемы в обществе. Любят открытое признание, охотно прини-

мают титулы вроде "примадонна эстрады" или "король поп-музыки". Держатся по-королевски, хотя в душе ранимы и уязвимы. Имеют неустойчивую самооценку. Скорее всего, в детстве не получили от родителей безусловной любви. Поэтому, став взрослыми, они манипулируют другими людьми, чтобы вызывать их восхищение и похвалу.

Ты же, кто позволяет себе критику в адрес нарцисса, становятся его личными врагами, обесцениваются и уничтожаются. Никто не должен усомниться в его исключительности. Как правило, "свита" грандиозного нарцисса находится "на коротком поводке". Успехи других людей расцениваются как личное оскорбление, вызывают злость, зависть и провоцируют соревнование. И тут в ход идёт всё: обесценивание, шантаж, кабальные условия перемирия, а в некоторых случаях и рукоприкладство.

Чаще всего их партнёры испытывают навязанное чувство вины, стыд за себя и собственную ничтожность.

СКРЫТЫЙ: "Я БОГ, НО ОБ ЭТОМ НИКТО НЕ ЗНАЕТ!"

Когда Света познакомилась с Димой, он ей не приглянулся. Незрелый, сутулый, неразговорчивый. Но он был настойчив в своих ухаживаниях. И девушка его пожалела: вышла за него замуж. Была мысль: отогрею его раненое сердце заботой, поддержкой и теплотой.

Первый год Дима был бесконечно благодарен за всё, затем его пыл начал угасать. На работе Диму окружали сплошь "бездари", не способные оценить его талант. Он менял работу одну за другой, но всюду были одни и те же "бездари". Он видел жизнь в мрачных тонах: проблемы нерешаемы, мир несправедлив, люди тупые и жадные. Поначалу Света с энтузиазмом предлагала пути решения этих проблем, но Дима в них не верил. Наконец он бросил работу окончательно и начал поиск себя. При этом продолжал жаловаться, сплетничать, искать врагов и завистников.

Света работала за двоих, а дома улаживала все бытовые вопросы. Но чем больше она брала на себя, тем чаще слышала упрёки: "Ты меня разлюбила" или "Ты плохо обо мне заботишься". Позже он потребовал от неё ограничить общение с подругами и семьей. "Но ты же не Бог, чтобы я сидела дома и молилась на тебя", - однажды возмутилась Света. И в ответ услышала: "На самом деле я Бог. Во мне есть все ответы на все вопросы. Я гениален, но мир слеп". Света была в ужасе от такого самомнения и решила уйти от мужа.

Несколько раз она пыталась это сделать, но возвращалась. Становилось жалко Диму - ведь он пропадёт без неё! Уйти от мужа окончательно Света так и не успела - у неё самой диагностировали тяжелое заболевание...

Диагноз: Скрытый, инвертированный нарцисс - это нарцисс, который стремится быть грандиозным, но ему не хватает ни харизмы, ни таланта, ни внешних данных. Однако в глубине души он убеждён, что мир незаслуженно лишил его всеобщей любви, величия, денег и славы. Бог раздал эти богатства тем, кто этого не достоин. Поэтому, униженный и обозлённый, он начинает мстить этому миру. Как? Тонко травить других людей, утверждаясь за их счёт. Манипуляциями и интригами он расшатывает и отправляет психику партнёра. В результате у того создаётся ощущение зависимости и беспомощности. Таким образом нарцисс в образе жертвы паразитирует на чувстве стыда, вины и жалости своего партнёра.

ПЕРВЕРЗНЫЙ: “Я - ИДЕАЛЕН. ВО ВСЁМ ВИНОВАТА ТОЛЬКО ТЫ”

Бывший муж Кати был абызёром и нередко поднимал на неё руку. Казалось, больше она не сможет поверить ни одному мужчине. Но встретила Владимира - и оттаяла. Обаятельный, щедрый, улыбочивый бизнес-тренер, душа компании. Трогательный, нежный, тонко чувствующий. Катя с радостью доверилась ему. Ничего не скрывала о себе и своём прошлом, рассказала даже про побои в браке. Переехала к любимому... и попала в ад.

Было невозможно поверить, что человек способен как по щелчку пальцев превратиться из любящего и заботливого мужчины в хладнокровного морального садиста. За малейшее несогласие - “наказывал”. В ход

шли все приёмы психологического насилия: газлайтинг, обесценивание, запугивание, игнор, угрозы измены, отлучение от постели. Периоды “ледяного душа” сменялись внезапной оттепелью. Катя была запугана и раздавлена. За год из яркой, талантливой женщины она превратилась в зависимую, жалкую и беспомощную. Ответственность

за происходящее полностью возлагалось на неё. Все ситуации Владимира преподносил так, что Катя и сама начала сомневаться в своей адекватности.

Женщине повезло: коллега заметила её состояние, забила тревогу и уговорила встретиться с психотерапевтом. Благодаря помощи специалиста Катя сумела уйти от психологического насильника.

Диагноз: Перверзный нарцисс - самый опасный из трёх. В нём есть черты и грандиозного, и скрытого нарцисса. Но в дополнение к ним идут садизм и жестокость психопата. Если грандиозный нарцисс требует похвалу и обожания, а скрытый нарцисс - жалость, внимание и ресурсы, то перверзный хочет только власти и жестокой игры. И эта игра будет вестись до тех пор, пока насильник полностью не разрушит свою жертву. Он искренне уверен, что всё лучшее в этой жизни создано для него. Чужой успех вызывает в нём даже не зависть, а боль, ненависть, гнев и жажду мести.

• **Со временем отношения с нарциссом неизбежно истощают психику и стирают границу между “норма/не норма”.**

ВЫ ПОДУМАЛИ О ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ?

Если вы приняли решение продолжать общение с нарциссом, вам следует знать, какие опасности



таят в себе такие отношения и как защитить себя.

1. Эмоциональные качели. В начале отношений избранник боготворит вас, возводит на пьедестал. Но это лишь временное явление: вскоре последует обесценивание. Гнев, неловкость или стыд будут хорошими подсказками в том, что вы имеете дело с нарциссом. Эмоци-

ональные качели - лишь следствие идеализации и обесценивания.

Защита. Вам необходимы прочная вера в себя и умение не терять связь со своими чувствами. Не придавайте значения критическим замечаниям в свой адрес.

2. Эмоциональный вампиризм. То, что вызывает у вас сильный эмоциональный отклик, подержит его чувство нарциссической грандиозности и власти. Выводя вас на эмоции, нарцисс получает эмоциональную подпитку. Кроме того, это позволяет ему управлять вашим поведением и решениями.

Защита. Если в общении с нарциссом вы каждый раз попадаетесь на один и тот же эмоциональный крючок, подумайте: в чём ваше уязвимость? Раз за разом испытывая стыд, чувствуя свою несостоятельность или неловкость, вы сталкиваетесь с собственными болевыми точками. Именно они - ваши цели личного развития. Нарцисс безошибочно подсвечивает их.

Старайтесь никогда не отвечать агрессией на агрессию. Скорее всего, это провокация со стороны нарцисса. Очень важно найти способ эмоционально отстраниться от негативных слов и чувств, мысленно вернув их источнику. Авторитет и недовольство нарцисса могут быть нарочно раздуты. Его цель - вызвать у вас чувство стыда и унижения. Ваша цель - не включаться в эти переживания.

3. Нарушение личных границ. Отсутствие личных границ и нарушение границ других людей - яркий признак нарцисса. Например, контроль за действиями и чувствами партнёра.

Защита. Развивать в себе уважение к своим границам: учиться говорить “нет”, озвучивать свои чувства, конструктивно формулировать претензии. Будьте готовы: отстаивать свои границы вам придётся постоянно.

• **Настоящее нарциссическое расстройство личности - психическое нарушение. В жизни же мы чаще сталкиваемся с бытовой формой нарциссизма. Такая личность формируется в семье, где отстранённая либо, наоборот, гиперопекающая мать. В результате дефицита любви и здорового признания вырастает человек с незрелыми эмоциями и отсутствием эмпатии.**



“ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ”

В этом году исполнилось 50 лет со дня выхода на экраны легендарной комедии Гайдая. В 1973 году, когда фильм был показан впервые, его посмотрели 60 миллионов зрителей. Абсолютный рекорд!

Когда Михаил Булгаков написал пьесу “Иван Васильевич”, ни один театр не решился поставить ее на своей сцене. Это были 1930-е годы, беспокойное время. Писатель почти опустил руки: зря старался... Он так и не дождал до того времени, когда экранизация его произведения прогремела на всю страну с легкой руки одного советского режиссера.

БЕЗ НИКУЛИНА И МИРОНОВА

В 1971 году Леонид Гайдай только закончил снимать фильм “12 стульев”. За плечами у него уже были такие хиты, как “Бриллиантовая рука” и “Кавказская пленница”. Одним словом, уважаемый и, главное, любимый в Союзе режиссер.

Несмотря на некоторую творческую усталость, от Леонида Иовича ждали новых подвигов, а потому он решил взяться за экранизацию пьесы Михаила Булгакова “Бег”. Руководство его выбор не поддержало, порекомендовав присмотреться к чему-нибудь попроще. И тут Гайдаю на глаза попался “Иван Васильевич”...

На этот раз сценарий чиновники одобрили, но поставили условие: в Московском Кремле съемки проводить нельзя. Нельзя так нельзя. С ролью “палат белокаменных” спра-

вился кремль в Ростове Великом.

Гайдай с первого же дня не сомневался: главную роль (царя Ивана Грозного и одновременно управдома Буншу) должен играть только Юрий Никулин. На выбор повлияла не только давняя дружба, но и... наука. Антрополог Михаил Герасимов воссоздал по черепу портрет Ивана Грозного, и обнаружилось сходство актера и царя. Но вот незадача: прочитав сценарий, Никулин отказался от съемок. Признался: боится, что фильм просто ляжет на полку. А зачем сниматься зря? Официально же было объявлено: “Союзгосцирк” не отпускает Никулина на съемки из-за большого количества гастролей.

Леонид Иович страшно расстроился. Он потерял не только своего любимчика, но еще и возможность обхитрить цензоров, для которых в те годы наследие Булгакова продолжало оставаться под вопросом. Вот если бы некоторые строки звучали из уст всеми любимого Никулина!.. Шансы продвинуть киноленту возрастали в разы.

Хотя что теперь было говорить. Оставшись без претендента на главную роль, Гайдай потерял еще и исполнителя роли Жоржа Милославского. Он видел Никулина исключительно в паре с Андреем Мироновым, памятуя об их блестя-

щем тандеме в “Бриллиантовой руке”. Но теперь и на этом можно было поставить крест: любого другого партнера харизматичный Миронов затмит.

Задумка рушилась на глазах, но ровно до тех пор, пока однажды кто-то не предложил Гайдаю на роль царя посмотреть Юрия Яковлева.

И СНОВА ШУРИК

Услышав предложение о кандидатуре Яковлева, Леонид Иович воскликнул: “Он же рязановский!” Конечно, в шутку - как такового распределения актеров по режиссерам не существовало. Однако Гайдай задумался.

Прежде чем утвердить Юрия Яковлева, он пересмотрел многих. В числе прочих были Евгений Евстигнеев, Георгий Вицин и Евгений Лебедев. Яковлев пробы прошел блестяще. В пару к нему стали искать Жоржа Милославского. Кандидатура Леонида Куравлева была предложена случайно. И актер удачно вписался в образ. Говорят, после работы с ним Гайдай уже больше не вспоминал о Миронове.

Владимиру Этушу, который тоже мечтал сыграть царя, режиссер дал роль Шпака.

А что же инженер-изобретатель Шурик, с легкой руки которого и заварилась вся эта экранная каша? По задумке Булгакова, он был вовсе не Шуриком, а инженером Николаем Ивановичем. Идея взять на эту роль Александра Демьяненко, который уже полюбился зрителям в картинах “Операция “Ы”...” и “Кавказская пленница”, пришла не сразу. Но, как только она появилась, никого другого на этом месте уже нельзя было представить.

Правда, сам Александр Демьяненко позже жаловался: “Роль получилась без новизны, я вновь слился с Шуриком...”

РЕКВИЗИТ:

СЪЕДОБНЫЙ И НЕ ОЧЕНЬ

Съемки стартовали в мае 1972 года. Снимали на московских улочках, в Ростове Великом, но по большей части в павильонах. На “Мосфильме” громоздились гигантские декорации. А когда готовилась сцена царского пира, накрыли самый настоящий стол.

Тут, как в фильме, были и икра красная, и икра черная, и икра заморская баклажанная. Только вот есть все это было нельзя! Зная хитрых актеров, которые то и дело норовили попробовать реквизит, съёмочная группа облила все яства какими-то химикатами. Жаль, испортили такие продукты!

Но не каждый реквизит уничтожали столь варварски. Так, сконструированную по сюжету машину

времени хранили как зеницу ока. Над ее созданием за кадром работал художник Вячеслав Почечуев. Из обычного макета стандартной ЭВМ вместе со слесарями и стеклодувами ему удалось соорудить настоящее техническое чудо. По крайней мере, таковым оно казалось со стороны.

В бухгалтерии Вячеславу Почечуеву заплатили гонорар - целых 40 рублей. И сделали приписку: "Деньги выданы за изобретение машины времени".

В КАДРЕ И ЗА КАДРОМ

Практически всем, кто работал с Леонидом Гайдаем, он казался небожителем. Еще бы, разве может обычный человек снимать такие фильмы? Но сам режиссер называл свои творения "просто комедиями" и никогда не зазнавался.

Пока Наталья Крачковская характеризовала свое отношение к Леониду Иовичу как "обожание, боязнь безграничного доверие", Юрий Яковлев удивлялся: "Как такой мрачный человек снимает комедии?" Действительно, даже во время смешных сцен Гайдай не улыбался.

Режиссер мог спокойно прийти на площадку и заявить: "Как ни печально, но к этой сцене я не готов. Давайте думать вместе". Начинался мозговой штурм: каждый из актеров вносил в фильм что-то свое. Так, Яковлев предложил, чтобы изпод царского подола выглядывали совсем не царские носки и ботинки. А Куравлев "подложил" своему герою Милославскому пачку "Мальборо" - любимых сигарет Гайдая.

С актерами Леонид Иович порой был строг. Больше всех пострадала Наталья Крачковская. В разгар съемок она слегла с пневмонией и за время болезни сильно похудела. Режиссер лично прописал ей "диету": манную кашу со взбитыми сливками, макароны с сыром, оладьи с медом. Лишь когда актриса набрала вес, разрешил вернуться на площадку.



Эпизод, когда Ульяна Андреевна перелезает с одного балкона на другой, и вовсе снимали с риском для жизни актрисы. Крачковская панически боялась высоты, и Гайдай пообещал, что внизу будет висеть строительная люлька. Но когда актриса посмотрела вниз и увидела, что никакой страховки нет, она чуть не сорвалась. Ее в последний момент подхватили и подняли на балкон.

Естественно, после такого артистка от дублей отказалась, и поэтому сцена в фильм не вошла.

ЦЕНЗУРА НЕ ПОЩАДИЛА

На премьере фильма, состоявшейся в Доме кино в мае 1973 года, Леонид Гайдай, выйдя на сцену, от волнения забыл имена собственных артистов. Еще бы, такой стресс! Ведь до последнего было неясно, выйдет ли вообще картина в прокат. Съемки дважды приостанавливали. Когда она в готовом виде дошла до цензуры, было обрезано 177 метров киноплёнки, а фильм сокращен на 10 минут. Некоторым критикам не

понравился слишком комичный образ царя - они посчитали его издевательским. По этой причине сцену с Иваном Грозным, жарящим котлеты на московской кухне, удалили. А некоторые фразы и вовсе пришлось переозвучить. Так, во время застолья на вопрос: "А кто платить будет?" первоначальный ответ: "Народ, батюшка", - заменили на: "Во всяком случае, не мы".

Полный вариант "Ивана Васильевича", каким он был задуман Леонидом Гайдаем, до сих пор хранится на киностудии. Но его мало кто видел. Зрителю куда привычнее знакомый всем вариант с цензурой. К счастью, в нем любимые герои, знакомые сцены, хлесткие выражения - все на месте.

* ЧЕРНАЯ КОШКА - К УДАЧЕ!

У Леонида Гайдая была своя примета: если в кадре мелькнет кот, фильм будет удачным.

Именно поэтому почти в каждом своем фильме он снимал кошек, от гипсовых фигурок-копилек до настоящих животных.



Проблема



ДОЧЬ ПОПАЛА В ПЛОХУЮ КОМПАНИЮ

Летом наша 15-летняя дочь подружилась с плохой компанией. Там все ругаются, пьют спиртное и матерятся. Но мы её воспитывали совсем иначе! Переживаю, что она наберётся плохого...

Каждый родитель стремится к контролю за своим ребёнком. Хочет, чтобы тот всегда был поблизости, не расстраивал и не заставлял за него волноваться. Но ребёнок — это отдельная личность, и не на все мы можем повлиять.

Вероятнее всего, сейчас вашей дочерью руководит любопытство. Ведь она столкнулась с чем-то совершенно для себя новым. Другое дело, насколько далеко всё это зайдёт. Возможно, ваша дочь лишь посмотрит на этих ребят и быстро поймёт, что ей не подходит их стиль жизни. И это будет полезный опыт. Или же она попытается влиться в новый коллектив и получит свою “привив-

ку” — такой вариант тоже нельзя исключать. Вы как родитель не сможете контролировать каждый её шаг, тем более что девочке уже 15 лет. Запреты могут привести к бунту.

Наилучший вариант в таких случаях — не высказывать осуждение и оставаться в контакте с ребёнком. Больше разговаривать, демонстрировать интерес, быть в курсе новостей. Узнайте у дочери, чем ей так интересна новая компания, как они проводят время, о чём говорят, чем интересуются. Так вы сможете держать руку на пульсе и будете уверены, что ребёнок ничего не скроет от вас, а значит, вы всегда сможете его подстраховать и обезопасить.

НЕ ЛЮБЛЮ ДОМ, В КОТОРОМ ЖИВУ!

Я живу в ужасном доме - здесь давно не было ремонта, невыносимые соседи, плохая шумоизоляция, а вокруг - ни магазинов, ни развлечений. Увы, съехать мне некуда. Что делать?

Читаешь ваше письмо и представляешь вековое дерево, которое прочно пустило корни и не может сдвинуться с места. Но ведь вы не дерево! Вы - человек, который сам выбирает, где жить, в каких условиях, чем себя окружать.

Просто вы подсознательно не готовы расстаться с тем, к чему привыкли, хоть и не получаете от этого удовольствия.

Попробуйте посмотреть на ситуацию иначе. Вы взрослый человек и перед вами задача-сменить

место жительства, потому что прежнее объективно не устраивает. Можно купить квартиру, снять её, переехать к родным или друзьям. Нет денег? Заработайте, смените работу, найдите подработку. Для начала попробуйте обновить в квартире ремонт. Увидите, вам сразу станет приятнее там жить.

В данный момент ваша позиция инфантильна: “Есть проблема, но я не могу её решить”. Не можете или же не хотите?

КАК ПОПРОСИТЬ У ПАРТНЁРА СПРАВКУ О ЗДОРОВЬЕ?

Мы с мужчиной меньше месяца вместе. Он намекает на интим, а я никак не решусь попросить справку о том, что он здоров. Подумает, что я его подозреваю...

Тема секса в нашей стране табуирована по сравнению, например, с Европой. Там обменяться справками-норма. Мы же стесняемся, боимся спугнуть, показаться несвоевременной.

Однако в данной ситуации важно понимать: речь идёт о вашем здоровье. Вступить в близкую связь с мужчиной, о котором вы знаете так мало, по меньшей мере безрассудно. Ведь рассказать он вам может что угодно!

Бойтесь, что партнёр после подобной просьбы уйдёт? Здесь встанёт вопрос вашей самооценки. Насколько вы уважаете себя, что готовы лечь в постель с тем, кто не заботится о вашем здоровье? Конечно, подобный разговор должен быть тактичным. Объясните мужчине, что вы ни в чём его не подозреваете и ни на что не намекаете, но хотели бы, чтобы между вами всё было честно и открыто. Попробуйте сделать первый шаг-покажите ему собственную справку, выразив надежду увидеть такую же от мужчины. Если вы дороги партнёру, он сделает всё для вашего комфорта и безопасности.

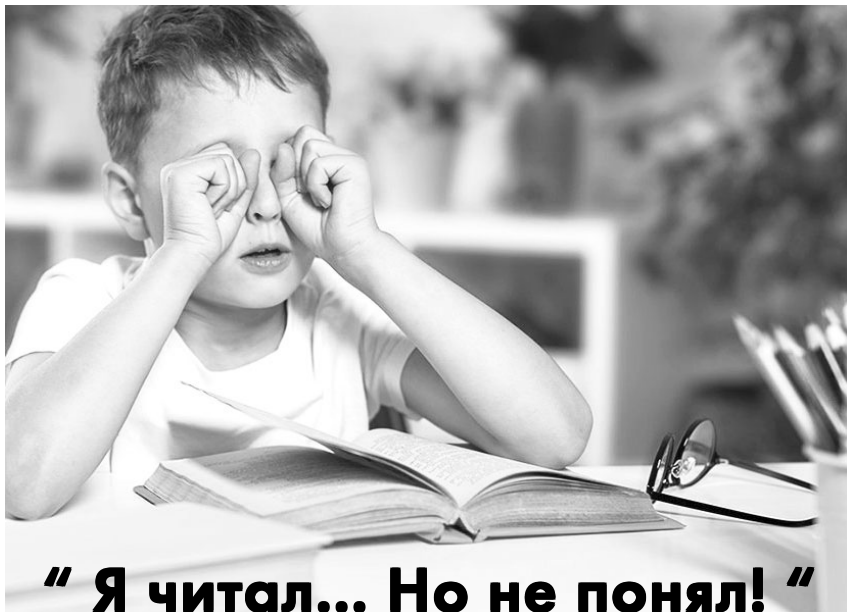
К чему это снится? МЕНЯ КТО-ТО ПРЕСЛЕДУЕТ

Когда снится сон, в котором вас преследуют или гонятся за вами, так приятно бывает проснуться и понять, что на самом деле вы в безопасности. Подобные сновидения часто указывают на наличие в реальной жизни чего-то, от чего вы желаете скрыться. Это могут быть проблемы с деньгами, сложности в отношениях, приближающиеся сроки выполнения работ.

Если такие кошмары преследуют вас достаточно часто, можно предположить, что убежание от реальных проблем длится уже слишком долго. Может, стоит посмотреть трудностям в лицо и начать их решать?

Ваш любимый сканворд

Разбитая лошадь	Самая длинная река Франции	Двух-сложная стихотворная стопа	Неприятный яблочный «гость»	↓	Повреждение в тканях тела	↓	Рукоятка холодного оружия	↓	Дом кочевника
↘	↓	↓	↓		Плотный снег на ледниках	→			
Навык	→						Буйно помещанный		Складная линейка плотника
					Дурацкая реклама	→	↓		↓
Рыбье лёгкое		Отверстие для пчёл в улье		Показная удаль	↓	Потеря, ущерб		Ароматная подушечка	
Бескорыстный человек	→	↓				↓		↓	
Беззаботная пора в жизни	Клиент святой инквизиции		Твёрдая оболочка яйца	Родоначальник домашних овец	→				
↘	↓		↓				Громкий шум		Закрывающееся отверстие
Судьба и музыка	→			Посредник между Богом и людьми	→		↓		↓
						Государство в Азии		Очертание предмета, контур	
Его побили, а все в восторге		Пещера с широким входом		Единица деления земли	→	↓	↓	↓	
Наконечник шприца	→	↓		↓	Драгоценный камень		Река в Красноярском крае		Партия в теннисе
					Прохладительный напиток	→	↓		↓
Единица деления земли в Болгарии	Предчувствие опасности	→							
Состав сотрудников	→				Корка на снегу	→			



“ Я читал... Но не понял! “ ЧТО ТАКОЕ ДИСЛЕКСИЯ?

Ребенку не дается чтение. Он путает буквы, плохо запоминает прочитанное... Книжку в руки не заставишь взять! Ленивый? Бестолковый? Не спешите с выводами: возможно, у вашего ребенка дислексия.

По статистике у каждого десятого школьника диагностируется дислексия.

ДИАГНОЗ ИЛИ ОСОБЕННОСТЬ?

Дислексия - это нарушение навыков чтения и письма. При легкой форме ребенок допускает незначительные ошибки, как бы по невнимательности, с трудом понимает и пересказывает текст. При тяжелой форме обучение затруднено вплоть до полной невозможности восприятия текста.

*** При дислексии мозг видит текст не в виде последовательных символов, а общей картинкой. Сразу понять, как именно располагаются буквы, он не может.**

Сам процесс чтения вызывает у ребенка сильнейший стресс. Как итог, он начинает избегать чтения, особенно вслух. Других явных признаков может не быть, поэтому такой ребенок часто получает эпитет “лентяй”.

КАКАЯ ОНА БЫВАЕТ?

Выделяют несколько видов дислексии. При фонематической ребенок не различает близкие по звучанию фонемы (г-к, з-с, ж-ш) и при чтении заменяет их или вставляет лишние буквы.

При семантической ребенок читает правильно, но не понимает смысл написанного. Аграмматическая дислексия - самый частый вид нарушения. Для нее характерны маленький словарный запас, слабое развитие речи. При оптической ребенок совсем не распознает буквы. А при мнестической не формируется связь между буквой и звуком.

ВРОЖДЕННАЯ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННАЯ?

Причины дислексии могут быть нейробиологические или социальные. В первом случае отмечают дисбаланс полушарий головного мозга, вызывающий нарушение равновесия. Это бывает вследствие патологии во время беременности, при черепно-мозговых травмах ребенка.

Социальные причины - возможно, ребенок формируется в условиях изоляции, не получает ответов на вопросы, не развивает необходимых навыков. Но бывает и наоборот, когда ребенок чрезмерно нагружен занятиями. В этом случае дислексия объясняется переутомлением мозга.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

В первую очередь должно насторожить, если ребенок начинает говорить только к трем годам, при этом искажает простые слова, с

трудом учит стихи. Ему сложно собирать мозаику, ребенок путает правую и левую стороны, плохо ориентируется в пространстве.

В школе ребенок с трудом запоминает буквы. Или знает буквы, но с трудом складывает их в слоги и слова. На письме пропускает или искажает буквы, нарушает границы строк, в почерке отсутствует плавность линий.

У дислектиков часто бывает небольшая задержка психомоторного развития. Однако в поведении такие дети не отличаются от сверстников.

САМО ПРОЙДЕТ?

Легкую дислексию возможно исправить, тяжелую - скорректировать занятиями с дефектологом, неврологом, психологом. Чем раньше вы начнете коррекцию, тем выше шансы на успех.

Что полезно делать дома? Ежедневно не менее получаса читайте ребенку вслух. Играйте в речевые игры на угадывание, внимание, запоминание. Решайте анаграммы, учите скороговорки. Помогите с учебной: адаптируйте материал из учебников, упрощайте формулировки, объясняйте незнакомые слова.

ДИСЛЕКТИКИ - УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ?

Однозначно нет! Такой ребенок может иметь прекрасную зрительную память, обладать творческим мышлением, способностью находить нестандартные решения. Дислектики нередко делают успехи в геометрии (у них обычно хорошо развито пространственное мышление). Однако по предметам, где успешное обучение зависит от чтения и письма, ребенку будет трудно достичь даже средних оценок, к этому нужно быть готовыми.

КАК ПОМОЧЬ В ШКОЛЕ?

Наладьте контакт с учителем. Грамотный педагог будет с пониманием относиться к ошибкам, давать больше времени на решение задач.

В некоторых случаях дислексия является показанием к переходу на семейное обучение. Плохая успеваемость может сказаться на самооценке ребенка, что создаст дополнительные трудности в социализации.

Однако многое зависит от вашего собственного восприятия проблемы. Хвалите ребенка, вдохновляйте на учебу. Не обращайте внимания на плохие оценки по чтению. Научите его принимать свою особенность. Так он будет чувствовать себя более уверенно, и коррекция пройдет успешно.

На заметку

Почему не везёт в любви

Часто не складываются отношения с мужчинами у девушек, выросших в неблагополучных семьях, где папа с мамой живут как кошка с собакой. В итоге у девочки складывается представление, что брак — это конфликты и обиды. Естественно, она не будет расценивать мужчин как надежных спутников. У нее сложится убеждение, что мужчина способен сделать больно, предать и бросить. В конечном итоге девочка, повзрослев, программирует себя на неудачный союз с мужчиной.

Уважение

Можно сказать, что между партнерами царит гармония. Каждый старается помочь, сделать жизнь другого более комфортной. Причем уступки не воспринимаются как жертва, а доставляют радость. Важно поддерживать друг друга, вовремя давать мудрые советы.

Любовь

До этого уровня доходят очень немногие пары. У таких людей настолько мощная духовная связь, что оба человека воспринимаются как единое целое. Партнеры понимают, что они — зеркальное отражение друг друга. Такие пары знают, что любовь и крепкий союз — это не счастливый случай. Важно любить. Женщина — это та, которая несет тепло и свет, наполняющие мужчину. Всегда помните об этом!

Легко ли вы влюбляетесь?

А вы сможете забыть о рассудке, поддавшись чувствам и эмоциям?

1. С вами легко познакомиться?

- а) да, если человеку удастся произвести на меня впечатление — 2;
- б) обычно предпочитаю не общаться с незнакомыми людьми — 3;
- в) не откажусь от оригинального предложения на вечер — 1.

2. Важно, чтобы в вашей жизни присутствовал романтика?

- а) очень — 1;
- б) иногда она необходима — 3;
- в) и так проживу — 2.

3. Любовь с первого взгляда — это:

- а) лихорадка, вызванная буйством гормонов — 2;
- б) дар небес — 1;
- в) почти привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел — 3.

4. Когда вы испытали первое яркое чувство влюбленности?

- а) в подростковом возрасте — 1;
- б) в юности — 2;
- в) в зрелости — 3.

5. Какое из трех утверждений вам ближе?

- а) «Последняя любовь — самая долгожданная» — 2;
- б) «По-настоящему мы любим лишь в первый раз» — 3;
- в) «Каждая любовь по-своему прекрасна» — 1.

6. Вы готовы на безумный поступок, чтобы завоевать понравившегося вам человека?

- а) возможно — 3;
- б) пожалуй, нет — 2;
- в) думаю, да — 1.

7. Какая стихотворная строка наиболее созвучна вашей душе?

- а) «В крови горит огонь желанья» — 1;
- б) «Когда весна придет, не знаю...» — 2;
- в) «Любовь — кольцо, а у кольца начала нет и нет конца» — 3.

8. Могли бы влюбиться в человека из-за тембра его голоса?

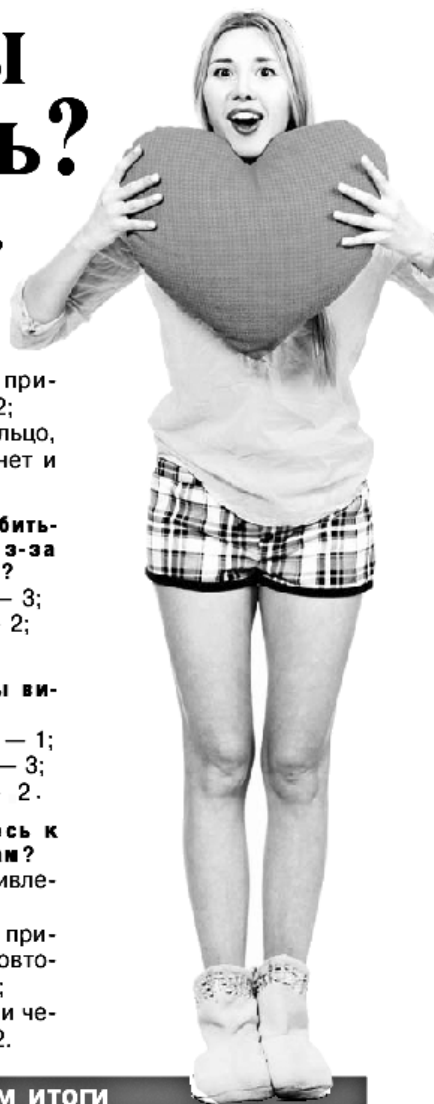
- а) допускаю это — 3;
- б) нет, вряд ли — 2;
- в) случалось — 1.

9. Какие сны вы видите чаще?

- а) романтические — 1;
- б) прозаические — 3;
- в) эротические — 2.

10. Как относитесь к курортным романам?

- а) меня они не привлекают — 3;
- б) хорошо, такие приключения дарят неповторимые эмоции — 1;
- в) нормально, если человек свободен — 2.



Подведём итоги

10-16 баллов. Вероятно, для вас чувства — стихия, перед напором которой вы порой беззащитны. Мудрость гласит: «Влюбленность вступает в человека, словно завоеватель, и переделывает по-своему все взятые земли». Возможно, вам стоит быть чуть более избирательными в связях, ведь не каждый встречный оказывается принцем на белом коне.

17-23 балла. Вас нельзя назвать безоглядно влюбчивым человеком, скорее всего, иногда вы бываете слишком рациональны или осторожны. Отбросьте лишние мысли. Помните: разум может вам подсказать, чего надо избегать; а что следует делать, скажет только сердце!

24-30 баллов. Постоянство, конечно, замечательно, но оно, как правило, бывает трех родов: либо мы считаем постоянство долгом чести, либо мы находим в человеке, который рядом, новые качества, либо мы постоянны в своем одиночестве. Если в вашем случае верно второе — от души поздравляем, если нет — дайте своему сердцу шанс!

Как я похудела



ЧАЙ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Благодаря своему составу чай тонизирует, оздоравливает организм и благотворно влияет на обмен веществ. А значит, он незаменим для похудения!

Набору лишнего веса способствует медленный обмен веществ, отеки, недостаток сна и хронический стресс, благодаря которому повышается уровень гормона кортизол. Поэтому для похудения важно нормализовать метаболизм, полноценно отдыхать, научиться снимать стресс и избавиться от отеков. В аптеках большой выбор специальных чаев для похудения: их действие направлено на выведение лишней жидкости из организма и очищение кишечника. Но не торопитесь в аптеку! Достичь желанной цели поможет и обычный чай. Вернее, несколько его видов.

ТОНИЗИРУЮТ И ОМОЛАЖИВАЮТ

Все виды зеленого и черного чая содержат кофеин. Благодаря этому они тонизируют и ускоряют обмен веществ. Помимо этого, чай богат катехинами (антиоксидантами), которые способствуют усиленному жиросжиганию. Наибольшим эффектом обладает галлат эпигаллокатехина EGCG. Больше всего его содержится в зеленом и белом чае.

Белый чай считается в Китае элитным напитком. Его производят из почек и самых молодых побегов чайного куста. Свое название он получил благодаря серебристо-белым волоскам на бутонах. Белый

чай не ферментируют, а высушивают под открытым небом.

Зеленый чай содержит больше кофеина, чем сам кофе. Самые полезные свойства - у молодых листочков, снятых с верхних веток чайного куста весной или летом. Из этого сырья готовят чаи сенча и матча (маття).

Матча особенно эффективен для жиросжигания. Он содержит большое количество полифенолов, которые укрепляют иммунитет, и в 137 раз больше антиоксидантов, чем привычный зеленый чай. Катехины в составе напитка способствуют усиленному жиросжиганию.

Для эффективного снижения веса очень важно поддерживать здоровый уровень сахара в крови. В этом отношении очень полезен черный чай, который снижает этот показатель, уменьшая риск развития сахарного диабета. Также в черном чае содержатся полифенолы, которые блокируют всасывание жиров. Кроме того, этот напиток - лидер по содержанию кофеина.

Однако важно учитывать особенности употребления любых видов чая. Благодаря тонизирующему действию они способны привести к нарушению сна и перевозбуждению нервной системы. Поэтому рекомендуется пить такой чай в первой половине дня и не больше 1-2 чашек в день. Чтобы избежать задержки жидкости в организме,

следует увеличить употребление чистой питьевой воды.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

В отличие от привычного нам черного и зеленого чая, травяные не содержат кофеин. Благодаря этому их можно пить в любое время суток, а пользы в них не меньше.

Тонизирующее действие **мате** происходит за счет вещества матеин. В отличие от кофеина, оно не вызывает привыкания и бессонницы. Кроме того, мате чрезвычайно богат минеральными веществами и витаминами (среди них - магний, натрий, железо, калий, витамины А и группы В), что делает его одним из самых полезных напитков. Мате нормализует уровень сахара в крови, способствует качественному ночному отдыху, снимает стресс и притупляет чувство голода. Это делает его незаменимым средством при похудении. Однако бесконтрольно употреблять его не стоит: рекомендуемая норма - 1-2 чашки. Также его нельзя совмещать с алкоголем.

Мятный чай известен тем, что снижает тревожность, а также притупляет чувство голода и помогает контролировать аппетит. Рекомендуется пить его в течение дня, чтобы снизить риск переедания, и вечером перед сном - для более качественного отдыха.

Незаменимы для похудения также **имбирный и ромашковый чай**. И тот и другой эффективно снижают уровень сахара в крови, снимают стресс и облегчают воспалительные процессы в организме. Кроме того, имбирь регулирует аппетит и подавляет ложное чувство голода.

*** Как правило, чай заваривают водой не выше 80 градусов. Это позволяет сохранить максимум пользы. Исключение составляют травяные чаи: их заваривают кипятком или готовят на водяной бане.**

Комментарий специалиста

Как пить чай?

Чтобы чай оказал положительный эффект, его важно правильно заваривать и пить свежим. В перестоявшей заварке начинаются процессы окисления. Такой чай уже не пригоден. Максимум пользы вы получите от чая первой заварки. Чтобы усилить жиросжигающий эффект, добавляйте имбирь, корицу, куркуму и лимон. Они ускоряют обменные процессы в организме и способствуют снижению аппетита. А вот сахар лучше заменить ложечкой меда.

В наше время самый актуальный дизайн интерьера - минимализм. В таком случае в квартире господствуют светлые оттенки, натуральные материалы, неяркие цвета. По сути, это "база", которую легко подстроить под любые тренды - в том числе, ретро. Если у вас есть несколько предметов времен СССР, смело можете использовать их в дизайне вашего интерьера. На что стоит обратить внимание?

1. Винтажные стулья

В 60-е годы в Советском Союзе пользовались популярностью деревянные стулья, произведенные в Чехословакии, Румынии, Венгрии. Они отличались долговечностью за счет высокого качества.

Если у вас остались такие стулья, обнесите их: покройте лаком, замените при необходимости фурнитуру. Такая мебель подойдет для организации столовой зоны или зоны отдыха, особенно если в интерьере присутствует деревянный стол.

Также дизайнеры советуют обратить внимание на кресла с конусообразными ножками и тонкими подлокотниками. Читать книгу в таком кресле с кружечкой чая, укрывшись пледом, очень приятно.

2. Настольные лампы

Что касается освещения, раньше активно использовались всевозможные торшеры и металлические настольные лампы с гибким стержнем. А еще в каждой второй квартире висела люстра "Каскад" с пластиковыми подвесками, имитирующими хрусталь. Последняя вряд ли впишется в современный интерьер, а вот ретро-светильники - да!

Желтый абажур поможет воссоздать атмосферу уютных семейных вечеров из вашего детства. На рабочий стол поставьте лампу с гибким стержнем.

3. "Бабушкин ковер"

Отношения к коврам у дизайнеров меняется с завидной регулярностью. В Союзе ковер во всю стену был признаком достатка. Позднее от этого предмета декора отказались, назвав его пережитком прошлого.

Теперь же ковры снова возвращаются в современные квартиры. Однако дизайнеры предлагают размещать их на полу в гостиной, убрав остальную "визуальный шум" (другие яркие предметы декора). Кстати, ковер - не просто акцент, но и практичная вещь, которая сохраняет тепло и поглощает шум.

4. Радиола

Еще один предмет роскоши из



ТРЕНД НА РЕТРО

5 модных вещей родом из СССР

Двадцать лет назад мебель из СССР считалась устаревшей. Теперь же дизайнеры поменяли свое мнение. Не спешите избавляться от некоторых предметов старшего поколения: в интерьере они будут смотреться неожиданно свежо!

прошлого. Когда-то радиола была источником новостей, будильником и просто фоном. В наши дни ее рекомендуется использовать в качестве тумбы, которая легко впишется в интерьер гостиной или спальни. На такую ретро-тумбу поставьте советский светильник, часы или сервиз.

*** У вас остались старые фанерные чемоданы? Покрасьте их в нейтральный или наоборот яркий цвет, и, поставив друг на друга, используйте как прикроватную тумбу.**

5. СЕРВАНТ ИЛИ ШКАФ В СТИЛЕ 60-70-Х

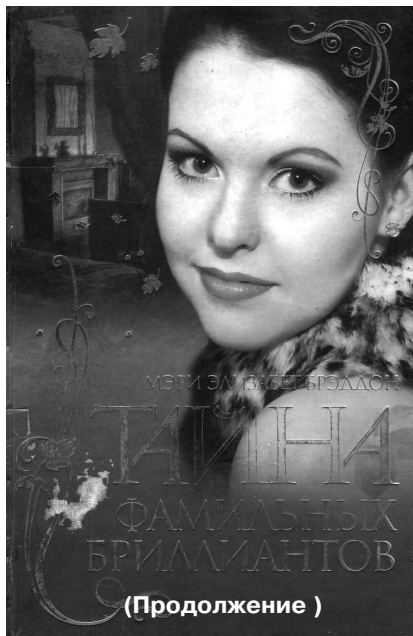
Сервант предназначался для демонстрации красивой посуды и хранения продуктов с большим сроком годности (чай, конфеты, сахар). Это была своеобразная деревянная витрина. Вписать такую мебель в современный интерьер без реставрации не получится. Как

вариант - украсить дверцы имитацией резьбы, добавить изящные ножки и убрать стекло. Обязательно покрыть лаком.

Если у вас сохранился шифоньер, его можно отреставрировать и "подогнать" под стиль прованс: перекрасить в молочно-белый цвет и изменить форму дверей.

Любая ретро вещь несет в себе настроение эпохи - и подчас выражает его довольно ярко. Стильно и современно такая вещь будет смотреться только в малом количестве - не более 1-2 предметов из прошлого в каждой комнате. Декор меняйте по настроению - на это не требуется много времени. Скажем, сегодня вы хотите поставить на столик в гостиной стационарный телефон, а завтра заменить его фарфоровыми статуэтками или советским сервизом. Почему бы и нет?

*** Смешение стилей добавляет интерьеру колорит, делает дом более уютным.**



Жизнь Клемента Остина была трудовая, деятельная, и он не имел времени становиться сыщиком, пока находился на службе в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби». Но мог ли он далее оставаться в этой конторе? Вопрос этот не давал ему покоя ни днем, ни ночью. Мог ли он оставаться на службе фирмы, главу которой считал преступником и убийцей?

Нет, это было невозможно в теперешнем его положении. Пока он получал жалованье от конторы «Дунбар, Дунбар и Балдерби», он чувствовал себя некоторым образом обязанным Генри Дунбару. Он не мог служить человеку и вместе с тем стараться обличить его в самом ужасном из преступлений. Нет, это невозможно. Клемент Остин, прежде чем стать сыщиком, должен был покинуть контору на улице Св. Гундольфа. Таким образом, не прошло и недели после посещения банка Генри Дунбаром, как он заявил формально мистеру Балдерби о намерении покинуть контору. Если б молния ударила в его письменный стол, то мистер Балдерби не был бы так удивлен, как этой просьбой об отставке.

Много было причин молодому человеку оставаться в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби». Его отец служил тридцать лет в этой конторе, был любимцем стариков Дунбаров и даже умер у них на службе. Клемент еще мальчиком был определен на место отца и пользовался всегда особым вниманием Персиваля. Кроме того, он имел надежду, и очень основательную, сделаться вскоре младшим товарищем фирмы, что, конечно, было бы первым шагом на пути к богатству.

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Мистер Балдерби долго сидел, молча устремив глаза на прошение, которое ему подал Остин.

— Что вы хотите этим сказать, Клемент? — воскликнул он наконец.

— То, что написано в бумаге, сэр. Обстоятельства, совершенно от меня независимые, заставляют меня покинуть контору.

— Вы у нас с кем-нибудь поссорились? Или вам что-то здесь не по нраву?

— Нет, мистер Балдерби, мне здесь очень хорошо.

Балдерби откинулся на спинку своего кресла и устремил на Касира пронизательный взгляд, словно стараясь подметить в его лице признаки сумасшествия.

— Вам здесь хорошо, — сказал он, — и все же... О! Я понимаю. Вы нашли более выгодное место, и потому бросаете нас из личных выгод, хотя я, право, не знаю, где вы найдете место лучше нашего, — прибавил он задумчиво.

— Вы оскорбляете меня, сэр, думая, что я оставляю вас из личных выгод, — ответил спокойно Клемент. — Я не нашел себе другого места и даже ничего не имею в виду.

— Как? — воскликнул Балдерби. — Вы не имеете ничего в виду и бросаете место, которому позавидовали бы сотни людей! Я не большой охотник до загадок, мистер Остин, и потому не будете ли вы так добры объяснить мне откровенно, зачем вы бросаете нашу контору?

— К моему большому сожалению, я не могу этого сделать, — ответил молодой человек, — но, поверьте, причина, заставляющая меня оставить эту контору, которую я считаю своим вторым домом, причина немаловажная. Я долго обдумывал этот шаг, прежде чем на него решиться, и вполне сознаю, чем жертвую в этом случае. Но причина моей отставки должна оставаться тайной, по крайней мере, в настоящую минуту. Если когда-нибудь наступит день, в который я буду в состоянии открыть вам эту причину, то я уверен, вы протянете мне руку и скажете: «Клемент, вы исполнили свой долг».

— Клемент, — сказал мистер Балдерби, — вы отличный малый, но у вас в голове засела какая-то глупая фантазия, иначе вы никогда бы не написали этого прошения. Уж не женитесь ли вы? Уж не это ли причина вашей отставки? Не подцепили ли вы какой-нибудь богатой на-

следницы и намерены прозябать в золотой неволе?

— Нет, сэр. Я, действительно, надеюсь жениться, но на бедной девушке, и потому мне необходимо всю жизнь работать и трудиться.

— В таком случае, мой милый друг, это самая непонятная загадка, — ответил мистер Балдерби. — А я уже заметил, что не умею их отгадывать. Знаете, что я вам посоветую; ступайте домой, выспитесь хорошенько и завтра утром велите мне бросить это прошение в огонь — это самое умное, что вы можете сделать. Доброй ночи.

Но, несмотря на все увещания мистера Балдерби, Остин не изменил своего решения. По правилам конторы никто из служащих в ней не мог покинуть ее раньше чем через месяц после подачи прошения об отставке. Таким образом, Остин работал как вол с утра и до ночи, переписывая счета, подводя итоги и вообще приводя в порядок все дела в кассе. Он сказал Маргарите о своем намерении, но не объяснил ей, как велика жертва, которую он приносил ради своей любви к ней. Она одна знала настоящую причину его поступка, ибо своей матери Клемент сказал немного больше, чем мистеру Балдерби.

— Я скажу вам причины, побудившие меня оставить контору, когда-нибудь после, а теперь, право, не могу, — сказал он. — Умоляю вас, не беспокойтесь и верьте, что все к лучшему.

— Я верю, мой милый, — ответила его мать. — Когда же было видно, чтобы ты ошибался или делал что-нибудь глупое?

Добрая старушка боготворила своего единственного сына и так слепо верила в него, что, если бы он вдруг выгнал ее на улицу и заставил просить милостыню, и тогда она не сомневалась бы, что под этим низким поступком скрывалась какая-нибудь добрая, разумная цель. Потому она не выразила ни малейшего сопротивления намерению сына покинуть контору «Дунбар, Дунбар и Балдерби».

— Мы, вероятно, будем беднее, Клем, — сказала миссис Остин, — но что за важность — твой покойный отец оставил мне довольно для того, чтобы прокормить себя и сына. Главное же, ты теперь будешь больше бывать дома, а это — самое большое счастье для меня.

Но Клемент объяснил, что он будет занят большим делом, которое займет много времени и заставит его съездить вскоре в Шорнклиф.

— Это городок, в котором ты учился, Клем?

— Да, мама.

— И там по соседству имение мистера Персиваля, а теперь Генри Дунбара?

— Да, мама, — ответил Клемент.

— Дело, которое я взял на себя, очень трудное, и мне нужна помощь стряпчего. Мой старый товарищ Артур Ловель, отличный малый, занимает место стряпчего в Шорнклифе вместе со своим отцом, который имеет большой вес во всем графстве. Я поеду в Шорнклиф, чтобы посоветоваться с ним, и если бы вы для развлечения поехали со мной и взяли еще Маргариту, то мы весело провели бы время в милом старом трактире «Олень», в котором вы, бывало, кормили меня такими вкусными обедами.

Миссис Остин сладко улыбнулась при этом воспоминании о дорогом для нее детстве Клемента. Матери, которые имеют одного только ребенка, никогда ему ни в чем не отказывают, и миссис Остин охотно согласилась бы ехать с Клементом всюду, куда бы он ни предложил, хотя бы на Луну. Она, однако, невольно вздрогнула, переводя взгляд от уютного камелька к серым, снеговым тучам, покрывавшим небо.

— Начало января, конечно, не очень приятное время для путешествия, — сказала она, — но мне без тебя было бы здесь слишком скучно, а Маргарите, конечно, полезно подышать свежим воздухом. Ты видишь, я должна согласиться. Но будь умным мальчиком и скажи мне, какое это ты затеваешь дело.

К несчастью, умный мальчик был обязан сказать матери, что это дело точно так же, как причина его отставки, должно остаться тайной, по крайней мере, на некоторое время.

— Потерпите, милая мама, — сказал он, — и вы все узнаете. Поверьте, что это вовсе невеселое дело, — прибавил он со вздохом.

— Надеюсь, оно не принесет тебе никакой неприятности? — спросила миссис Остин.

— Это дело не может быть приятно никому, кого оно касается, — ответил задумчиво молодой человек. — Это вообще очень горестное, несчастное дело, но я лично в нем не замешан. А когда все кончится, то вы скажете, что я исполнил свой долг. Не удивляйтесь так, милая мама, — прибавил Клемент. — Это должно остаться тайной на время. Подождите, и верьте мне.

— С радостью, милый мальчик, — ответила миссис Остин. — Я верю

тебе от всей души, ибо знаю, какой ты добрый, хороший человек. Но я не люблю тайн, Клем. Я их боюсь.

Больше ничего не было сказано на эту тему и было решено, что миссис Остин и Маргарита приготовятся к отъезду к началу будущей недели, когда Клемент окончательно передаст свое место новому касиру.

Маргарита нетерпеливо ждала этого времени, потому что тогда Клемент полностью посвятит себя роковой тайне.

— Вы поедете в Шорнклиф с моей матерью, — сказал Клемент Маргарите через несколько часов после разговора с миссис Остин. — Вы поедете как бы для развлечения; а очутившись там, мы уже устроим свидание с мистером Дунбаром. Он — пленник в Модслей-Аббс со времени несчастного случая на железной дороге; но, по словам Балдерби, он не так болен, чтобы никого не принимать, потому я уверен, что мы сумеем устроить вам свидание с ним. Вы все еще держитесь своего старого плана? Вы все еще желаете видеть мистера Дунбара?

— Да, — ответила задумчиво Маргарита, — я хочу его видеть. Я хочу взглянуть прямо в лицо человеку, которого считаю убийцей своего отца. Я не могу почему, но мысль эта не покидает меня с той самой минуты, как я услышала о смерти отца. Быть может, как вы говорите, было бы умнее терпеливо ждать и зорко следить за всеми действиями этого человека, не возбуждая его подозрений. Но я не могу быть умна, я не могу ждать. Я хочу его видеть. Я хочу посмотреть, взглянет ли он мне прямо в глаза.

— Да, вы увидите его. Часто инстинкт женщины гораздо более значит, чем вся мудрость мужчин. Вы увидите Генри Дунбара. Я знаю, мой старый товарищ Артур Ловель поможет мне от всей души. Я снова был в Скотланд-Ярде и рассказал полицейским сыщикам все, что случилось в конторе на улице Св. Гундольфа; но они только пожали плечами и объявили, что это, конечно, очень странно, но все же не является доказательством преступности банкира. Если кто-нибудь может нам помочь, то это, без сомнения, Артур Ловель, ибо он присутствовал при следствии и допросе свидетелей в Винчестере.

Если бы Маргарита и Клемент предприняли поездку в Варвикшир не с такой мрачной целью, то она доставила бы им, конечно, много удовольствия. И теперь, однако, для Маргариты путешествие в мягком вагоне первого класса, в обществе любимого человека имело прелесть новизны. До сих пор, когда ей случалось путешествовать, она ез-

дила в вагонах третьего класса, в обществе грубых, а часто и пьяных людей.

Ее жизнь вообще была трудная, мрачная; неизгладимое пятно позора всегда тяготело над ней, и для нее было новостью спокойно смотреть на зеленые луга, роскошные нивы и отдаленные леса, освещаемые неясным светом зимнего солнца. Для нее было новостью чувствовать себя любимой людьми, которых никогда не тревожили воспоминания о прошлой, позорной, преступной жизни. Для нее было новостью слышать слова христианской любви и дышать одним воздухом с богобоязненными, добродетельными людьми.

Но там, где солнце светит, обыкновенно бывает и тень. Облаком, омрачавшим жизнь Маргариты, было то страшное дело, которое она должна была исполнить, прежде чем выйти замуж за любимого человека и быть счастливой.

Лондонский поезд пришел в Шорнклиф довольно рано, и Клемент Остин, наняв большую старомодную коляску, повез свою мать и Маргариту прямо в отель «Олень».

Это был удобный, старинный отель. Вы входили в него через большую, крытую галерею, в которую когда-то с шумом въезжали и выезжали почтовые кареты. Дом был большой, вместительный, с длинными коридорами и широкими лестницами. Комнаты были большие, высокие, с окнами до того блестящими и чисто вымытыми, что они невольно производили неприятное впечатление в зимний январский день: от них как бы несло холодом, и казалось, что будь они немного погрязнее, то в комнате было бы теплее, уютнее. Конечно, если был какой-нибудь недостаток в этом отеле, то именно чрезмерная чистота. Все блестело и светилось — от пестрого ситца, покрывавшего мебель, до медных щипцов и совка у камина. В спальнях постельное белье напоминало мыло, а медная посуда, которой в отеле было огромное количество, возбуждала запах кислоты.

Кухня «Олея», по словам хозяйки, была в самом блестящем положении, и не было того кушанья, которого бы не подали через пять минут после заказа, однако на деле оказывалось, что чего бы вы ни заказывали, вам подавали всегда один и тот же обед, состоявший из жареного цыпленка, куска вареной свинины, бараньих котлет и пудинга. Бывали иногда дни, когда на столе появлялась и рыба, но путешественники очень редко попадали на такие дни.

Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).



КОГДА ВЛАГИ НЕДОСТАТОЧНО: ОЩУЩЕНИЕ СУХОСТИ, СТЯНУТОСТИ КОЖИ

Ощущение сухости, стянутости кожи часто преследует нас зимой. Причем страдают от недостатка влаги не только обладатели сухой кожи, но и нормальной, и даже жирной.

Обезвоженная – не значит сухая

Очень часто люди путают два понятия: «сухая» и «обезвоженная» кожа. Хотя ощущение сухости присутствует и в первом и во втором случае, причины ее абсолютно разные. В первом случае сухость вызвана недостатком выработки кожного сала, во втором – недостаточным содержанием влаги в дермальных структурах. Соответственно, и борьба с сухостью будет проходить по-разному: при уходе за сухой кожей требуются питательные средства, а за обезвоженной – средства, задерживающие влагу в кожных структурах и восстанавливающие гидролипидную пленку.

Умное решение

Чтобы увлажнение кожи действительно было эффективным, необ-

ходим комплексный подход, который складывается из решения трех задач.

Закрывать брешы в защитной пленке. Самый верхний (роговой) слой кожи покрыт тонкой водно-липидной пленкой, которая препятствует испарению влаги с поверхности кожи. Для ее укрепления используют косметику с растительными маслами (кокосовым, какао, ши, виноградной косточки, арганы, жожоба, макадамии), ланолином, глицерином, коллагеном, алоэ вера, которые создают на поверхности кожи тоненькую пленочку, не дающую влаге испаряться.

Восстановить эпидермальный барьер. Это сложная многослойная защитная структура, которая находится под роговым слоем. Эпидермальный барьер часто по-

вреждается из-за неправильного ухода за кожей, применения агрессивных очищающих средств с поверхностно-активными веществами. И тогда ощущение стянутости, сухости, зуда, шелушение и раздражение появляются даже у обладателей жирной кожи.

Для восстановления эпидермального барьера в косметику вводят керамиды (это важный компонент клеточной мембраны, они помогают «починить» поврежденные клетки), а также жирные кислоты, холестерин, витамины А и Е, растительные масла, содержащие антиоксиданты: масло зародышей пшеницы, виноградной косточки.

Восполнить потери живой влаги.

С этой задачей хорошо справляются компоненты натурального увлажняющего фактора, которые помогают задержать воду в клетках кожи. Это прежде всего гиалуроновая кислота, одна молекула которой может удержать около себя до 500 молекул воды; коллаген, соли натрия, калия, кальция, магния; протеины молока, шелка, сои, а также полисахариды – соли альгиновой кислоты, добываемые из морских водорослей. В течение дня можно орошать лицо термальной минеральной водой. Попадая в роговой слой, соли повышают в нем осмотическое давление, благодаря чему вода из нижележащих слоев эпидермиса начинает подниматься в роговой слой, обеспечивая его увлажнение.

Пожалуй, один из наиболее действенных способов увлажнения кожи – это маски и обертывания. Они создают эффект окклюзии, благодаря чему все их полезные ингредиенты быстро впитываются и глубже проникают в кожу.

Медово-молочная маска

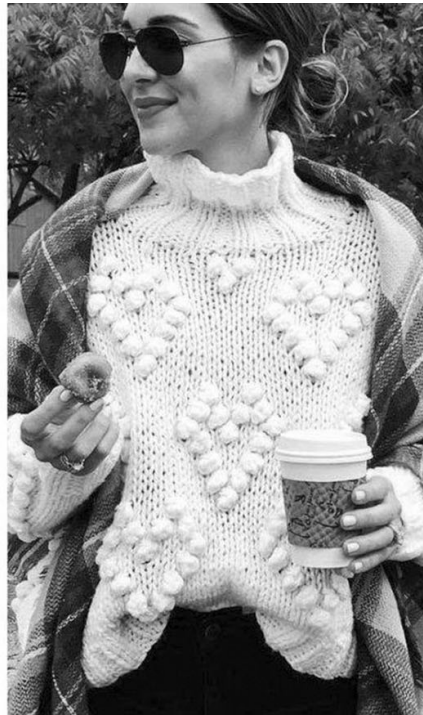
Смешайте молоко и мед в равных пропорциях, нанесите полученную смесь на лицо при помощи ватного диска или широкой плоской кисти. Держите на лице 20 минут. Затем смойте маску теплой водой.

Медово-творожная маска

Взбейте 1 яйцо до образования пены, добавьте 2 ст. л. творога и 0,5 ч. л. меда. Мешайте до получения однородной массы. Нанесите на лицо на 20 минут, потом смойте теплой водой.

Молочно-овсяная маска

2 ст. л. овсяных хлопьев смешайте с теплым молоком, поставьте на 10 минут набухать. Нанесите смесь на лицо, оставьте ее на 15-20 минут, затем смойте прохладной водой.



КАКОЙ МАТЕРИАЛ ВЫБРАТЬ?

Натуральная шерсть

Плюсы: теплый, долговечный, доступный по цене

Минусы: может вызывать зуд

С давних пор считается, что натуральная шерсть — лучший материал для зимних вещей. Такой свитер точно согреет в холодную погоду, но, скорее всего, вместе с этим подарит и неприятный зуд.

Колкость свитера напрямую зависит от способа обработки шерсти. Самый недорогой — методом вычесывания — самый распространенный, именно он и делает изделие колючим. По этой причине свитер из натуральной шерсти лучше носить на рубашку, водолазку или термобелье.

Кашемир

Плюсы: мягкий, тонкий, теплый

Минусы: высокая цена, возможно быстрое появление катышков

Кашемир — разновидность шерсти, но этот материал принято выносить в отдельную категорию. Он считается самым мягким, востребованным и редким, а потому — самым дорогим.

Кашемир изготавливается из пуха коз особой породы. По этой причине свитера из него отличаются особой легкостью, но при этом обеспечивают хорошую теплоизоляцию.

Вискоза

Плюсы: мягкий, легкий, теплый, хорошо пропускает воздух

Минусы: требует особого ухода, может деформироваться при неправильной стирке

Если вы ищите мягкий и теплый свитер из натурального материала, но не хотите тратить на кашемир — свитер из вискозы отличная альтернатива.

Вискоза — натуральный материал, изготовленный из древесины. В таком из-

КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ СВИТЕР НА ЗИМУ

Сегодня на полках магазинов выбор есть на любой вкус и кошелек: от дешевых синтетических изделий до дорогих свитеров из кашемира. Разберем подробно каждую ткань, чтобы определиться — свитер с каким составом лучше приобрести на зиму.

делии будет тепло и комфортно в зимнее время. Но, чтобы сохранить свитер в хорошем виде, придется похлопотать над уходом за вещью.

Хлопок

Плюсы: легкий, практичный, доступный в цене

Минусы: недостаточно теплый

Хлопок — один из самых популярных натуральных материалов для изготовления разных предметов одежды. Хлопковые волокна прочные, мягкие, хорошо впитывают влагу, легко стираются и стоят недорого.

Единственное, такой свитер не подойдет для слишком холодной погоды. Изделия из хлопка лучше выбирать на осень, начало весны или теплую зиму.

Акрил

Плюсы: доступная цена, хорошо выдерживает стирку

Минусы: недостаточно теплый, часто жесткий, не пропускает воздух

Акрил считается искусственным и дешевым аналогом шерсти. С одной стороны, свитер из акрила не будет вызывать зуд, но с другой, не сможет достаточно защищать от холода и пропускать воздух. Такой доступный вариант свитера — неплохой выбор на более теплую погоду. Для морозов все же лучше присмотреть-

ся к изделиям из натуральных материалов.

НА ЧТО ЕЩЕ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ СВИТЕРА?

Выбор подходящего материала — только половина дела. Вот еще несколько критериев, которые помогут вам подобрать идеальный свитер:

* Фасон — обтягивающий свитер будет сохранять тепло хуже, чем свободный.

* Толщина ткани — модели из тонких материалов часто выглядят изящно и заманчиво, но такое изделие вряд ли прослужит долгое время.

Распространенный узор в виде кос придуман не только для красоты! При такой вязке нити переплетаются больше, чем при других способах, из-за этого свитер становится еще теплее.

* Смесь материалов — часто изделие может состоять как из натуральных, так и из синтетических материалов. Лучше выбирать свитера, в которых натурального волокна в процентном соотношении не меньше половины.

* Длина свитера — во многом тут стоит ориентироваться на свои предпочтения, однако стоит помнить, что плотный, но слишком короткий свитер не согреет морозной зимой.



ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ С МЕРЕНГОЙ

Для песочного теста: 3 яичных желтка, 30 г сахара, 90 г сливочного масла, 10 г ванильного сахара, щепотка соли, 130 г муки, 1/2 ч.л. разрыхлителя для теста. **Для яблочной начинки:** 1, 2 кг яблок, 1 лимон (цедра), 30-40 г сахара, щепотка корицы. **Для меренги:** 3 яичных белка, 1 ч.л. лимонного сока, щепотка соли, 10 г ванильного сахара, 50 г сахарного песка.

Взбейте желтки с маслом, двумя видами сахара и солью. Смешайте муку с разрыхлителем и добавьте к яичной массе. Приготовьте тесто, затем положите его в миску, накройте полотенцем и поставьте в холодильник. Очистите яблоки от кожуры и семечек. Измельчите их в блендере до получения мелких кусочков или натрите на терке. Добавьте цедру, сахар и корицу. Переложите яблочную массу в кастрюлю и варите 15-20 минут, пока жидкость не выпарится. Выньте тесто и выложите в круглую форму диаметром 20-22 см. Распределите по дну и бокам, создавая бор-

тики. Покройте тесто сверху яблочным пюре и выпекайте пирог в духовке 20 минут при 180 градусах. Взбейте белки с небольшой щепоткой соли и небольшим количеством лимонного сока до образования пены. Постепенно добавляйте обычный и ванильный сахар, продолжая взбивать миксером или венчиком блендера, пока не получите пики. Извлеките пирог из духовки, выложите сверху взбитые белки и верните в духовку еще на 25-30 минут. Как только меренга станет золотистой, доставайте пирог и дайте ему остыть перед извлечением из формы.

ПАСТИЛА

5 шт. антоновских яблок, 170 г сахара, 1 яичный белок, сахарная пудра по вкусу.

Запекайте яблоки в духовке при 180-200 °С в течение получаса. Когда кожа треснет, а яблоки станут мягкими, достаньте их из духовки, остудите. Затем очистите от кожуры и сердцевины и переложите мякоть в сито. тща-



тельно протрите яблочную мякоть через сито в чистую миску. В теплое яблочное пюре добавьте 170 г сахара и хорошо перемешайте. Оставьте пюре остывать. Затем добавьте яичный белок. Взбивайте эту смесь венчиком до однородной белой массы в течение 5-7 минут. Масса должна увеличиться в два, а лучше — в три раза. Переложите получившуюся смесь в форму (размером 20 x 30 см или круглую диаметром около 23 см), оставив примерно стакан смеси для промазывания пастилы. Поместите форму в разогретую до 70 °С духовку и выпекайте в течение восьми часов. Извлеките форму из духовки, дайте ей остыть, а затем аккуратно снимите застывший слой массы с

помощью ножа или лопатки. Переложите пласт на разделочную доску. Нарезь пастилу острым ножом на равные прямоугольники. Смазывая каждый слой оставшейся яблочной-белковой массой, уложите прямоугольники стопкой один на другой в форму. Подсушите в духовке еще два часа при температуре 70 °С. Достаньте пастилу из духовки, обрежьте неровные края острым ножом так, чтобы получился аккуратный прямоугольник. Посыпьте пастилу сахарной пудрой. Выложите готовую пастилу на блюдо, нарежьте тонкими ломтиками десертным ножом и подавайте к чаю. При комнатной температуре пастила останется мягкой в течение двух дней.

КУРИЦА В КАРАМЕЛИ С ЧЕСНОКОМ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Курица (филе) 500 г, сахар 4-5 ч. л., чеснок 2-3 зубчика, кунжут 1 ч. л., столовый уксус 1 ч. л., соевый соус 2-3 ч. л., молотый красный перец по вкусу.



Вымойте куриное филе, высушите и порежьте небольшими кусочками. В сковороде с толстыми стенками растопите сахар до состояния темно-коричневой карамели. Убавьте огонь, затем начните опускать в карамель кусочки курицы, перемешайте все вместе и тушите на маленьком огне 10 минут. Периодически добав-

ляйте кипяченую воду, чтобы соус не загустел. Порубите чеснок на мелкие кусочки, добавьте в сковороду с курицей, туда же влейте чайную ложку уксуса и 2-3 чайные ложки соевого соуса. Поперчите и тушите около 4 минут. Когда блюдо будет готово, дайте ему постоять 5 минут и посыпьте кунжутом.

ЗАКУСКА "МАНДАРИНКИ" С КУРИЦЕЙ, СЫРОМ И ЯЙЦОМ

Куриное филе 150 г, яйца 2 шт., морковь 2 шт., сыр 100 г, чеснок 1 зубчик, сметана или майонез 60 г, соль и специи по вкусу.

Отвариваем в разных кастрюлях курицу, яйца и морковь. Нарежем мелко филе, натираем на мелкой терке сыр и яйца. Соединяем все ингредиенты вместе и перемешиваем до однородной массы, похожей на творожную. Дальше самый веселый этап, который можно доверить детям. Из полученной массы начинайте формировать шарики. Их размер может быть абсолютно любым — на ваш вкус. Морковь натираем на мелкой терке, а по-



том выжимаем, чтобы с нее не капал сок. Раскатываем морковную массу на пищевую пленку и начинаем медленно заворачивать в нее каждый куриный шарик. В итоге, у вас должны получиться "мандаринки". Украсить их можно зеленью.

Известно более 800 видов суккулентов, но у них всех есть общее свойство. Они накапливают влагу в тканях вегетативных органов. Это дает им возможность долго обходиться без поливов. Такая особенность очень привлекает тех цветоводов, кто не готов много времени уделять зеленым питомцам.

Одни виды суккулентов накапливают влагу в листьях, а другие - в стеблях. Соответственно, первые относятся к листовым (это толстянка, алоэ, каменный цветок, каланхоэ), а вторые - к стеблевым (кактусы и молочаи).

✓ **Кстати "Суккулент" в переводе с латинского (succulentus) означает "сочный". Еще их называют "хранителями дождя" и считают символом терпения и выносливости.**

Засуха - не страшна!

За счет резервных запасов воды суккуленты удивительно живучи. Даже когда в почве совсем нет влаги, они продолжают расти. Таким образом, в природе они спокойно переживают даже длительные периоды засухи. Но это, конечно, не значит, что о поливах можно забыть. Весной и летом поливать нужно по мере высыхания почвы, а осенью и зимой, если растение в состоянии покоя, - примерно раз в месяц. Опаснее это растение перелить. На избыток влаги суккуленты реагируют болезненно - у них желтеют или буреют листочки, стебель темнеет, растение перестает держать форму. Морщинистые же листья - признак нехватки влаги.

Зимний сон

К прохладе растения терпимы. В осенне-зимний период большинству из них даже требуется понижение температуры до 12-15°, чтобы сформировались цветочные почки. Весной и летом растениям комфортно при комнатной температуре. Их можно вынести на балкон, но не все виды суккулентов выдерживают прямые солнечные лучи. У многих из них есть защита в виде серого воскового налета. Некоторые способны "загорать" - краснеть под солнцем. Есть виды, которые прячутся в почву. Другие же создают себе тень за счет колючек и ребристой поверхности. Но вот толстянки и дювалии, например, могут получить под прямыми лучами ожоги. В то же время, если суккулентам не будет хватать света, они начнут бледнеть и вытягиваться.

Керамика или пластик?

В новый горшок суккуленты обычно пересаживают весной, но не в



СУККУЛЕНТЫ РАСТУТ БЕЗ КАПРИЗОВ!

Эти растения считаются очень простыми в уходе. Они компактны, не требуют частых поливов и пересадки, готовы простить многие ошибки начинающему садоводу. А еще они очень красивы!

период бутонизации или цветения. Выбор емкости зависит от вашей задумки и объема корневой системы. Есть суккуленты с совсем небольшими корнями (например, эхеверии) - такие используют для создания живых картин. Им достаточно миниатюрной емкости. А есть растения, корни которых уходят в глубь, им нужен более объемный горшок (например, гастерия). Однако если горшок слишком большой, растение будет развиваться медленно и может загнить.

Чаще всего используют пластиковые или керамические горшки. Первые разнообразны по форме и цвету, легко моются и мало весят. А вторые - "дышат" благодаря натуральному пористому материалу и выглядят стильно, но они тяжелые и достаточно хрупкие.

Иногда суккуленты высаживают в стеклянные емкости, коряги, ящички, камни с углублениями и даже морские раковины. Из разных видов создают эффектные композиции, которые долгое время остаются практически неизменными за счет очень медленного роста суккулентов.

Вырастет хоть на песке!

Почву для суккулентов подбирают рыхлую - можно купить готовую смесь с пометкой "Для суккулентов" или составить самостоятельно. Помимо земли в ней должны быть песок и активированный уголь. Если в горшке нет дренажного отверстия, обязательно делают толстый дренажный слой. В стеклянные емкости часто насыпают только песок и выкладывают мох и декоративные камешки. Этого растениям вполне достаточно.

Подозрительная вата

Суккуленты не требуют частых подкормок. Подкармливают их только в весенне-летний период раз в месяц раствором слабой концентрации. Им нужны не азотные добавки, а калийно-фосфорные.

У суккулентов довольно хороший иммунитет, хотя иногда их все-таки атакуют вредители. Чаще всего - мучнистый червец. Этого вредителя можно распознать по мучнистому ватобразному налету. Червец распространяется очень быстро, поэтому пораженное растение нужно сразу поместить отдельно от остальных и обработать инсектицидом.

Хозяйке на заметку



ОБАЯНИЕ ОБОЕВ

Почему одни обои вздуваются пузырями, у других видны швы, а на третьих «проплешины» появляются уже через год после ремонта?

Тенденция последних сезонов – использование натуральных обоев. И дизайнеры, и заказчики постепенно отказываются от винила в пользу качественной бумаги и флизелина. Последний, хоть и не полностью натуральный, практичнее, чем бумага. В моде обои светлых пастельных тонов. Чаще всего это однотонный бежевый, кремовый. Такие обои не смотрятся скучно за счет игры фактур: например, матовое полотно с глянцевым набивным рисунком или плюшевая основа с лаковым узором – главное, чтобы рисунок и основа были одного цвета. Популярны обои с эффектом замши: они создают теплую атмосферу. Дизайнеры больше не стремятся создавать из комнат яркие модные игрушки, которые через год придется переделывать. Теперь отдается предпочтение

комфарту, экологичности, долговечности.

Если вам больше нравятся цветные обои, возьмите на вооружение несколько простых правил:

- * вертикальные полосы зрительно увеличивают высоту комнаты, но уменьшают ее общий объем. Однако это происходит, только если полосы широкие и контрастные. Если они узкие и в одной цветовой гамме, эффекта уменьшения объема не будет;
- * если на стенах много неровностей и дефектов, скрыть их можно с помощью пестрых обоев с ярким мелким рисунком (лучший вариант – пятнышки-капельки);
- * большие аляповатые цветы или другие активные рисунки очень утяжеля-

ют пространство и зрительно уменьшают его площадь.

БУМАЖНЫЕ

Плюсы. Дешевый и экологичный вариант. Эти обои до сих пор являются самым популярным отделочным материалом. Они «дышат» и гарантированно не выделяют никаких вредных веществ. Кроме того, бумага поглощает звук.

Минусы. Бумагу нельзя мыть, поэтому однажды посаженное пятно будет красоваться на стене столько же, сколько сами обои. Кроме того, в помещении должна быть низкая влажность. Непрочный материал легко рвется.

ФЛИЗЕЛИНОВЫЕ

Плюсы. Флизелин представляет собой нетканое полотно из вспененной целлюлозы. При намокании такие обои не растягиваются; они прочные и эластичные. После поклейки их можно красить водоэмульсионной, латексной или акриловой краской. Этот материал легко клеить: сухие обои прикладываются к обмазанной клеем стене, что позволяет точно подгонять полосы друг к другу.

Минусы. По фактуре флизелин не разнобразен – он почти всегда гладкий.

ВИНИЛОВЫЕ

Плюсы. Состоят из двух слоев. Нижний – бумага или ткань, верхний – поливинил. Более плотными считаются вспененные обои. Благодаря разнообразным фактурам (имитация камня, ткани), маскируют дефекты стен. Шелкографические обои (в верхнем слое винила – шелковые нити) устойчивы к световому воздействию и прочны. Их можно обрабатывать моющими средствами.

Минусы. Виниловые обои сложно клеить. Из-за большой толщины и водостойкости они препятствуют пропусканию излишней влаги, поэтому под ними могут появляться воздушные пузыри. К тому же при нанесении клея они растягиваются, а при высыхании – сжимаются. Из-за этого швы между полотнищами часто расходятся. Плохо переносят перепады температур и влажности.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и мягкий ЖУРНАЛ

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия, Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50,
3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.
В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №47

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

ШТОЛЛЕН

Цукаты 100 г, изюм 100 г, ром 50 мл, мука пшеничная 400 г, дрожжи сухие 50 г, молоко 200 мл, сахар 100 г, желтки куриные 2 шт., масло сливочное 200 г, корица молотая 3 г, имбирь молотый 3 г, кардамон молотый 3 г, марципан 100 г, грецкие орехи 150 г, сахарная пудра 100 г.

Изюм промойте под теплой водой и обсушите. Смешайте цукаты и изюм, залейте ромом и оставьте на 1 час. Муку просейте, добавьте дрожжи, 1 ст. л. сахара и 100 мл теплого молока. Оставьте бродить на 30-40 минут. Затем добавьте оставшееся молоко, сахара, желтки, кусочки масла и пряности. Замесите тесто и оставьте еще на 40 минут. Добавьте в тесто изюм и цукаты в роме и измельченные ядра орехов. Тесто раскатайте, посередине положите марципановую массу и сформируйте кекс. Уложите его в прямоугольную форму и выпекайте 1 час при 180°C. Смажьте кекс маслом и щедро посыпьте сахарной пудрой. Заверните штollen в пекарскую бумагу, завяжите красивой лентой и спрячьте в темное сухое место к Рождеству.



ГРАНАТОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН

Гранатовый сок 1 л, вода 1 стакана, апельсин 1 шт., корица 1 ч. л., имбирь молотый 1 ч. л., мед 3 ч. л., гвоздика 2 шт.

Помойте апельсин, хорошо протрите и почистите от кожуры. Разберите на ломтики. Вскипятите воду в сотейнике, добавьте в нее апельсиновую цедру, гвоздику, имбирь, корицу и апельсиновые ломтики. Проварите 2-3 минуты, затем охладите до 60 градусов. Положите в напиток мед, размешайте, долейте гранатовый сок. Готовый глнтвейн процедите через сито, разлейте в бокалы, украсьте кружочками апельсина. Подавайте гранатовый глнтвейн теплым.



ЯБЛОЧНО-ЛИМОННЫЙ ДЖЕМ

Яблоки 500 г, лимон 400 г, сахар 500 г, имбирь тертый 1/4 ч. л.

Из яблок удалите сердцевину, мелко их нарежьте. Лимоны вымойте с содой, обсушите. Снимите цедру, добавьте ее в яблоки. Сюда же натрите немного почищенного имбиря, около 1/4 чайной ложки или по вкусу. Лимоны почистите, удаляя белую прослойку. Нарежьте кружочками, уберите косточки. Перемешайте лимоны и яблоки, приминая, чтобы выделился сок. Всыпьте 100 г сахара и перемешайте. Варите массу до закипания, помешивая. Затем накройте крышкой и варите до мягкости фруктов, 5-10 минут. Дайте массе немного остыть и перебейте металлическим погружным блендером в пюре. Добавьте оставшийся сахар, размешайте. Варите джем 5-15 минут после закипания — в зависимости от желаемой густоты. Постоянно помешивайте, чтобы он не пригорел. Если нужно, добавьте еще сахар по вкусу. Готовый джем разложите в чистые простерилизованные банки и закройте крышками.



МАНДАРИНОВЫЙ ТОРТ

Для теста: грецкие орехи 200 г, сахар 200 г, яйца куриные 8 шт., сахар ванильный 10 г, разрыхлитель 10 г, мандарины 4-5 шт., мука пшеничная 200 г, масло подсолнечное 2-3 ст. л. Для начинки: мандарины 4 шт., сахар 200 г, вода 1/2 стакана. Для крема: сыр маскарпоне 200 г, сахар 100 г, масло сливочное 100 г.

В миске взбейте миксером яйца с сахаром, выжмите туда сок из очищенных мандаринов, добавьте молотые орехи, ванильный сахар и муку. Замесите тесто. Дно формы застелите пекарской бумагой, смажьте ее растительным маслом и вылейте в форму тесто. Поставьте в разогретую до 180°C духовку на 40 минут. За это время приготовьте начинку. Мандарины очистите от шкурки и зерен. Перебейте мякоть мандаринов в блендере вместе с сахаром. Массу перелейте в кастрюльку, добавьте воду и варите, помешивая, до прозрачности на маленьком огне 10-15 минут. Теперь приготовьте крем. Взбейте маскарпоне с сахаром и мягким сливочным маслом до однородной массы. Охлажденный бисквит разрежьте по горизонтали на 2 коржа, нижний положите на блюдо и смажьте кремом, а затем начинкой. Накройте верхним коржом и тоже смажьте его кремом и начинкой. Украсьте готовый торт мандаринами. Торт отправьте в холодильник на ночь.

