

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

ПЛЮС

№9

март 2024

Гороскоп

на март

стр.20, 21

Диета против

стресса

стр.14

Под одной крышей

с бывшим супругом

стр.19

Качество продуктов

Экспресс - проверка

стр.24

Что такое микроинсульт

и как его избежать

стр. 10

София Коппола —

стр.16, 17

о своем фильме «Присцилла»





«СУМКА – ЭТО ЛУЧШИЙ ДРУГ ДЕВУШКИ». КОКО ШАНЕЛЬ, МОДЕЛЬЕР



Большие, миниатюрные, объемные, через плечо... Как разобраться какие сумочки в моде и с чем их лучше сочетать?



Тайны стильной сумочки

Змеиная

В числе модных трендов – блестящие сумочки, имитирующие по фактуре кожу рептилий. Конечно, материал такой сумочки не должен быть натуральным - сейчас набирают обороты экологичные аксессуары. Подобные «змеиные» модели прекрасно смотрятся и с повседневными, и с праздничными образами.

Мягче!

На пике моды пушистые и мягкие сумки из экомеха разных фасонов и размеров на цепочках и ремнях. На каждый день подойдут модели классических цветов, а на выход - ярких тонов.

Своего уютного «пушистика» можно дополнительно украсить пушистыми брелочками – меха много не бывает!



Сочетать или не сочетать – вот в чем вопрос!

Нужно ли обязательно подбирать сумку под обувь? И да, и нет! Строгих правил, которых модницам нужно придерживаться, нет, однако бездумно подходить к вопросу сочетания аксессуаров не стоит:

* Если времени на сборы немного, всегда выручит «секрет одного цвета». Сумочка и обувь одного цвета или похожих тонов — это классическое сочетание и беспроигрышный вариант.

* Сумочка и обувь могут совпадать и по цвету деталей - например, под леопардовые туфли прекрасно подойдет коричневая (как часть принта) сумка.

* Самое главное, чтобы сумочка подходила ко всему луку в целом, вписывалась гармонично. Ведь, например, поясная сумочка - не самое лучшее «вкрапление» в праздничный образ с каблучками и коктейльным платьем, согласитесь?



Круглая

Одним из главных трендов среди сумочек стали сумки-таблетки и полукруглые сумочки среднего размера. Аксессуар может быть как лаконичным, так и ярким, украшенным фурнитурой, мозаикой или принтами.



На пояс

Поясные сумочки уже не первый год не сдают позиций в мире моды. К слову, сейчас можно найти аксессуар самых разных форм. А если вы не очень любите ремни и из-за этого не хотите носить поясные модели, обратит внимание на «бананку» — ее надевают через плечо.



“ГРЭММИ-2024”

В Лос-Анджелесе прошла 66-я церемония вручения музыкальной премии “Грэмми”, на которой собрались крупнейшие музыканты мира. Кто-то в этот вечер получил награду впервые за многолетнюю карьеру, а кто-то установил очередной рекорд.



Как проходила премия “Грэмми-2024”

В 2024 году премию “Грэмми” открыла Дуа Липа, выступив на сцене со своей новой песней Training Season. Исполнительница была номинирована в двух категориях: “Лучшая песня года” и “Лучшая песня, написанная для визуального медиа”. Дуа осталась без наград. Она также исполнила один из саундтреков к фильму “Барби”.

В этом году разыгрывались награды в 94 номинациях, так как добавились три новые: “Лучшее исполнение африканской музыки”, “Лучший альтернативный джазовый альбом” и “Лучшая танцевальная поп-запись”.

Гостями церемонии в этот раз стали Лана Дель Рей, Хайди Клум, Пэрис Хилтон, Келли Осборн, Алессандра Амбросио, Джей-Зи и многие другие.

Лучшие моменты премии “Грэмми-2024”

Музыкальная премия, как всегда, полна яркими событиями. В этот раз не обошлось без сюрпризов, казусов и даже прихода полицейских.

Триумф и новый рекорд Тейлор Свифт

В этот вечер Тейлор в очередной раз стала триумфатором – она получила 13-ю статуэтку премии “Грэмми”. Ее пластинка *Midnights*, выпущенная в 2022 году, была признана

лучшим поп-вокальным альбомом. Таким образом, она стала первой артисткой с четырьмя наградами в этой категории. Кстати, благодаря Тейлор награду в номинации “Лучший продюсер” получил Джек Антонофф.

Изначально Свифт не должна была присутствовать на церемонии, но ради такого важного события она все же отменила все свои дела.

«Ладно, это моя 13-я “Грэмми”. Это мое счастливое число. Не знаю, говорила ли я вам когда-нибудь об этом. Я хочу сказать спасибо членам академии звукозаписи за такое голосование, но я знаю, что то, как проголосовала академия звукозаписи, является прямым отражением любви фанатов», – Тейлор Свифт.

Кроме того, она раскрыла секрет – оказывается, 19 апреля 2024 года исполнительница выпустит новый альбом. По словам Тейлор, он будет называться *The Tortured Poet’s Department*. Через несколько минут после получения премии Свифт опубликовала в личном блоге обложку своего нового 11-го студийного альбома.

Напомним, в конце 2023 года Тейлор Свифт была признана человеком года.

Критика Тейлор Свифт

Не успела Тейлор насладиться очередной победой, как хейтеры тут же набросились на нее в соцсетях. Дело в том, что награду исполнительнице вручила серьезно



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

больная Селин Дион.

Пользователи сети обратили внимание, что Свифт выхватила у нее из рук статуэтку и при этом не только не поблагодарила, но даже не взглянула на старшую коллегу. Впрочем, сама Селин не обратила на это внимания – за кулисами звезды обнялись и мило пообщались.

Светский выход Селин Дион впервые за долгое время

К слову, о Селин Дион, которая больше года не появлялась на публике. В конце 2022 года исполнительница призналась, что врачи диагностировали у нее серьезное заболевание – синдром мышечной скованности. Из-за этого ей пришлось отменить гастрольный тур.

Это болезнь малоизучена, поэтому врачи пока не знают, как ее побороть. Однако они делают все возможное, чтобы помочь Дион. Она же не теряет надежды, что вернется на сцену.

“Спасибо всем, я люблю вас. Когда я говорю, что счастлива быть здесь, я действительно говорю это от всего сердца”, – сообщила она со сцены на церемонии “Грэмми-2024”.

Интересно, что 27 лет назад исполнительница, как и Тейлор Свифт, стала облада-

тельницей награды за “Альбом года”. Селин является пятикратной обладательницей премии “Грэмми” и 16-кратной номинанткой.

Майли Сайрус и ее первая “Грэмми”

Если Тейлор Свифт имеет уже 13 наград, то Майли Сайрус за свою многолетнюю певческую карьеру получила ее впервые. Она выиграла как “Лучшее поп-соло” и “Запись года” за песню *Flowers*. Это один из популярных и главных треков из ее восьмого студийного альбома. Награду певице вручила Мэрайя Кэри.

“Я застряла из-за дождя в пробке и думала, что пропущу этот момент. И я могла бы пропустить награду, это нормально, но не Мэрайя Кэри!” – иронизируя, выказалась Майли.

Она также порассуждала о том, как ей досталась эта заветная награда. Певица рассказала историю о маленьком мальчике, который пытался поймать бабочку, но у него ничего не получилось. Когда он уже устал и отчаялся, бабочка сама села ему на нос.

“И эта песня *Flowers* – это моя бабочка”, – заключила Майли.

С этой песней она также

(Окончание на стр. 4)

Шоу-бизнес

(Окончание. Начало на стр.3)

выступила на премии. В какой-то момент счастливая исполнительница не сдержалась и выкрикнула: “Я получила первую “Грэмми”!”

Кайли Миноуг получила награду спустя 20 лет

Кайли получила награду за свой хит Padam Padam, который был признан лучшим танцевальным поп-треком. Исполнительница не смогла получить статуэтку на сцене, ведь в то время она находилась в гримерке и готовилась к выступлению.

Когда ассистент сообщил певице о победе, она не смогла сдержаться и станцевала в белом халате. Видео попало в сеть и восхитило поклонников исполнительницы.

В этот вечер Миноуг нарушила дресс-код, появившись в ярко-красном платье на дорожке. Считается, что от-



тенки красного недопустимы на таких мероприятиях.

Напомним, Кайли Миноуг была номинирована на “Грэмми” шесть раз. Свою первую награду она завоевала в 2004 году за песню Come Into My World.

Билли Айлиш получила награду за саундтрек к “Барби”

Билли и ее брат Финneas О’Коннелл получили статуэтку за хит What Was I Made For?, который был выпущен летом 2023 года и занял 14 строчку в чарте Billboard Hot 100. Они получили награды в двух номинациях – “Лучшая песня года” и “Лучшая песня из кинофильма”.

Кристина Агилера похвасталась стройной фигурой

Кристина в этот вечер не смогла присутствовать на красной дорожке, но она вышла на сцену вместе с певцом Малумой, чтобы вручить награду Mÿsica Urbana в номинации “Лучший альбом” (за качественные вокальные или инструментальные латиноамериканские городские альбомы).

Когда певица поднималась на сцену, звучала ее песня 1999 года Genie in

a Bottle. Многие отметили, что за эти 25 лет исполнительница практически не изменилась. Более того, Агилера заметно похудела и для церемонии выбрала платье, подчеркивающее ее стройную фигуру.

Напомним, Кристина Агилера – пятикратная обладательница премии “Грэмми”. Последнюю награду она получила в 2015 году за дуэт Say Something с A Great Big World.

Рэпер Killer Mike попал в полицию после получения трех наград

66-я премия стала особенной для американского рэпера Killer Mike, который получил сразу три статуэтки – за лучшую композицию, лучшее рэп-исполнение песни Scientists Engineers, а также за лучший рэп-альбом Michael.

Вот только из здания рэп-исполнитель вышел с полицейскими, которые надели наручники ему на руки. Его отвели в комнату охраны.

“В настоящее время этого человека допрашивают. Я не могу подтвердить личность человека, пока ему не предъявлено обвинение. Расследование продолжается”, – рассказал один из полицейских.

Впервые премию “Грэмми” Killer Mike получил в 2003 году за песню OutKast The Whole World.

Казус с Ники Минаж

Кстати, изначально победительницей в категории “Лучшая рэп-песня” объявили Ники Минаж. Однако это оказалось ошибкой. Награду забрал Killer Mike.

Все победители премии “Грэмми-2024”:

Лучшая песня года: What I Was Made For? – Билли Айлиш и Finneas;

Лучшее сольное поп-исполнение: Flowers – Майли Сайрус;

Запись года: Flowers – Майли Сайрус;

Лучший новый артист: Виктория Моне;

Лучший вокальный поп-альбом: Midnights – Тейлор Свифт;

Лучший поп-дуэт/групповое исполнение: Ghost in the Machine – SZA и Фиби Бриджерс;

Лучшая танцевальная/электронная запись: Rumble – Skrillex, Fred Again Flowdan;

Лучшая танцевальная поп-запись: Padam Padam – Кайли Миноуг;

Лучший танцевальный/электронный альбом: Actual Life 3 – Fred Again;

Лучший сборник саундтреков для визуального медиа: Barbie. The Album;

Лучшая песня для визуального медиа: “What Was I Made For?” (“Барби”) – Билли Айлиш;

Лучший саундтрек для визуальных медиа: “Оппенгеймер” – Людвиг Гोरанссон;

Лучший клип: I’m Only Sleeping – The Beatles;

Лучший музыкальный фильм: Moonage Daydream – Дэвид Боуи;



Лучший инженерный альбом: Jaguar II – Виктория Моне;

Лучшее кантри-соло исполнение: White Horse – Крис Стэйплтон;

Лучшая кантри-песня: White Horse – Крис Стэйплтон;

Лучший кантри-альбом: Bell Bottom Country – Лэйни Уилсон;

Лучшее исполнение африканской музыки: Water – Tyla;

Лучшая R B песня: Snooze – SZA;

Лучшее традиционное R B – исполнение: Good Morning – PJ Morton и Сьюзен Карол;

Лучший R B альбом: Jaguar II – Виктория Моне;

Лучшая рэп-песня: Scientists Engineers – Киллер Майк и Andriy 3000, Future и Эрин Аллен Кейн;

Лучший рэп-альбом: Michael – Киллер Майк;

Лучший традиционный поп-альбом: Bewitched – Laufey;

Лучшее рок-исполнение: Not Strong Enough – Boygenius;

Лучшее метал-исполнение: 72 Seasons – Metallica;

Лучшая рок-песня: Not Strong Enough – Boygenius;

Лучший рок-альбом: This Is Why – Paramore;

Лучшее альтернативное музыкальное исполнение: This Is Why – Paramore;

Лучший альтернативный альбом: The Record – Boygenius;

Лучший кантри дуэт/групповое исполнение: I Remember Everything – Зак Брайан и Кейси Масгрейвс;

Лучший фолк-альбом: Joni Mitchell at Newport – Джони Митчелл;

Лучшее рэп-исполнение: Scientists Engineers – Киллер Майк и Andriy 3000, Future и Эрин Аллен Кейн;

Лучшее мелодическое рэп-исполнение: All My Life – Lil Durk и J. Cole;

Лучшее R B исполнение: ICU – Коко Джонс;

Лучший прогрессивный R B альбом: SOS – SZA;

Продюсер года: Джек Антонофф;

Лучший музыкальный урбан альбом: Macana Seró Bonito – Karol G;

Dr. Dre Global Impact Award: Джей Зи.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Кашель - симптом, который невозможно игнорировать. Но не всегда он бывает признаком простуды. Специалисты отмечают, что расценивать кашель только как симптом ОРВИ - ошибка.

Что такое желудочный кашель и чем он опасен?

Традиционно считается, что кашель бывает при заболеваниях органов дыхания, например, бронхите, пневмонии, астме. На самом деле, кашель встречается как симптом и при заболеваниях сердца, стрессах, аллергии, заболеваниях пищеварительного тракта - пищевода, желудка.

Виды кашля

Сердечный кашель появляется при развитии сердечной недостаточности, то есть, когда сердце не работает как мощный насос и не может качать кровь по организму.

Возникает застой (накопление) крови в лёгких, и у больного человека будет сухой или со скудной слизистой мокротой кашель при ходьбе или в положении на спине. В тяжёлых случаях даже возникает сердечная астма, когда резко нарушается дыхание и может быть удушье.

При заболеваниях органов дыхания почти всегда будут и другие симптомы. В их числе:

- ✓ насморк;
- ✓ осиплый голос;
- ✓ повышение температуры тела;
- ✓ выделение мокроты при кашле;
- ✓ нехватка воздуха (одышка);
- ✓ боли в грудной клетке при дыхании.

Когда бывает кашель при заболеваниях пищеварительного тракта и почему?

При избыточном образовании и попадании желудочного сока в пищевод соляная кислота раздражает его слизистую оболочку, рефлекторно возникает расслабление верхнего

сфинктера и желудочный сок попадает в ротовую полость. Это вызывает возбуждение хеморецепторов, и сам кашель, как правило, сухой, или с небольшим количеством слюны.

Желудочный кашель характерен для рефлюкс-эзофагита (воспаление пищевода) и гастрита с повышенной кислотностью.

Есть ряд причин, по которым такой кашель может проявляться чаще. Такое случается, при употреблении обильной пищи - жареной, острой, жирной. Желудочный кашель сопровождается в этом случае:

- ✓ слабостью;
- ✓ потливостью;
- ✓ чувством жжения за грудиной и изжогой;
- ✓ дурнотой (неприятные ощущения переполнения пищей или воздухом);
- ✓ отрыжкой воздухом или пищей.

При появлении таких симптомов стоит проконсультироваться с врачом.

Как лечить желудочный кашель?

Начинать лечение желудочного кашля следует в кабинете специалиста. Только врач сможет установить точный диагноз. Для этого доктор изучает внимательно все жалобы, которые может предъявить пациент. Также он назначает следующие исследования:

- ✓ анализы (общий анализ и биохимический анализ крови);
- ✓ суточную рН-метрию желудка;
- ✓ фиброгастроскопию по показаниям.

Если это действительно желудочный кашель, пациент должен по-



другому питаться. В его режиме дня должно быть:

- ✓ частое питание небольшими порциями (200-300 г);
- ✓ варёные блюда и на пару;
- ✓ исключение крепкого чая и кофе, мятных леденцов, майонеза и других острых соусов и приправ.

После еды нельзя сразу ложиться. Кроме того, необходимо нормализовать вес, а также избавиться от вредных привычек, то есть бросить курить и пить алкогольные напитки.

Также назначаются препараты, влияющие на секрецию желудочного сока (антисекреторные), и прокинетики (улучшают движение пищи по пищеварительному тракту сверху вниз). Пищу надо тщательно прожёвывать, чтобы быстрее наступало насыщение. В тяжёлых случаях, например, при появлении скользящих грыж пищевода или неэффективности медикаментозной терапии, прибегают к оперативному лечению.

Чем чревато?

Стоит понимать, что желудочный кашель чреват своими осложнениями. В их числе могут выступать:

- ✓ нарушение эмали и кариес;
- ✓ бессонница;
- ✓ неврозы и сонливость;
- ✓ гипертония с осложнениями.

Желудочный кашель в современном обществе - достаточно частое явление в силу нарушенного режима питания (фастфуд, еда на бегу), но лечить его можно эффективно. И тогда приём пищи будет не только вкусным, но и полезным, а кашель мучить не станет.



Суставы хрустят и скрипят у многих людей, и у каждого на этот счет свое мнение: кто-то считает, что хрустеть пальцами и шейей - вредно, кто-то списывает это на особенность организма и не обращает внимание. Хорошо, когда скрип незначительный, но что делать, если суставы хрустят часто и громко?

Так почему же хрустят суставы?

Прежде чем разбираться в причинах хруста в суставах, важно отметить, что в организме ничего не происходит само по себе. «Особенность» - это цвет волос или глаз. А если что-то хрустит, скрипит, щелкает, болит и т.д., это не особенность - это симптом. Во-вторых, мы не должны рассматривать какие-то части человеческого тела отдельно от остальных.

Организм - это единое целое. Например, нельзя рассматривать проблему плоскостопия исключительно в пределах стоп. Наше тело объединено мышечными цепями, связками, фасциями, которые фиксируют суставы. Так что они - это часть целого организма - сложной механической системы.

Когда и из-за чего возникают проблемы с суставами?

Суставные поверхности сочленяющихся костей с высочайшей точностью совпадают друг с другом - буквально до сотых долей миллиметра. Они скользят плавно и гладко. Тем не менее, на практике мы получаем иную картину: хруст суставов - распространенный симптом среди людей разного возраста, в том числе младенцев, у которых, по идее, все должно быть в порядке.

У малышей хруст суставов обычно появляется из-за гипотонуса мышц. Сам сустав здоров, но из-за слабости окружающих его мышц на определенном этапе движения суставные поверхности «разлипаются» и происходит щелчок.

БЕЗОБИДНАЯ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, ОСОБЕННОСТЬ МОЖЕТ СИГНАЛИЗИРОВАТЬ О ВЕСЬМА СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

О КАКИХ ПРОБЛЕМАХ ГОВОРИТ ХРУСТ В СУСТАВАХ

В детстве суставы могут скрипеть из-за приобретенных травм, сколиоза, который негативно сказывается на организме в целом. Искривление затрагивает все тело, в результате чего деформируются суставы.

У взрослых к уже имеющимся нарушениям добавляются структурные изменения в хрящах и связках, окружающих сустав. Нередко в них возникают отложения солей, которые препятствуют нормальному движению сустава. Как следствие, он начинает скрипеть.

Приобретенные травмы могут стать причиной хруста и скрипа суставов, затрудняя их работу. В большинстве случаев хруста в шее, плечевых и локтевых суставах можно говорить о том, что в прошлом человек перенес травму черепа, а при хрусте в пояснице, тазу, коленных и голеностопных суставах имела место травма копчика.

Существует ряд усугубляющих факторов, которые могут косвенно влиять на работу сустава. И у взрослых, и у детей хруст в суставах в большинстве случаев указывает на проблемы эндокринной системы, дефицита витамина Д, микроэлементов. Подобные нарушения обмена веществ приводят к ослаблению связочного аппарата, в результате чего суставы не фиксируются достаточно прочно, появляется характерный хруст.

Проблемы печени могут вызывать сокращение образования суставной жидкости. В этом случае происходит эффект «старых петель», которые давно никто не смазывал. Профессиональная перегрузка - еще один распространенный усугубляющий фактор.

Боли в коленях как сопутствующий симптом

Зачастую скрип коленных суставов - это лишь «звуковой эффект», сопровождающий боли в данной области. Но в то же время колени могут хрустеть без каких-либо болевых ощущений.

Что может вызывать боли в коленях? Во-первых, прямые травмы, такие как разрывы связок, мениска, системные заболевания наподобие подагры и остеопороза. У маленьких детей боли в верхней части голени,

в коленях - следствие сколиоза и эндокринных нарушений.

Также существует ряд диагнозов, которые нельзя считать полноценными заболеваниями - к ним относят артрит и остеоартроз. Они могут возникать вследствие ранее перенесенной травмы копчиково-крестцовой области.

Боли и скрип в коленях могут сопутствовать таким нарушениям, как плоскостопие и сколиоз, которые, в свою очередь, являются следствием родовой травмы. В этом случае нагрузка с позвоночника уходит вниз на стопы, но если человек носит стельки или специальную ортопедическую обувь, он возвращает нагрузку со стоп на отделы, расположенные выше. В ином случае голени, бедра, колени работают в режиме повышенной нагрузки, что в конце концов вызывает скрип и болевые ощущения.

Что делать, если хрустят суставы?

✓ **Обратиться к остеопату.** Зачастую причины хруста связаны с нарушениями «механики». Выявить и устранить эти проблемы может только специалист.

✓ **Покажитесь врачу, в частности - эндокринологу.** Возможно, ваш организм страдает от дефицита витамина Д, недостатка микроэлементов или эндокринных нарушений, и вам необходимо пересмотреть свой рацион и режим питания.

✓ **Не забывайте об умеренной физической активности.** 10 000 шагов каждый день - это очень полезная активность. Растяжка, легкие упражнения - делайте их регулярно.

✓ **Плавайте.** Это один из лучших видов нагрузки при любых нарушениях опорно-двигательного аппарата. Она безопасна, так как минимально нагружает суставы. А при сколиозе плавание просто необходимо, так как это является симметричной нагрузкой на обе стороны тела.

✓ **Следите за питанием.** Этот пункт особенно актуален для взрослых. Употребляйте в пищу красное мясо, животный жир. Введите в рацион холодец, студень, продукты с содержанием хряща.

Цинк для здоровья

Сейчас мы всё больше и больше узнаём о различных веществах необходимых нашему организму для поддержания здоровья. Взять хотя бы цинк! Услышав это слово, мы сначала думаем о цинке, как о металле. Впервые слово «цинк» упоминается в книге Парацельса Liber Mineralium II, который назвал этот металл латинским словом *zincum* или *zinken*. Предположительно слово цинк произошло от немецкого слова - *Zinke*, что переводится, как «зубец». Кристаллиты металлического цинка похожи на зубцы или иглы.

Но оказывается, что цинк это ещё и незаменимый микроэлемент, который играет большую роль в нашем организме. По значимости его ставят на второе место после железа.

Дефицит цинка (Zn) - это отсутствие достаточного количества минерального цинка для поддержания здоровья человека. Цинк Zn отвечает за рост и развитие костной и мышечной тканей. В костной ткани его содержится 30%, и до 60% в мышечной.

Без цинка невозможно формирование надёжного устойчивого иммунитета. Этот минерал способствует всасыванию витаминов А и Е. Цинк поддерживает нормальную работу мозга, способствует повышению умственной и физической работоспособности. От дефицита цинка страдает здоровье кожи, волос, ногтей, зубов. Цинк предотвращает окислительное повреждение клеток, ускоряет процессы регенерации и заживления ран.

Много Цинка сконцентрировано в предстательной железе и сперме, он необходим для продукции спермы и мужских гормонов. Он играет большую роль в нормальном функционировании простаты.

Цинк способствует скорейшему расщеплению алкоголя.

Цинк обладает выраженными антиоксидантными свойствами, способствует выводу из организма всевозможных вредных веществ, в том числе токсинов и тяжёлых металлов.

В организме взрослого человека содержится около 2 г цинка в виде его соединений.

Врачи считают, что в ежедневном рационе должно содержаться 11 мг для мужчин и 8 мг для женщин.

У мужчин ведущих активную половую жизнь потребность в цинке увеличивается до 40-70 мг в сутки.

У женщин потребность в цинке возрастает при беременности и грудном вскармливании ребёнка.

Недостаток цинка в организме приводит к раздражительности, утомляемости заметном ухудшении памяти, снижается вес и ухудшается зрение.

Значительное и продолжительное снижение поступление в организм цинка может вызвать астению, депрессию, аллергические заболевания.

Недостаток цинка развивается из-за недостаточного поступления цинка с пи-

щей. Дефицит цинка у здоровых людей возникает очень редко. Но вот на фоне некоторых имеющихся заболеваний пищевой дефицит цинка возникнуть может.

К таким заболеваниям относятся: сахарный диабет; хроническая почечная недостаточность, гемодиализ; некоторые виды анемии, хронические заболевания печени, хронический вирусный гепатит и цирроз печени; продолжительная диарея; язвенный колит, ревматоидный артрит; хирургическое вмешательство на желудочно-кишечном тракте; термические ожоги, черепно-мозговая травма; отравление тяжёлыми металлами некоторые другие заболевания.

Хронический алкоголизм так же провоцирует возникновение дефицита цинка. Дефицит так же может вызвать приём некоторых лекарственных средств.

Для того, чтобы узнать достаточно ли в организме цинка следует обратиться к врачу-терапевту. Он сможет определить это на первичном приёме, а при необходимости отправит на консультацию к другим врачам узкого профиля.

Цинк в организм человека поступает из пищи. Больше всего цинка содержится в устрицах, тыквенных семечках, семенах подсолнечника, в орехах, рисе, чечевице, в кунжуте, сыре, овсянке, бобовых, в рыбе, мясе и в шоколаде.

И некоторые блюда, которые помогут доставить цинк в организм.

Рис с курицей

Вам потребуется:

- 1 куриная грудка;
- 50-60г шампиньонов;
- 25г зелёного лука;
- 1 морковь;
- 1 стакан риса;
- растительное масло для жарки;
- соль, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить почти до готовности, откинуть в сито.

Сварить куриную грудку без кожицы, нарезать кусочками.

Разогреть на сковороде растительное масло и обжарить измельчённый зелёный лук в течение 1 минуты, добавить нарезанные шампиньоны, обжаривать минуты 2, добавить натёртую на тёрке морковь и нарезанное мясо курицы, потушить минут 5, добавить рис, посо-



лить, поперчить, перемешать и тушить до полной готовности риса.

Салат с сыром и яблоками

Вам потребуется:

- 20-30 редисок;
- 1 корень сельдерея;
- 2 яблока;
- 60г сыра;
- 1 лимон;
- растительное масло;
- соль, горчица по вкусу.

Способ приготовления:

Редис нарезать тонкими кружочками, яблоки соломкой, корень сельдерея и сыр натереть на крупной тёрке, всё перемешать.

Смешать лимонный сок, горчицу, соль, растительное масло и заправить салат.

Венгерский пирог с орехами

Вам потребуется:

- 1,5 стакана муки;
- 1/2 стакана сахара;
- 1/2 пачки сливочного масла;
- 1/4 стакана измельчённых грецких орехов;
- 5 яблок;
- 2 яйца;
- небольшой пакетик ванилина;
- 2 ст. ложки сахарной пудры;
- чайная сода на кончике чайной ложки, погашенная лимонным соком.

Способ приготовления:

Сливочное масло растереть с мукой, 1 яйцом, ванилином, сахарной пудрой и чайной содой. Замесить тесто, разделить на две части и поставить на 2 часа в холодильник.

Очистить яблоки, удалить сердцевину и натереть на крупной тёрке. Смешать с измельчёнными орехами.

Раскатать половину теста положить на противень, смазанный растительным маслом.

Положить на тесто яблочко-ореховую смесь, посыпать сахаром.

Из второй половины теста раскатать тонкие жгуты и выложить на пирог в виде решётки. Смазать сырым яйцом.

Запечь в предварительно разогретой духовке.

КАК СПИРТНОЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ДИАБЕТИКА? МОЖНО ЛИ ПРИНЯТЬ РЮМКУ-ДРУГУЮ? НУ ХОТЯ БЫ ПО ПРАЗДНИКАМ?

Алкоголь и диабет

Нет строгого запрета

При сахарном диабете допускается употребление одной порции алкогольного напитка в течение суток для женщин и двух порций - для мужчин. Но с некоторыми оговорками.

В большинстве алкогольных напитков содержится мало углеводов, поэтому нет строгого и однозначного запрета. Хотя раньше диабетикам были строго запрещены и алкоголь. Теперь диабетикам разрешается съедать 1-2 кусочка цельнозернового хлеба в день. Похожие рекомендации касаются и алкоголя. Если ваш лечащий врач не запретил его, вполне можно время от времени выпить одну небольшую порцию алкогольного напитка, за исключением сладких вин, шампанского и ликеров. Более того, исследования показывают, что 2-4

порции алкогольных напитков в неделю защищают от сахарного диабета 2 типа. А любители спиртного, которые употребляют больше 21 порции чистого алкоголя в неделю, очень рискуют пополнить ряды больных диабетом.



Одна порция - это сколько?

Это 150 мл сухого вина (12% алкоголя); 350 мл пива (5%, алкоголя); 50 мл крепкого алкоголя (не более 80%). Некоторые виды алкоголя - ликеры, темное пиво, сладкие вина - содержат более высокое количество сахара. Такие напитки запрещены при диабете.

Несколько полезных советов

- ✿ Строго запрещается употреблять алкоголь на пустой желудок.
- ✿ Не употребляйте алкоголь до или после физической работы - это может спровоцировать резкие изменения уровня сахара в крови.
- ✿ Обязательно измеряйте уровень глюкозы до, во время и после употребления алкоголя.
- ✿ Немедленно прекратите употребление алкоголя, если уровень глюкозы упадет ниже рекомендованного.

В чем главная опасность алкоголя для диабетика?

На фоне сахарного диабета симптомы алкогольного опьянения очень похожи на симптомы гипогликемии, которая бывает при низком уровне глюкозы в крови. Поэтому диабетикам крайне важно постоянно следить за уровнем глюкозы даже после разрешенной порции алкоголя. Изме-



О ДИАБЕТЕ: ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

Сахарный диабет 2 типа - серьезное заболевание, которое в отличие от диабета 1 типа развивается в период взрослой жизни. Он часто протекает бессимптомно в течение многих лет, прежде чем его диагностируют. Причем, как правило, из-за осложнений.

✓ **Болезни сердца.** Наиболее частое осложнение диабета 2 типа - сердечная недостаточность. Неконтролируемая глюкоза повреждает кровеносные сосуды и нервы. 75% людей с диабетом умирают от сердечных заболеваний.

✓ **Почечная недостаточность.** Чаще всего это следствие диабета. Обычно почки фильтруют отходы из организма. Со временем высокий уровень сахара в крови может засорить крошечные кровеносные сосуды в почках или вызвать проблемы в мочевой системе, которые также могут повредить почки. Каждый год 43% случаев диабетической нефропатии или отказа почек связаны с диабетом.

✓ **Ампутация конечностей.** Из-за диабета раны заживают очень медленно, а иногда и вовсе не за-

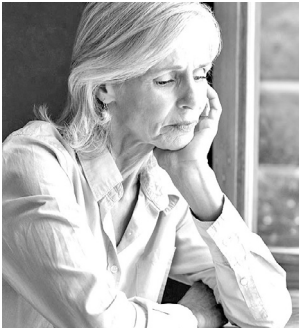
живают. Поражение нервов может привести к повреждению сосудов. Это приводит к плохому кровообращению в конечностях, особенно в ногах. При неконтролируемом диабете 2 типа у пациента в незаживающей ране может развиться инфекция, которая будет распространяться, вызывая изъязвление. Иногда приходится ампутировать пальцы на ногах или всю ногу.

✓ **Диабетический кетоацидоз.** При диабетическом кетоацидозе в организме вместо сахара используется источник жира. Затем продукты распада жира - кетоны - накапливаются в организме и в кровотоке. В высоких дозах они могут быть ядовитыми. Серьезный диабетический кетоацидоз - редкое заболевание. Его обычно диагности-

руют, когда у пациента есть другое заболевание, например пневмония или инфекция.

✓ **Диабетическая ретинопатия** - прогрессирующая болезнь глаз, которая может привести к слепоте. Она вызывается повреждениями кровеносных сосудов в сетчатке глаза. Поначалу повреждение зрения может быть незаметным, но со временем оно ухудшается. У пациентов с диагностируемым и леченым сахарным диабетом 2 типа риск слепоты снижается на 95%.

✓ **Мужские проблемы.** У мужчин с недиагностированным диабетом 2 типа возможна эректильная дисфункция. Обычно это связано с блокированием кровеносного сосуда или повреждением нерва из-за высокого уровня сахара в крови.



БОЮСЬ, ЧТО СКОРО ДОЧКЕ СТАНУ НЕ НУЖНА

Со страхом смотрю, как знакомые становятся все меньше нужны выросшим детям. И не знают, как и чем занять себя. Моей дочери восемнадцать, ее отдельная жизнь не за горами. Как отпустить ребенка и при этом не остаться у разбитого корыта?

Существует традиция откладывать деньги "на старость". Это понятно - мы осознаем, что в определенном возрасте будет меньше сил, меньше возможностей зарабатывать. И хотим обеспечить себе финансовый тыл. Но мало кто задумывается, что понадобится в это время могут не только деньги. Многие из нас основные свои вклады и инвестиции делают в детей, в их здоровье, образование, воспитание - и это естественно. А когда ребенок становится самостоятельным, у родителей часто остается странное ощущение некоей обманутости. Вкладывали, вкладывали, вырос вон какой сын замечательный. Но... Но у сына появилась жена. А потом свой сын. И кажется, что все "накопления", в ребенка вложенные, с ребенком же и ушли.

Реже именно так получается у родителей, которые чем-то увлечены, помимо детей. И их жизнь не исчерпывается сыном или дочерью. Да, безусловно, ребенок - это важно. Очень важно. Но все же не стоит

забывать о том, что самое важное, что у вас есть, - это вы сами. Особенно это относится к женщинам, которые ради детей часто вообще забывают про себя. И что дальше? А дальше то самое "разбитое корыто". И горькие упреки: "Я тебе всю жизнь посвятила, а ты..."

Выход из такой ситуации один - всегда иметь свою жизнь. Работу, которая зажигает. Хобби, которое увлекает. Друзей, которые всегда рядом. Ребенок - не вся жизнь. Представьте, что ваша дочь уже уехала в другой город учиться. Что доставляет самый большой дискомфорт, когда вы это себе представляете? Для одних ужасом кажутся одинокие вечера. Для других - невозможность постоянно заботиться о ком-то.

Когда страхи понятны, можно и нужно начинать действовать. Уже сейчас начните "забывать" вечера. Танцами, чтением, встречаем с подругами, посещением театров. Налаживайте общение с близкими, которые и могут, и хотят постоянно быть на связи. Ищите тех, кому нужна ваша забота. От пожилых и больных соседок по подъезду до волонтерских организаций.

В общем, уже сейчас сделайте и эмоциональные, и социальные "вклады" в свою собственную жизнь. Тогда взрослому и ставшему самостоятельным ребенку вы не станете тяжкой обузой и мамой-плакальщицей. И сможете легче отпустить его во взрослую жизнь. Потому что ваша собственная - активная и интересная - останется при вас.

Думай, думай

Как это не больно, главная задача родителей - Кстать для взрослых детей максимально ненужными. Они должны обрести физическую и экономическую свободу от умудренных взрослых. Чтобы принимать собственные решения, совершать собственные ошибки, нести собственную ответственность.

Будь начеку!

✓ Симптомы алкогольного опьянения очень похожи на симптомы гипогликемии. Поэтому измерять сахар надо до, во время и после принятия спиртного.

✓ Курильщики рискуют заболеть сахарным диабетом 2-го типа. А тем, кто уже страдает этим недугом, труднее контролировать уровень сахара в крови.

При климаксе поможет шелковица

Чтобы легче перенести климакс, залейте 1 кг свежих (или 0,5 кг сухих) плодов шелковицы 0,5 л воды и варите на медленном огне 30 минут. Слейте отвар в отдельную посуду. Ягоды вновь залейте 0,5 л свежей воды, и кипятите 30 минут. Слейте воду, ягодную массу смешайте с пер-

вым отваром, протрите ягоды до вязкой консистенции и добавьте 300 г меда. Поставьте на слабый огонь и, помешивая, доведите до кипения. Охладите при комнатной температуре. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Храните в холодильнике.



Снижаем сахар

Из желудей и орехов снадобье

Смешайте 1/2 стакана зрелых высушенных измельченных желудей и 2-3 горсти измельченных листьев грецкого ореха. Залейте 1,5 л водки, настаивайте 2 недели, регулярно встряхивайте. Затем процедите, отожмите сырье. Принимайте настойку по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Сделайте перерыв на 2-3 недели и повторите лечение. Всего нужно провести 2-3 курса.



Печеный лук едим натощак

Печеный лук прекрасно снижает сахар в крови, если его есть по утрам натощак. Берем целую луковицу среднего размера в шелухе и печем на сковороде. Не жарим, а именно запекаем. Можно это сделать в духовке. Печеный лук сладкий на вкус и мягкий. Как лекарство его надо есть по утрам в течение месяца, и сахар в крови постепенно начнет снижаться. А еще можно похудеть.



На каждый день

✿ При диабете нужно ежедневно съедать по сырому клубню топинамбура.

✿ В крови людей, которые съедают по 1-2 яйца каждый день, ученые нашли липиды, которые говорят о том, что им не грозит диабет 2 типа. И, наоборот, у тех, кто яйца не употребляет, риск развития диабета выше.

✿ Съедайте по 100 г вареных шампиньонов 3-4 раза в неделю.



ТОШНОТА И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИЗНАКАМИ СЕРЬЕЗНОЙ ПРОБЛЕМЫ.

Что такое микроинсульт и как его избежать

Что такое микроинсульт и чем он отличается от обычного

Микроинсульт, или транзиторная ишемическая атака (ТИА), - это кратковременное прекращение притока крови к головному мозгу. Состояние длится всего несколько минут. После этого кровоток сам восстанавливается.

ТИА, в отличие от инсульта, не приводит к необратимым повреждениям. Например, потере речи, движения или даже к смерти. Но при этом микроинсульт - предупреждение от организма о том, что пора менять образ жизни. У одного человека из трёх, перенёвших ТИА, случается инсульт, причём в половине случаев в течение полугода.

Каковы симптомы микроинсульта

Симптомы ТИА такие же, как и при инсульте. К первым признакам относятся:

- ✓ потеря контроля над мышцами лица - человек не может улыбнуться или моргнуть двумя глазами одновременно;
 - ✓ невозможность поднять обе руки и удерживать их;
 - ✓ слабость или онемение в одной из рук;
 - ✓ невнятная и искажённая речь.
- Также может присутствовать другая симптоматика, но она не обязательна:
- ✓ полный паралич одной стороны тела;
 - ✓ внезапная потеря или помутнение зрения, двоение в глазах;
 - ✓ головокружение;
 - ✓ тошнота;
 - ✓ спутанность сознания;
 - ✓ проблемы с координацией и равновесием;
 - ✓ трудности при глотании.

Что приводит к микроинсульту

Основная причина ТИА - сужение просвета артерий, питающих те или иные части мозга. Это происходит из-за образования тромба или появления жировых отложений на стенках сосуда.

Некоторые состояния и привычки ускоряют сужение артерий. К заболеваниям, влияющим на это, относятся:

- ✓ повышенное артериальное давление;
- ✓ сахарный диабет;
- ✓ высокий уровень холестерина;
- ✓ заболевания, при которых кровь более склонна к свёртыванию и образованию тромбов;
- ✓ недостаточность клапанов сердца;
- ✓ фибрилляция предсердий - нерегулярное и аномально быстрое сердцебиение.

Факторы, которые зависят от образа жизни человека:

- ✓ курение;
- ✓ чрезмерное употребление алкоголя;
- ✓ ожирение;
- ✓ низкая физическая активность;
- ✓ постоянный стресс.

Как лечить микроинсульт

Лечить ТИА нужно только в больнице и как можно скорее. Если у вас или у кого-то рядом появились характерные симптомы, нужно срочно вызвать скорую помощь.

Немедленная терапия направлена то, чтобы снизить риски инсульта. А он может случиться уже в следующие 24–48 часов. В течение этого времени врачи тщательно наблюдают за пациентом и возобновляют нормальную циркуляцию крови, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение мозга. Для этого применяют антиагреганты, разжижающие кровь, и антикоагулянты, препятствующие её свёртыванию.

При закупорке сонной артерии человека могут отправить на операцию.

После острой фазы назначается долгосрочный приём аспирина. В отдельных случаях врач может прописать другие антитромбоцитарные препараты. Если же у пациента, например, высокий уровень холестерина или повышено давление, то понадобятся дополнительные лекарства, которые помогут вылечить эти состояния.

Как предотвратить микроинсульт

Меры по предотвращению ТИА и по восстановлению после эпизода очень похожи. Главное, что нужно сделать - изменить образ жизни.

Заниматься спортом

Любая физическая активность, будь то ходьба или тренажёрный зал, поможет снизить вес и уровень холестерина, стабилизировать артериальное давление - а это главные факторы риска ТИА.

Большинству людей рекомендуется не менее 150 минут физической активности в неделю. Это около 20 минут в день. Главное, чтобы нагрузка присутствовала в жизни на регулярной основе.

Отказаться от курения

Со временем курение повреждает слизистую оболочку сосудов. Это повышает вероятность образования тромбов, и риск микроинсульта становится выше.

Уменьшить количество жирной, соленой и сладкой пищи

Избыточное употребление соли, сахара и жирной пищи связано с повышением риска инсульта. Соль может увеличивать артериальное давление. А сахар, сладкие напитки и переработанная жирная пища нередко приводят к лишнему весу и диабету.

Важно соблюдать баланс: никто не говорит полностью отказаться от сахара. Но стоит контролировать его количество

- не более 30 грамм в день. То же самое с солью, надо просто соблюдать рекомендованные нормы: до 5 грамм. Это примерно одна чайная ложка.

Ограничить алкоголь

Чрезмерное употребление спиртного повышает артериальное давление. Важно понимать, что не сам алкоголь, а именно состояния, к которым он приводит, и могут спровоцировать микроинсульт.

Женщинам не рекомендуется употреблять более одной порции алкоголя в день, а мужчинам - более двух. Это может быть, например, 150 мл вина или 40 мл крепкого алкоголя.

Добавить в рацион фрукты и овощи

Включение овощей и фруктов в рацион снижает риски многих заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. Также они помогают поддерживать здоровый вес, а ещё полны витаминами и минералами.

В ВОЗ рекомендуют употреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день.

Поддерживать здоровый вес

Ожирение - один из самых главных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы уменьшить вероятность инсульта, необходимо следить за весом. Нередко для понимания границ используется индекс массы тела - неточный, но неплохой метод определения рисков. Рассчитать его можно самостоятельно, с помощью онлайн-калькуляторов или же на приёме у врача.

Нормальным считается ИМТ от 18,5 до 24,9. Если показатель выше 30, можно говорить об ожирении.

Контролировать свои заболевания

Риск инсульта увеличивают повышенное артериальное давление, диабет и высокий уровень холестерина. Сюда же относятся ишемическая болезнь сердца, фибрилляция предсердий и заболевания клапанов сердца.

Если вы знаете, что у вас есть какое-то из этих состояний, нужно регулярно посещать врача. Он поможет контролировать заболевания, а также расскажет, какие лекарства следует принимать.

ПОТЕРЯННОЕ ВРЕМЯ КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С НИМ В ЛАДУ?

Вас часто посещает мысль: «Уже слишком поздно»? Учить иностранный язык, освоить интересное хобби, устраивать личную жизнь, получать другую профессию, переезжать на новое место. Эти мысли мешают двигаться вперёд, добиваться результата, заставляют нас тревожиться. Как от них избавиться? И найти время на всё, что задумано, но не сделано?



Тревога о времени принимает самые разные формы. Это может быть ежедневное чувство, что надо куда-то бежать и что-то делать, иначе поезд жизни уйдёт без вас. Знакомо? Именно из-за этого возникают ненужная суета и усталость.

Если вы постоянно задаёте себе вопрос «Что, если...» и бесконечно просчитываете возможные варианты развития событий, значит, вы в плену тревоги о будущем времени. Это чувство сковывает и не даёт вообще ничего делать.

Бывает ещё экзистенциальная тревога - ощущение, что время течёт сквозь пальцы и его невозможно вернуть. Это вообще прямой путь к депрессии и грусти. Как избавиться от постоянной потери времени и сожалений об этом? Вам в помощь несколько работающих стратегий.

1. Примиритесь со временем

Время существует, и его скорость движения нам неподвластна. Но мы можем двигаться вместе с ним - не быстрее и не медленнее. Не старайтесь впихнуть в 24 часа количество дел, рассчитанных на неделю, не подгоняйте время.

2. Не пытайтесь все время проводить с пользой

Нельзя всё время быть эффективным и продуктивным. Выделите время для тех занятий, которые просто делают вас счастливыми, помогают вам чувствовать себя ценным, дают уверенность в себе. Может быть, это выращивание домашних цветов или ведение дневника?

3. Исключите все, что вас отвлекает

Просматривание ленты в соцсетях, поглощение сериалов, бессмысленное общение в чатах, составление бесконечных списков и планов, ежевечерние посиделки в барах. Проанализируйте то, как вы проводите время, и сделайте небольшую «зачистку» - замените бесцельное времяпрепровождение на то дело, которое вы безрезультатно пытаетесь успеть сделать. Например, выучить язык, написать книгу, заняться спортом.

4. Выбирайте «главное дело дня»

Как правило, на самое главное всегда не хватает времени из-за мелочей. А в результате ваши цели и планы тонут в повседневной суете, и вам кажется, что «всё уже поздно, да и некогда». Главное дело выберите по трём критериям: срочность, удовлетворённость ре-

зультатом, радость от самого занятия. На «главное дело дня» выделите в своём расписании не менее 60–90 минут. И не занимайтесь в это время ничем другим - не отвечайте на почту и звонки, не пейте кофе, не смотрите новости. Так у вас появится шанс сдвинуть это дело с мёртвой точки.

5. Устройте «день сурка»

Если «главное дело дня» сделать не получилось или до него опять не дошли руки, вернитесь во вчера. И сделайте это дело главным сегодня. Возможно, со второй попытки у вас всё получится. Если дело рассчитано не на один день, например, изучение иностранного языка или создание годового отчёта, сделайте его «главным делом недели» и выделите на него конкретный промежуток времени, как урок в школе, с 9.00 до 10.30 или с 16.00 до 17.15. Не назначайте на это время встреч, совещаний, проводов детей в школу - ничего.

6. Ведите дневник потерянного и найденного времени

Каждый вечер записывайте, что вы хотели сделать, но не успели и почему, что вы сделали действительно важного и что отняло у вас время. Будьте честны с самим собой. Такое простое упражнение сначала будет ужасно раздражать, но постепенно оно позволит вам находить незаметно потерянные минуты и часы и использовать их для чего-то важного. Как только это начнёт получаться, вы полюбите этот вечерний ритуал поиска времени.

7. Соблюдайте режим дня

Не думайте, что это актуально только для младших школьников. Поздно легли и не выспались - половину намеченных на завтра дел вы не сделаете - не хватит энергии. Слишком долго валялись в постели в выходные - время прошло, планы не выполнены - чувство вины и упадок сил вам обеспечены. Не поели вовремя, не сходили на тренировку - энергия опять на нуле. А значит, вы просто бесцельно теряете время, пытаетесь собраться с мыслями и силами.

8. Начните дружить со временем, искать потерянные часы прямо сегодня

Не дожидаясь удобного случая, свободной минутки, выходного, отпуска. Уже через неделю вы увидите первые результаты, например, вы перестанете всё время просматривать почту или читать сообщения на смартфоне. Зато прочитаете вечером книгу. А это уже победа.



А Ю Р В Е Д А КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ СОГЛАСНО УЧЕНИЮ?

Аюрведа - один из самых древних, проверенных веками методов альтернативной медицины. Но о принципах этой философии мы практически ничего не знаем. На чём основано аюрведическое питание и как ему следовать?

Когда на улице мороз, мы надеваем тёплую куртку, а в летний зной - шорты или лёгкий сарафан и берём с собой бутылочку воды. Но то, что в это время происходит внутри организма, скрыто от наших глаз. Жара на улице отзывается повышением внутреннего жара. От этого мы становимся более раздражительными и беспокойными, ухудшается работа сердечно-сосудистой системы. И если повлиять на погоду мы не можем, то сбалансировать внутренние процессы в состоянии. Что делать и как правильно питаться в разное время года для того, чтобы оставаться здоровыми, красивыми и бодрыми, рассказала специалист по правильному и аюрведическому питанию, инструктор хатха-йоги Анастасия Петерс.

Три типа личности

Всё, что происходит в природе, запускает похожие процессы внутри нашего тела. Усмирив внутренний ветер или охладив жару, можно избежать множества болезней. Мы - часть природы, а значит, все явления, происходящие вовне, неизбежно отзываются в нас. Этому и учит аюрведа - древняя индийская система знаний, основанная на законах и ритмах окружающего мира.

В зимнюю стужу тёплый жирный суп придаёт нам сил, а активная физическая деятельность прибавляет бодрости. Летом, в жару, наоборот, от тяжёлой жирной пищи мы становимся вялыми, а от активных занятий спортом разбитыми. С точки зрения аюрведы очень важно выбирать продукты, тип активности и даже образ мыслей в соответствии не только с сезоном, но и с типом личности. Наиболее ярко выражены три типа, или доши (как это называется в аюрведе):

БАТА ДОША

Люди худые, преимущественно с сухой кожей, быстрые, творческие, беспокойные, лёгкие на подъём. У них в теле много воздуха и эфира.

ПИТТА ДОША

Люди решительные, преимущественно с блестящей кожей и хорошими волосами, темпераментные, вспыльчивые. У них много огня и воды.

КАПХА ДОША

Люди тяжёлые, полные, преимущественно с жирной кожей, добрые, любвеобильные, сострадательные, ленивые. У них много земли и воды.

Пять первоэлементов

Земля, вода, огонь, воздух и эфир - это элементы, которые есть в природе, в человеке, в продуктах. Например, в яблоках больше эфира и воздуха, а в маслянистом авокадо - земли и воды. Если человек с типом вата-доша будет есть много яблок, в организме накопится переизбыток этих элементов. Как следствие, появятся болезни, ухудшится настроение. В каждом человеке содержатся все доши, но какая-то является ведущей. Кроме того, на нас действуют природные изменения. Всё вместе это усиливает то одну, то другую дошу. Это значит, что в разное время года человек становится то активнее, то пассивнее, то спокойнее, то раздражительнее. И только при балансе дош мы чувствуем себя здоровыми и счастливыми.

Шесть сезонов здоровья

Чтобы скорректировать негативное влияние и усилить положительные моменты, которые дарят нам сезонные изменения, аюрведа делит год на шесть сезонов. В каждом из

них стоит придерживаться особых правил в питании и поведении, чтобы поддержать баланс дош, а значит, сохранить здоровье и бодрость.

1. СУХОЙ И ХОЛОДНЫЙ (ШИШИРА)

**Длительность. Примерно
23 декабря - 21 февраля**

Диета. Полезны все согревающие и маслянистые продукты. Супы, цельнозерновой хлеб, белковые продукты. Нужно ограничить употребление белых фруктов (например, бананов), а citrusовых увеличить. Следует избегать сухих продуктов: мюсли, отруби. Сухофрукты предпочтительно нужно замачивать.

Активность. Поры организма закрываются для сохранения тепла, поэтому так важно выводить шлаки из организма с потом - физическую активность надо увеличить. Особенно полезны баня, масляный массаж.

Привычки. Нельзя лениться и спать днём, а вот ночной сон можно увеличить на 1-2 часа. Важно поддерживать позитивный настрой и сохранять душевное тепло - тёплыми напитками, тёплой одеждой, тёплой компанией, тёплыми и яркими цветами.

2. СУХОЙ И УМЕРЕННО ТЁПЛЫЙ (ВАСАНТА)

**Длительность. Примерно
22 февраля - 22 апреля**

Диета. Показано включать в рацион больше травяных чаёв, особенно на основе чабреца и шалфея. Стоит сократить употребление супов, пища должна стать более сухой и острой (с приправами типа перца, порошка имбиря). По возможности отказывайтесь от масла и молочных продуктов, сладких фруктов. Включайте в рацион больше свежих овощей и фруктов, но делайте это постепенно.

Активность. Обязательно делайте зарядку или ежедневную разминку.

Особенно полезны позы, когда ноги находятся выше головы, например «берёзка», а также дыхательная гимнастика.

Привычки. Нужно больше бывать на свежем воздухе, особенно на лёгком тёплом ветре. Чтобы взбодриться, необходимы новые впечатления: общение, путешествия. Для сохранения душевного баланса старайтесь избегать вещей розового и белого цветов, пусть вокруг будет больше красного, золотистого, оранжевого.

3. ДОСТАТОЧНО ТЁПЛЫЙ (ГРИШМА)

Длительность. Примерно 23 апреля - 21 июня

Диета. Отдавайте предпочтение лёгкой пище, в рационе должно быть меньше мяса и цельнозерновых продуктов, больше сладких фруктов (кукуруза, бобовые) и сладких овощей. Хороши напитки на основе цитрусовых, но они не должны быть кислыми. Салаты стоит чаще заправлять маслом. Отлично усваиваются некислые простокваши, сыворотки, айран, сметана. Цельное зерно усваивается тяжелее, чем шлифованное и дроблёное.

Активность. Стоит меньше, чем обычно, заниматься спортом, физическую активность лучше перенести на первую половину дня. Нужно избегать активных игр и велосипедных прогулок на открытом солнце. На ночь полезны расслабляющие процедуры, медитация.

Привычки. Снижайте сексуальную активность, чаще бывайте на свежем воздухе. Если нет такой возможности, разместите на рабочем столе букет цветов и декоративный фонтанчик. В сильную жару возможен дневной сон в полулежащем положении. Носите жемчуг, он дарит ощущение прохлады. На ночь смазывайте стопы кокосовым маслом.

4. ВЛАЖНЫЙ И ЖАРКИЙ (ВАРША)

Длительность. Примерно 22 июня - 23 августа

Диета. Важное время для организма, сейчас накапливаются ресурсы для осени и зимы. Супы в этот период не так важны, можно заменить их на тёплые (не горячие) блюда. Крайне нежелательно есть солёную и особенно пересоленную пищу. А вот сладкие овощи, фрукты и ягоды полезны. Очень важна чистая вода, в этот период её стоит пить больше, чем обычно. Полезны арбузы и дыни, но есть их можно только отдельно от других продуктов.

Активность. Это самый спокойный сезон. Можно делать мягкие растяжки, медитировать. Бег замените на быструю ходьбу, а аэробику - на пилатес. Успокойте своё тело, и ваш ум тоже успокоится, все процессы будут сбалансированы.

Привычки. Сейчас особенно важно одеваться по погоде, избегать сквозняков. Чаще принимайте ванну, увлажняйте кожу (но не кунжутным маслом). Очень полезны очистительные процедуры.

5. ВЛАЖНЫЙ И УМЕРЕННО ТЁПЛЫЙ (ШАРАТ)

Длительность. Примерно 24 августа - 23 октября

Диета. Нельзя злоупотреблять молочными продуктами, а также продуктами с глюкозой и сахаром (ешьте их только в первой половине дня). Вообще в этот период можно есть больше, чем в другое время. Налегайте на сезонные овощи и фрукты. Показана даже жирная, масляная пища, но не на ужин.

Активность. Прекрасное время для спорта, можно и нужно увеличивать нагрузку. Единственное, чего желательно избегать, - закаливания, но возможен контрастный душ. Полезно повысить и сексуальную активность, сейчас можно зачать здорового, крепкого ребёнка.

Привычки. Хорошо усваиваются любые полезные вещества, поэтому показаны массажи, косметические процедуры. Рекомендуются больше гулять, наслаждаться природой.

6. ВЛАЖНЫЙ И ХОЛОДНЫЙ (ХЕМАНТА)

Длительность. Примерно 24 октября - 22 декабря

Диета. В этот период нельзя пить и есть холодные продукты и напитки, желательно полностью исключить мороженое. Употребляйте больше тёплой пищи, она должна обволакивать желудок. Включайте в рацион тыкву, хурму. Показаны также гречка, макароны из цельнозерновой муки, пшено, овсяные хлопья, а вот картофель в рационе стоит ограничить.

Активность. Правильно распределяйте силы. Сейчас ещё в организме есть энергия, поэтому показана высокая физическая активность. Но силы начинают снижаться, так что не перенапрягайтесь. Также это период высокой половой активности.

Привычки. Очень важно всё время держать ноги в тепле. Полезны ежедневные солевые ванны для стоп и рук (кисти) и обязателен ежедневный масляный массаж.



ТМИН-ЦЕЛИТЕЛЬ

Ароматные зернышки тмина могут не только повышать аппетит.

Тминовый чай помогает при простуде, ангине, легочных болезнях. Он расслабляет, успокаивает и поднимает иммунитет. В домашней аптечке он просто необходим.

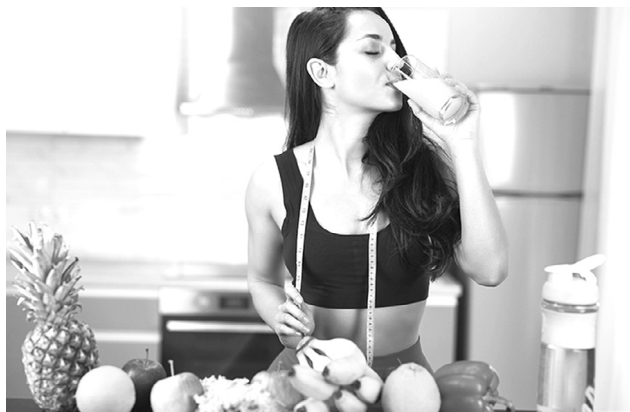
✓ При нарушении пищеварения у детей. Если ребенок плачет от того, что у него пучит живот, ему можно дать теплое молоко с тмином. В 0,5 л молока всыпьте 2 г зернышек тмина, доведите до кипения, настаивайте 10 минут, процедите. Лечебное молоко нужно пить теплым.

✓ Чтобы вылечить ангину. Измельчите в блендере 1/2 стакана зернышек тмина, залейте 1 стаканом воды и кипятите на водяной бане 15 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите, добавьте 1/4 стакана воды и снова доведите до кипения. В остывший отвар добавьте 1 ст. ложку коньяка и принимайте по 1 ст. ложке каждые полчаса. Уже в конце первого дня боль в горле должна пройти.

✓ Для укрепления расстроенных нервов. Зернышки тмина измельчите в блендере и смешайте с медом в равных пропорциях. Съедайте по 1 чайн. ложке смеси 3 раза в день, не глотая целиком, а тщательно пережевывая и перекатывая ее во рту.

Открытие

Когда печень отказывается работать, это опасно для жизни. В таком случае требуется операция по пересадке донорского органа, но их не всегда хватает. Китайские ученые создали ткань из клеток печени и аорты человека, которая максимально похожа на клетки настоящей печени. По словам ученых, новую ткань можно использовать для трансплантации печеночным больным.



ДИЕТА ПРОТИВ СТРЕССА

Исследователи пришли к выводу: некоторые продукты не только повышают уровень энергии, но и влияют на настроение. Добавьте их в рацион, чтобы защитить себя от стресса.

В межсезонье многие отмечают упадок сил, тревожные мысли и отсутствие мотивации. Таким образом дают о себе знать дефицит солнечного света, плохая погода (дождь, слякоть, серое небо) и недостаток витаминов и минералов. Если хотите изменить ситуацию, добавьте в свой рацион следующие продукты.

В бананах - гормон радости!

Тем, кто часто подвергается стрессам на работе или дома, рекомендуется чаще употреблять бананы. Они провоцируют образование в организме эндорфинов - гормонов радости.

Ученые считают, что люди, подверженные повышенной тревожности, чаще других заболевают простудой и ОРВИ. Выбирайте банан в качестве перекуса - так вы позаботитесь не только о своем психологическом здоровье, но и об иммунитете.

Не стоит завтракать бананом: возможно нарушение естественного калиево-магниевого баланса в организме. Также не употребляйте плод позже, чем за час до сна. Он замедляет моторику желудка и нагружает пищеварительную систему.

Стресс лучше не заедать, а запивать!

Заедать стресс - плохая привычка. Попробуйте лучше запить его компотом с высоким содержанием пектина. Это вещество обладает успокаивающим эффектом и подавляет тягу к перееданию. Также оно снижает уровень содержания холестерина в крови и улучшает работу сердца.

Больше всего пектина содержится в свекле, моркови, яблоке,

Семечки-антистресс

Речь идет не о жареных семенах подсолнечника. Привычка их грызть, конечно, помогает снять напряжение, но пользу организму точно не приносит. Лучше сделать выбор в пользу семян тыквы, чиа и кунжута.

Тыква. Очищенные тыквенные семечки содержат витамины А, группы В, С, D, Е, улучшают обмен веществ, снижают уровень холестерина. Помогают справиться с депрессией, невротами. Добавляйте их в овощные рагу, салаты, супы.

Кунжут. Семена кунжута являются источником магния и меди, кальция, железа, фосфора, цинка, клетчатки. Предотвращают повышение давления, борются со стрессом, снижают уровень плохого холестерина в крови. Сочетаются с овощными салатами, домашним хлебом.

Семена чиа. Содержащиеся в них витамины группы В защищают организм от кожных заболеваний. Также семена чиа являются профилактикой депрессии. Перемешивайте их с орехами, добавляйте в йогурт, мед.

Кисломолочные продукты для настроения

В борьбе со стрессом эффективны пробиотики. Это живые микроорганизмы, которые при приеме

груше, хурме, вишне, сливе. Пектиновый компот можно приготовить, используя любые составляющие из этого списка. Некоторые используют покупной пектин в виде порошка. Достаточно растворить 2-3 г в 100 мл кипятка.

Употребляйте полезный компот в течение дня, особенно если понимаете, что вам предстоит стрессовая ситуация.

внутри положительно влияют на самочувствие и настроение человека.

Согласно исследованиям, пробиотики содержат кисломолочные продукты. Так, бактерия *Lactobacillus rhamnosus* JB-1 в составе кефира, простокваши, йогурта и сметаны обладает успокаивающими свойствами. А пробиотики повышают уровень триптофана, который производит гормон счастья - серотонин.

Мед снизит тревожность

Этот природный стимулятор нормализует обмен веществ, повышает уровень энергии. Кроме того, витамин А в составе меда поддерживает здоровье кожи и повышает устойчивость организма к болезнетворным бактериям.


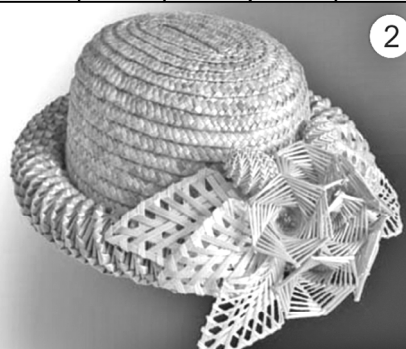
Съедайте по 1 ч. л. меда в день: можно с чаем. Так вы будете стимулировать секретную деятельность желудка и кишечника и поддержите иммунную систему. Особенно это полезно в период простуд!

Фисташки: трезвость ума и контроль эмоций

Зеленые орешки богаты витаминами группы В, которые поддерживают работу нервной системы. Так, витамин В1 защищает от бессонницы, а витамин В6 - от перепадов настроения.

Помимо этого, фисташки рекомендуются употреблять для профилактики болезни Альцгеймера: вещества в составе орехов улучшают когнитивные функции. Для восполнения суточной нормы витамина В6 достаточно съесть 30 г фисташек в день.

Отдавайте предпочтение необжаренным орехам, так как большая часть витаминов разрушается в результате теплового воздействия.

				Орлиный взгляд	↓	По воздуху	↓	Мазь для обуви	↘								
												1		Квартира для джинна	Большой кусок		
								Садистский деспот		"...при на конкурсе"		Кость во рту	↘				
														Завоеватель Сибири	Морда лица		
Корабль	Голубой над головой	↓	Спортивная лодка	↓	Сексуальный пик	Ягода-гигант с бахчи		Речной ловец		Награда, взятка	↘						
						Туловище человека	↓					Римский Арес		Материал от шелкопряда			
2					"Ангар" для сабли	→				Дачка в Альпах	Сборище ведьм		Дебошир				
						Танец до шейка	Размер в высоту		Поклонник 6-ти соток	↘							
	Винная откры-валка		Под-мостики попсы	→							Знать в Скандинавии		Материя на мешки				
				Современная контора	Пение	→					Валюта из г. Рига						
	Зло, вред (перен.)		Жидкость в тканях	↘				Решка по-научному	↘								
					Место стоянки	→				"Беременный" нитками		Территория любви		Гос-кредит			
Экспертиза		Почти офицер	Эшафот	↓	Озеро		Искусный музыкант	→									
							Есть у гранаты	→				Зависимая на все сто					
Министакан		Муницип. управление	Реципиент (ант.)	↓			Потеря	Удовольствие		Заплата		Железо - её еда	↘				
							Рак для нуворишей	↘						Дубрава			
Уйма по-флотски	Звукомер глубины	→							С ноздрями								
							Бобби в России	→									
Правитель-деспот			Свечка в старости	→													
Иноврец (мус.)	→						Сутана	→									
																	



СОФИЯ КОППОЛА — о своем фильме «Присцилла»

В прокат вышел новый фильм режиссера Софии Копполы «Присцилла», впервые показанный на 80-м Венецианском фестивале. Картина развенчивает романтический образ певца Элвиса Пресли и рассказывает о его абьюзивных отношениях с супругой Присциллой, причем с ее точки зрения.

— Ваш дебютный фильм назывался «Девственницы-самобийцы». Создается впечатление, что вам нравятся истории о молодых женщинах, у которых нет права голоса и которые застряли в патриархальной матрице. Словно за этим стоит скрытая правда, которую вы хотите подсветить. Есть ли лейтмотив, объединяющих героинь ваших картин?

— Да, связь определенно есть. Я много думала о том, каково было женщинам в те годы, и впечатлена Присциллой — ее тягой к жизни и попытками что-то изменить. Женщинам тогда (имеются в виду в 1970-е годы. — Прим. ред.) было намного сложнее развестись, особенно со столь влиятельным мужчиной. Я обожаю истории о поиске идентичности и о том, как девушки становятся самими собой.

— Что вас особенно впечатлило в жизни Присциллы?

— Когда я прочитала ее автобиографическую книгу «Элвис и я», то была удивлена тому, как актуальны ее слова для меня самой. Как Присцилла рассказывала о своем взрослении, жизни в поместье Грейсленд с Элвисом. Меня зацепила личная, человеческая сторона всего этого.

— Присцилла была очень

юной, когда начала встречаться с Элвисом, и потратила много лет на удовлетворения его требований. Вам хотелось показать все грани их романа — от жестких моментов до искренней любви, которая была между ними?

— Я старалась вернуться к тому, как она видела их отношения сама. Это идеализированная романтическая история, но я сама мама и не могу не думать о том, что ей было всего 14 лет, когда они познакомились. Поэтому я хотела показать, как все было на самом деле, — чтобы зрители могли побыть на ее месте. А раскладывать произошедшее на хорошее и плохое мы уже будем потом. Но балансировать и правда было непросто: например, Присцилла рассказывала о давлении, которое испытывала, когда Элвис наряжал ее в платья.

Ей это нравилось, но если посмотреть на ситуации со стороны, то ты видишь взрослого мужчину, одевающего жену как куклу, потому что он хочет видеть рядом с собой идеальную женщину.

— Вы написали сценарий сами. Отходили ли вы от реальной истории?

— Я писала по книге «Элвис и я». Пытаюсь понять, добавляла ли что-то от себя... Разве только информацию, которую добыла из бесед с

самой Присциллой. Я брала яркие моменты из книжки и редактировала так, чтобы с их помощью рассказать историю Присциллы за полтора часа. Еще я подогнала сюжет под Грейсленд: мне хотелось подробно показать, как Присцилла въехала в поместье и уехала из него навсегда.

— Пока вы писали сценарий, сложно ли было не сделать Элвиса главным героем?

— Я сосредоточилась на Присцилле. Элвис тоже есть в фильме, но он проявляется через нее — не существует отдельно, он часть их отношений. Для меня было важно не позволять ему главенствовать в сюжете и показать, что трудный характер Элвиса — последствия его работы.

— Как вы готовились к съемкам?

— Мне повезло: на ютубе много частных видео с четой Пресли, где видно, как они относились друг к другу. Можно проследить разные стороны их характеров. Много фотографий, по которым становится понятен их стиль. Мы много что изучали: машины, одежду и другие детали повседневной жизни того времени. Было занятно создавать этот мир с нуля.

— У вашего фильма был небольшой бюджет, а снимать такую картину безумно дорого. Как вы с этим справлялись?

— Мы сняли все сцены за тридцать дней. Было много моментов из жизни Присциллы, которые нужно было охватить. Большую часть локаций мы построили сами — это для меня было в новинку. Было весело! Такова магия кино: ты видишь, как части чего-то большого собираются вместе. Меня всегда впечатляет это в кино: ты можешь заставить людей поверить в реальность происходящего. Например, построить стену и притвориться, что это больница (смеется).

— Это кино — не только реальная история, но и в некотором роде сказка. Может ли современная женщина соотносить себя с Присциллой? Какой меседж вы хотите передать поколению своих дочерей?

— Нам всегда есть чему поучиться у влиятельных женщин из прошлого. Легко потерять собственную идентичность за крупной фигурой рядом, поэтому важно делиться историями жизни других людей, чтобы увидеть, что даже твой близкий человек может стать тем, кто тебя контролирует.

— Элвиса играет Джейкоб Элорди. Нравится ли вам сериал «Эйфория», благодаря которому он стал звездой? Как проходил кастинг?

— Я смотрела всего пару серий. Просто я мама дочери-тинейджера, поэтому не могу заставить себя посмотреть этот сериал целиком. Один мой друг посоветовал Джейкоба на роль. Когда я познакомилась с ним, он оказался очень харизматичным, очаровательным и обладал всеми качествами, подходящими для Элвиса. Я была впечатлена его игрой: Джейкоб заставил меня забыть, что он на самом деле не Элвис. Я просто следовала за историей, он идеально подошел для своей роли. Он не изображал Элвиса — он стал им. И этого было достаточно, чтобы мы ему поверили.

— Что насчет Кейли Спэни? Почему вы выбрали ее на роль Присциллы?

— Мой кастинг-директор рассказал о ней — и я так рада, что встретила ее! Мне было важно найти актрису, которая бы выглядела на 14 и 28 лет одновременно. Когда мы познакомились, я подумала, что ей вполне может быть 15, — она способна сыграть любой возраст. Но ты до конца не понимаешь, правильный ли выбор сделал, пока не оказываешься с актером на съемочной площадке. Я была поражена, как много Кейли может передать просто одним лицом, безмолвно. Тебе остается только связать ее эмоциональное состояние с нужным сюжетным отрезком.

— Вы говорили, что ваши сценарии позволяют актерам импровизировать. Были ли в этом фильме импровизационные сцены?

— Да, актеры, которые играли друзьями Элвиса, были артистами из комедийного театра Торонто. Это помогло. Я понятия не имею, как писать диалоги для мужской компании. А они постоянно придумывали забавные глупые шуточки и подкалывали друг друга — идеаль-



С Николасом Кейджем и Френсисом Копполой

но конструировали атмосферу мира парней, частью которого Присцилла никогда не была.

— У ваших фильмов уникальная эстетика: вы можете быть деликатной, смелой и даже попсовой. Какая эстетика у этого кино? Учитывая, что Присцилла считается фэшн-иконкой.

— Мне понравилось анализировать фотографии ее образов. Они с Элвисом подбирали луки под любой случай! Получился перевод книжного контента в визуальный — я наслаждалась этим процессом. Обожаю проекты, где могу потеряться в другом мире и времени, сделав картинку цепляющей для зрителей. Мне интересно рассказывать истории визуально — так кино обрастает атмосферой, которая сопровождает героев на их сюжетном пути.

— Важная часть картины — музыка, но в фильме почти нет песен Элвиса. Почему?

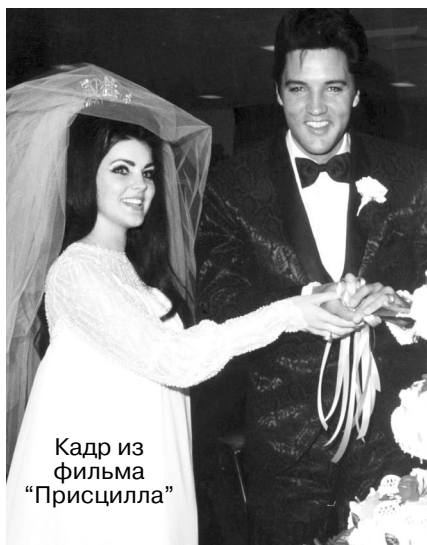
— Мы не получили разрешения от представителей Пресли на использование его песен, поэтому их там и нет. Я хотела задействовать лишь пару его композиций, но заранее знала, что с этим могут возникнуть сложности. Помимо этого, мне было важно использовать музыку женщин-исполнительниц, особенно в финале. Поэтому я задумалась, какая музыка тех времен мне нравится: я обожаю женские группы вроде The Ronettes. В книге Присцилла упоминает некоторые песни, в том числе те, которые играли в момент их знакомства. Мы взяли несколько таких композиций и смастерили саундтрек фильма из того, что подходило героине.

— В самом конце играет песня Долли Партон. Должны ли зрители связать жизненную историю Долли с судьбой Присциллы?

— У этой песни есть история: Долли не согласилась продавать ее Элвису, и я помнила об этом, когда выбрала именно этот трек.

— Это ваш третий совместный фильм с оператором Филиппом Ле Суром. Каково было с ним работать? Мне кажется, ваш режиссерский стиль и его уникальное видение — идеальный творческий союз.

— Я обожаю его: он потрясающий, очень чувственный, действительно беспокоится об эмоциях персонажа и о том, как мы планируем показать их через объектив камеры. Это помогло мне найти подходящий визуальный язык. Особенно интересно было продумывать сцену с употреблением ЛСД (в российской прокатной версии этого эпизода нет. — Прим. ред.). Мы думали: «Как мы будем это снимать?» Но нашли способ. Филипп — лучший партнер для таких случаев.



Кадр из фильма «Присцилла»





ПОЧЕМУ МУЖЧИНА НЕ ДАРИТ ЦВЕТЫ?

«Мы с молодым человеком в отношениях три года. Раньше он был очень чутким и заботливым — помнил о самых незначительных годовщинах и дарил подарки с поводом и без, но сейчас такого внимания ко мне уже нет. Он покупает цветы только когда сильно провинится, примерно раз в полгода. Я пыталась намекнуть, что мне приятно получать букеты почаще, но он все время отмахивается и говорит, что это „пустая трата денег“. Мне обидно слышать нечто подобное, потому что у него явно пропала мотивация радовать меня. Я далеко не меркантильный человек, просто внезапные сюрпризы помогают чувствовать себя любимой и желанной. Почему ему просто так сложно дарить мне цветы?»

Ответ эксперта:

«В принципе, вы уже сами ответили на свой вопрос. Ваш мужчина не дарит цветы, потому что считает их пустой тратой денег. На самом деле, такого мнения придерживаются многие представители сильного пола. Если для женщин регулярные подарки и букеты несут в себе эмоциональный подтекст, то для мужчин это своего рода «налог» на любовь — пошлина, которую не очень хочется, но все же нужно платить. В начале отношений все пытаются быть джентльменами: проявляют чуткость, прислушиваются к вашим желаниям и стараются выполнить любую прихоть — от цветов до кофточки, о которой вы без умолку рассказывали подруге по телефону все вы-

ходные. Однако периоду романтики свойственно заканчиваться, и то, через что вы проходите сейчас, случается в 99% парх после первой или второй годовщины отношений.

У вас с партнером явно разные языки любви. Вы любите проявлять (и получать) заботу чем-то материальным, а он, скорее всего, проявляет привязанность другим методом — говорит приятные слова, уделяет вам много времени, хвалит или не выпускает из рук, вечно обнимая и прикасаясь к вам. Некоторые виртуозно жонглируют между пятью языками любви, но кто-то все же предпочитает ограничиваться одним или двумя. И когда у одного партнера главный язык любви — подарки, а у второго, напри-

мер, совместное времяпрепровождение, после стадии влюбленности начинают возникать недопонимания. Пока один отменяет встречи с друзьями, чтобы побыть наедине с любимым человеком, второй злится и удаляет из корзины подарка, потому что ничего не получает взамен. Для некоторых людей такое несовпадение может быть слишком болезненным, но это не всегда тревожный сигнал, указывающий на скорый разрыв.

Если вы чувствуете, что ситуация с отсутствием букетов вас напрягает и действительно мешает жить, попробуйте поговорить с партнером серьезно. Не кидайте фразы только тогда, когда вы проходите мимо цветочного магазина — сядьте за стол и поделитесь с ним своими мыслями. Объясните, почему для вас важно получать цветы и напомните, как вам было приятно себя чувствовать в начале отношений.

После разговора вам остается лишь наблюдать за тем, изменится ли что-то с его стороны. Если мужчине важно, чтобы его женщина была счастливой, поверьте, он вновь начнет одаривать вас цветами хотя бы раз в несколько недель. Однако если вы понимаете, что ничего не меняется, или что букет появился дома «из-под палки», поговорите с собой откровенно и решите для себя, готовы ли вы мириться с безразличием к вашим просьбам. Если вы понимаете, что цветы — не такая уж и важная составляющая отношений, просто отпустите ситуацию. А если понимаете, что это всего лишь верхушка айсберга, пересмотрите этот союз и принимайте дальнейшее решение отталкиваясь от своих честных (может и болезненных) эмоций».

Помимо этого, возлюбленному можно предложить альтернативные способы проявления заботы и внимания к вам. Например, попросите его начать готовить вам завтрак в постель или устраивать романтический ужин раз в неделю. Найдите компромисс и узнайте, что ему самому было бы приятно делать для вас. В любом случае, важно помнить, что каждый человек уникален и имеет свои предпочтения. Чтобы ваши отношения были счастливыми и здоровыми, важно уметь общаться и находить компромиссы даже в таких, казалось бы, незначительных вопросах.

Соседи у нас весьма любопытные, везде суют свой нос. Мы с мужем не успели заявление на развод подать, они тут как тут. “Наташенька, неужели вы с Витей это... всё?” - спросила у меня спустя пару дней безобидная старушка, Наталья Матвеевна. А я не любительница врать, сказала всё как есть.

Да и что тут скрывать? Мы с супругом в браке с первого курса института. Позади тридцать лет совместной жизни. Двоих детей вырастили, на ноги поставили. А потом, когда опустело гнездо, поняли, что смертельно друг от друга устали. Что последние годы называли наш союз браком только для красивой картинки. Что поодиночке нам комфортнее, чем вдвоем. Что уже даже не хочется вечером задавать дежурный вопрос: “Как дела?”

Разводились мы спокойно, без взаимных претензий. Соседям даже обсудить было нечего. Ложки-вилки не делили, на весь подъезд отношения не выясняли. Но всё же дотошные жители нашли к чему придраться. “А чего это вы не разъезжаетесь?” - поинтересовалась соседка напротив.

Вот уже несколько лет как мы с бывшим мужем живём вместе. Только теперь как разведенные люди. Когда был оформлен развод, Виктор вызвал меня на разговор. Идти ему некуда, родительская квартира давно продана, ипотеку брать не хочу, подарков от судьбы не жду. А делить нашу с ним жилплощадь рука не поднимается, это святое.

В порядочности мужа я не сомневалась, так что решила ему отплатить той же монетой. Разрешила остаться, но на определенных условиях. С тех пор у нас были отдельные полки в холодильнике, отдельные спальни (благо, квартира трехкомнатная), в шкафу для верхней одежды отдельные секции. Одним словом, квартира превратилась в некотором роде в коммунальную, но жили здесь все-таки не чужие друг другу люди.

Поначалу было непривычно. Вроде рядом остался все тот же муж, знакомый, понятный. Но обращаться к нему как раньше я уже не могла - надо держать дистанцию. “Ну, вы и начудили, родители”, - сказали сын с дочерью, когда узнали о нашем решении. Посмеялись, но возражать не стали. Взрослые, своих проблем хватает.

Некоторое время мы действительно существовали мирно, а потом оба вспомнили, что вроде еще не старые, можно и личную жизнь



ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ С БЫВШИМ СУПРУГОМ

Делить с мужчиной постель, рожать от него детей, поддерживать друг друга в радостях и горестях - всё это достаточные основания для того, чтобы считать его близким человеком. Такого и из квартиры не выселишь после развода. Жалко становится...

устроить. Только вот как в таких условиях? Первой начала действовать я. Ходила на вечеринки знакомств, просила подруг познакомить меня с приятелями. Мужчины находились, но ни один не вызывал желания начать что-то серьезное.

А потом я встретила Виталика. Заместитель директора, важный человек. Сначала мы встречались как школьники, потом он предложил остаться у него - раз, другой, третий. “Ты где так долго пропадала?” - встретил меня Витя, когда я как-то вернулась домой за полночь. Я даже не нашлась, что ответить. Потом, правда, бывший муж оправдывался: “Ничего не подумай, просто переживаю за тебя”.

С тех пор я стала сообщать, если планировала задержаться. Правда, длилось это недолго. В конце концов, Виталий напросился ко мне в гости, а там Витя. Голубцы свои любимые приготовил, тарелки на двоих расставил (по старой памяти). Ждет к столу. Виталий тут же и убежал. После него еще парочка женихов была, но им я все сообщала “на берегу”. И там же наше общение заканчивалось. Было обидно.

А потом Витя вдруг проснулся. Прихожу я однажды с работы, а он на кухне с какой-то блондинкой сидит, чай распивает. Понимаю, надо было корректно уйти, скрыться, а я с ними села. Ну, и конечно, испор-

тила всю малину. Правда, ругаться бывший не стал - вроде как квити.

Уже не раз с тех пор я думала: может, мне снять жилье и съехать? Но прикипела я к этой квартире. Да и удобно жить вдвоем - убираем по очереди, подкармливаем друг друга. К тому же дети приезжают. Внуки с нами нередко остаются, и тут мы уже из разведенной парочки превращаемся в бабушку и дедушку.

Конечно, бывает и тоскливо. Порой придешь с работы, поужинаешь в одиночестве, включишь телевизор в своей комнате. И все это, зная, что за стеной живет такой же одинокий человек. Хочется зайти, поинтересоваться, как прошел день. Но не идешь, потому что помнишь про предательский штамп в паспорте.

Подруги меня жалеют. Говорят, что я в таких условиях обречена прожить остаток жизни рядом с человеком из своего прошлого. Но я хожу в театры и на выставки, много работаю, встречаюсь с друзьями. Просто вечером прихожу в квартиру, где есть Витя. Иногда он даже не выходит в коридор, а порой выльнет из комнаты его лысая макушка и приветливо кивнет. И как-то тепло на душе становится. Вроде не одна, а с кем-то.

Задумалась я: а что будет, если Витя все-таки съедет? Станет ли мне легче? Буду ли я счастливее?..



РЫБЫ

В этом месяце Рыб ждут интересные события и возможности для роста и развития. Звезды говорят о потенциале для изменений во всех сферах вашей жизни. Будьте готовы воспользоваться ими на полную катушку!

ОТНОШЕНИЯ

Ваши отношения будут прозрачными и гармоничными в этом месяце. Ваш партнер будет внимательным и заботливым. Поддержка и понимание будут ключевыми составляющими ваших отношений. Однако будьте осторожны с коммуникацией, в некоторых ситуациях может возникнуть недопонимание.

Если вы не в отношениях, март 2024 года откроет для вас возможность встретить особенного человека. Будьте открытыми новым знакомствам и не бойтесь показать свои чувства.

СЕМЬЯ

Семейные отношения будут крепкими и стабильными в этом месяце. Будьте готовы провести больше времени со своими близкими и показать им свою заботу. Возможно, в вашей семье появятся новые радостные события, такие как рождение ребенка или свадьба.

Однако будьте внимательны к членам семьи, которые могут нуждаться в вашей поддержке и помощи. Посвятите им время и уделите внимание их потребностям.

КАРЬЕРА И РАБОТА

Ваша карьера будет на подъеме в марте 2024 года. Вас ожидает успех и признание со стороны коллег

и начальства. Будьте готовы к новым возможностям и повышениям. Ваш труд и усилия будут вознаграждены.

Однако будьте осторожны с финансовыми решениями. Рассмотрите свои вложения и затраты, чтобы избежать непредвиденных финансовых трудностей. Старайтесь быть организованным и внимательным к своим финансовым обязательствам.

ЗДОРОВЬЕ

Ваше здоровье будет стабильным в этом месяце. Однако будьте внимательны к своим эмоциональным потребностям и стрессу. Регулярные занятия спортом, йога или медитация могут помочь вам поддерживать баланс и гармонию.

Не забывайте также о питании и здоровом образе жизни. Постарайтесь уделять должное внимание своему физическому и эмоциональному благополучию.

ИТОГИ

Март 2024 года будет успешным и благоприятным для вас, Рыбы. Ваши отношения будут гармоничными, семья будет источником радости, карьера будет на подъеме, а ваше здоровье будет стабильным. Используйте этот месяц, чтобы раскрыть свой потенциал и достичь новых горизонтов. Удачи вам!

ГОРОСКОП НА МАРТ 2024 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН

21 марта - 20 апреля



Вам захочется улучшить и внести гармонию в свой внутренний мир. Возможно временное уединение, которое поможет лучше разобраться в себе. Март 2024 года подходит для построения планов и интеллектуальной мобилизации. Главное, не спешите распространяться о своих идеях, потому что время для их реализации не пришло. Хорошо провести ревизию в ближайшем окружении. Кого-то оставить в прошлом, с кем-то сблизиться, или открыть абсолютно другую главу своей жизни.

ТЕЛЕЦ

21 апреля - 20 мая



В начале весны Телец захочет новизны, свежих идей и полезного для развития общения. Все это будет, если не пропустить важные темы месяца. Если решите трудиться в коллективе, то достигнете больших побед. В одиночку прийти к успеху не получится, предупреждает гороскоп на март 2024 года. Тем, кто ранее был активен в социальной сфере, удастся легко завязать нужные в работе и бизнесе контакты. Вознаграждены по заслугам будут Тельцы, которые трудились много и качественно. Так что собирайте урожай из денег и похвалы начальника.

БЛИЗНЕЦЫ

21 мая - 21 июня



Вы устремитесь к карьерным высотам и решите, во что бы то ни стало, достичь профессиональных целей. Тем более, что возможностей для такого рывка вперед будет множество. Важно их не упустить. Не исключено, что вас повысят в должности. Есть шанс укрепить связь с влиятельным в обществе человеком. Так или иначе, но к Близнецам весь март 2024 года будет приковано внимание окружающих. Ваши лидерские качества, как и упорство, не останутся незамеченными.

РАК

22 июня - 22 июля



У Рака появится желанная вырости не только профессионально и духовно, но и развить умственные способности.

Многие пойдут учиться, повышать квалификацию и наполнятся свежей информацией. Старые и устоявшиеся принципы окажутся не в приоритете. Рак решит изменить взгляды на жизнь, да и окружение. Март 2024 года подходит для отдыха, знакомств и путешествия. Непопулярный интерес к религии и философии будет очевиден. Возможно, что вы будете посещать какую-то группу или чаще ходить в храм.

ЛЕВ 23 июля - 22 августа



Сложный месяц, иначе не скажешь. Ведь, предстоит принимать важные решения, менять что-то в жизни – своей и близких. Гороскоп на март 2024 года советует обратить внимание на отношения с партнером. Точнее, их интимную сторону. Если в этой области имеются проблемы, то пора что-то менять. Или обратиться вместе с избранником к специалисту этой деликатной сферы. На протяжении месяца Лев будет докапываться до истины. Желание копнуть глубже позволит иначе взглянуть на мир.

ДЕВА 23 августа - 23 сентября



В марте придется много общаться, устраивать отношения или, наоборот, кому-то сказать «до свидания». Возможно неожиданное открытие, что делами лучше заниматься одному, а не в компании друга или партнера. Дева будет часто уединяться, или найдет единомышленника, с которым можно поделиться гениальными идеями. Приятно то, что слово «компромисс» не окажется для вас пустым звуком. Наоборот, вы постараетесь сохранить мир при любом раскладе. Это касается рабочей обстановки и семейной атмосферы.

ВЕСЫ 24 сентября - 22 октября



Акцент на дела, которые обозначены в списке, как «важные и срочные». Весы весь март будут что-то дорабатывать и закрыть, а также заниматься только своими прямыми обязанностями. Чаще интересуйтесь у самих себя – что на первом плане, а от чего можно отказаться? Тогда любой день весеннего месяца сложится плодотворно. Иными словами, Весам лучше стремиться к результату, а не монотонно выполнять задания. Есть шанс побороть в себе плохие привычки,

взять курс на ЗОЖ. Возьмите пример с тех, кто уже давно на «здоровой волне».

СКОРПИОН 24 октября - 22 ноября



Посвятите этот месяц отдыху, развлечениям и встречам с близкими. Семейные люди должны больше времени проводить с детьми и родственниками, советует гороскоп на март 2024 года. Есть шанс выиграть в лотерею, поэтому не экономьте денег на билет. Риск, в небольших дозах, будет Скорпиону полезен. Только не заступайте за границы дозволенного, чтобы не споткнуться о собственные амбиции. Творческие проекты принесут прибыль, если вы заняты своим бизнесом.

СТРЕЛЕЦ 23 ноября - 21 декабря



В 4-м доме уютно расположится Солнце, что подтолкнет Стрельца к размышлениям о жизни, отношениям с близкими родственниками и желанию на время уйти в тень. Дом и семья для вас в марте будут самым важным и надежным «островком», на котором можно спрятаться от любых бурь и невзгод. Вы будете много общаться с теми, кто вам по-настоящему дорог. Забота и нежность со стороны Стрельца искренняя. Хороший месяц, чтобы вспомнить о предках, посмотреть старые фотографии и организовать вечера в семейных традициях.

КОЗЕРОГ



22 декабря - 20 января
У Козерога весь март в 3-м доме гостит Солнце. Это сильно повлияет на суждения о мире, людях и событиях, которые будут происходить. Многие захотят по-

полнить багаж знаний, будут жадно искать новую информацию. Сфера деятельности, где в приоритете переговоры и общение на разные темы, принесет Козерогу особую радость. Но самое удивительное, что вы сможете легко трансформировать новости в ту сторону, где они принесут огромную пользу. Повышенная активность будет наблюдаться не только в делах, но и в личной жизни.

ВОДОЛЕЙ 21 января - 18 февраля

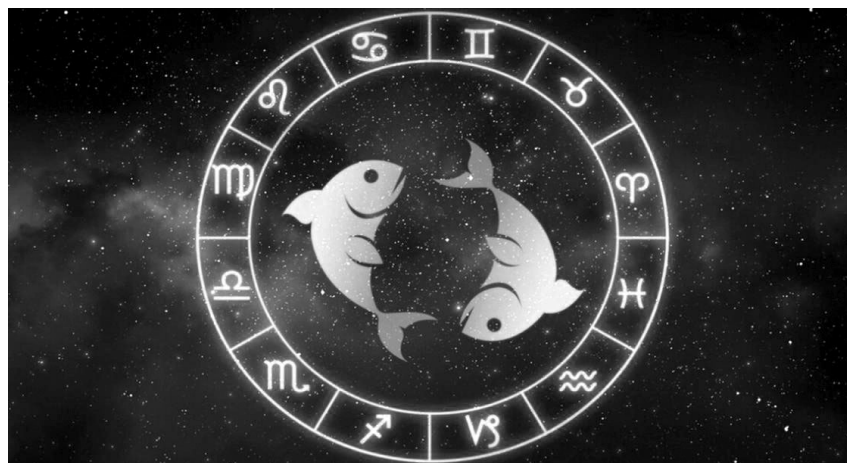


Во 2-м доме у Водолея пребывает Солнце. Это повлияет на финансовое положение. Захочется сделать все возможное, чтобы укрепить и пополнить бюджет. Постарайтесь найти баланс между всем, чем занимаетесь. Это особенно касается Водолея, который пытается усидеть на «двух стульях». Гороскоп на март 2024 года рекомендует заниматься поисками дополнительного источника дохода. Только не забывайте про духовное развитие, не слишком-то углубляйтесь в материальные вещи. Иначе, опустошите свой внутренний мир, да и денег не получите.

РЫБЫ 19 февраля - 20 марта



Хороший период для саморазвития, получения образования и проявления лучших качеств. Главное, не слишком-то гордитесь своими талантами и заслугами. Будьте скромнее в этом смысле. Желание изменить внешний образ, заняться своим здоровьем и личной жизнью придаст Рыбам самоуверенности. Все сложится так, а не иначе. Особенно, если контролировать эмоции и амбициозные планы. Март 2024 года может стать стартом для перспективных проектов.





У БАБУШКИ СВОИ СЕКРЕТЫ

У старшего поколения свои методы воспитания и свои хитрости. Некоторые из них простые, но действенные. Только и успевай записывать!

Всегда поражалась тому, как моя бабушка общается с внуками. Они ей слово поперек не скажут, а про капризы вообще не слышали. Причем все это исключительно из-за уважения, а не из страха наказания.

Я как-то спросила у бабушки, что за секрет у нее такой. Она рассмеялась и сказала, что всегда рассказывает внукам особые сказки. Каждая из них - поучительная. А сюжеты сама жизнь подкидывает.

Например, когда бабушка заметила, что Саша с Олей привыкли после прогулки бросать верхнюю одежду куда попало, она придумала им сказку про вещи потеряшки, как им бывает грустно. "Жил-был валенок, который никак не мог най-

ти себе пару, а все потому, что его хозяйка была неряшливой..."

Или как одна девочка не любила причесываться, и однажды приехал принц, увидел ее лохматой и обратно в свое царство отчалил.

Дети в силу возраста слушают бабушкины сказки как замороженные. Они, может, и понимают, что эти сюжеты берутся неспроста, но все же извлекают из них пользу. Иначе как объяснить тот факт, что дети вещи за собой убирать стали, и умываться, причесываться более охотно?

Мне бы научиться рассказывать такие истории! Надеюсь, у меня все впереди, и однажды я тоже обрету талант настоящей рассказчицы.

ДЕНЬГИ НАШЛИСЬ!

Иду я как-то раз домой после работы. Вижу на нашем подъезде объявление: "Утеряны деньги - 20 лари. К нашедшему просьба вернуть в 85 квартиру". Я стала в уме просчитывать, чья квартира под номером 85. Точно! Антонины Егоровны!

Эту милую старушку знал весь дом. Два года назад она потеряла мужа, родные разъехались по разным городам и редко ее навещали. А сама бабушка умудрялась выживать на мизерную пенсию. "Ну что, с меня убудет, что ли?" - подумала я и позвонила к ней в дверь.

Увидев меня и протянутые деньги, Антонина Егоровна рассмеялась. "Милочка, вы уже пятая за

последний час, кто возвращает мне их!" Взять купюры бабушка отказалась - не то воспитание, но я не растерялась и сбегала ей в магазин за продуктами. Купила самое необходимое, долгого хранения - тут уж у Антонины Егоровны не было шансов отвертеться.

А еще мне было очень приятно, что я живу бок о бок рядом с такими неравнодушными людьми, которые не проходят мимо чужой беды!

ЗАГАДОЧНЫЙ ПАССАЖИР

Лет десять назад в моей жизни наступили непростые времена. Я овдовела, осталась одна с двумя детьми. Чтобы заработать что-то помимо основной зарплаты, по вечерам оставляла малышей с бабушкой, а сама отправлялась таксовать.

Обычно с пассажирами я не разговаривала, но однажды ко мне подсел мужчина. Ехать было далеко, так что слово за слово, и я успела рассказать ему всю свою непростую историю. Он как бы между делом поинтересовался, много ли мне удается заработать за смену. Я назвала сумму - сейчас уже и не помню, какой она была.

Когда мужчина расплатился и вышел, то сказал: "Я надеюсь, этого хватит, и вы поедете домой к детям", - и помахал мне рукой. Я пересчитала наличные - там была ровно та сумма, которую обычно зарабатывала за смену, даже больше. Я мысленно поблагодарила своего пассажира.

В ТАКУЮ ПОГОДУ ТОЛЬКО ДОМА СИДЕТЬ!

Вспоминаю свое детство. Морозы тогда стояли лютые.

Самым неприятным было просыпаться по утрам. А самыми счастливыми оказывались дни, когда мама вдруг говорила:

- Слишком холодно, сегодня можно и дома посидеть.

И ты обратно бежишь в кровать нежиться под одеялом.

Сегодня таких морозов уже не встретишь - особенно в столице, куда мы давно переехали. Но иногда и я позволяю теперь уже своим детям "прогулы в честь мороза".

А когда говорю: "Ну что, сегодня остаетесь дома с бабушкой", и вижу, как они радостно подпрыгивают, самой становится тепло на душе. Невольно на ум приходит собственное детство...



Ваш любимый сканворд

4-уголь- ник		"Люби- мое" ути- ное слово	Перья страуса	Лима				Орган слуха	Получи- лась из ребра
0, 4047 га			Кудесник			Бирман- ская ко- пейка	Морская рыба		
Способ жарки		Впадина, низина		Стер- жень ко- леса		Рыбалка			... залож- ников
			От дыма	"... поро- сенка"	Самолет			Людовик	
	Опекун- ша Зо- лушки	Тягло- вый скот			Объект любви Павки Ко- рчагина				И ... воз- здам
		Повесть Турге- нева	Большая закупка	У каждо- го свое			Ле- карств. растение		Гриб-ша- тен
Ветла				Клич со- баке, охота		Лад	Юрий по-поль- ски		
Болот- ная травя			Знак в азбуке Морзе				Короткая верхняя одежда		Фанто- мас
Степень быс- троты	"Очелят- ка"	Буква греческо- го ал- фавита			Возглас, зов	"Могучая кучка"			
		Учитель Гвар- нери		И Баяно- ва, и Пу- гачева			Авиалес- тица	Культур- ная жратва	Обраще- ние к по- ляку
	Банно- прач. при- надлеж- ность	Род пас- тилы				Страна на юге Африки			
	Англий- ский су- дарь			Просьба, суд			Ковбой- ский тур- нир		Титул, Италия
		Интели- гентный пошляк				Имя де- вочки	... Хача- турян		
Буква в кирил- лице			Вотчина чертей		Вита- минный напиток				Восточ- ный ве- тер
Мезозой- ская ...		Часть корпуса гитары				"Бетон- ная пор- ция"	Эстон- ский пе- вец, ба- ритон		



КАЧЕСТВО ПРОДУКТОВ Экспресс-проверка

Определить натуральность продуктов без лабораторных исследований можно с помощью простых экспресс-тестов. Некоторые из них легко сделать даже в магазине.

Привлекательный вид и глянцевый блеск не являются гарантией качества продукции. Недобросовестные производители порой используют опасные ингредиенты (неорганические вещества) и красители, чтобы продлить срок хранения товаров или замаскировать незрелые овощи и фрукты. Вот, на что нужно обратить внимание в первую очередь.

КАРТОФЕЛЬ

Наибольшую опасность несут корнеплоды с участками зеленого цвета, проростками, дырочками и пятнами. Такие овощи содержат нитраты, алкалоиды или поражены грибковой болезнью.

Чтобы проверить картофель на наличие нитратов, проведите ногтем по клубню. Если корнеплод выделяет влагу, покупать его не стоит. Картофель без вредных веществ влагу выделять не будет.

ЯБЛОКИ

Чемпионы по содержанию нитратов - яблоки. Чем крупнее плод и ярче цвет кожуры, тем выше шанс, что он содержит вредные вещества.

В домашних условиях можно провести следующий тест. Замочите фрукты в слабом растворе уксусной кислоты (1 ч. л. на 1 л воды) на 30 минут. Если яблоки содержат нитраты, раствор приобретет мут-

ный желтоватый оттенок. Значительная часть нитратов выделится из кожуры в воду.

• Сомневаетесь в "чистоте" яблока? Удалите у него кожуру перед использованием в пищу. Именно в ней максимальная концентрация вредных веществ.

ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ

Чрезмерно крупные овощи, которые выглядят идеально, имеют яркий неестественный цвет (при отсутствии какого-либо аромата), скорее всего, выращены с использованием пестицидов.

Качественные томаты и огурцы плотные и упругие, без повреждений и пятен. Иногда производители покрывают их искусственным воском для более продолжительного хранения. В больших количествах он может быть токсичен.

Поместите овощ в теплую воду на 3-5 минут. Если появится осадок, значит, воск есть.

МЕД

Главный признак натуральности меда - его тягучесть при нагреве до 20°. Подогрейте мед на водяной бане и помешайте ложкой. Выньте ложку и начните вращать ее по часовой стрелке. Если продукт начнет стекать (станет водянистым), вы приобрели некачественный мед.

Есть и другой тест с использованием уксусной кислоты. Соедините 1 ст. л. меда с 1 стаканом воды и

слегка подогрейте. Затем добавьте 2-3 капли уксусной кислоты. Пенающийся продукт указывает на наличие мела. Такой мед есть нельзя!

• Обратите внимание на аромат. Он должен ощущаться сразу после открытия банки. Если запах отсутствует, мед ненатуральный.

РИС

Поддельный рис производится в Китае. Он изготавливается из картофельного крахмала, смолы и... пластика. Все ингредиенты измельчаются и смешиваются - получается зерно, похожее на обычный рис. Такой гарнир вызывает проблемы с ЖКТ, аллергическую реакцию и может провоцировать воспалительные процессы в организме. Самый простой способ проверить рис на наличие пластика - понаблюдать за ним во время варки. Образовался толстый слой накипи? Содержимое кастрюли лучше выбросить.

Другой вариант - соедините 1 стакан сухого риса с 2 стаканами воды. Оставьте на 20-30 минут. Если рис всплывет на поверхность, то крупа содержит пластик.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Качественное сливочное масло имеет бледно-желтый оттенок. Белый или ярко-желтый цвет может указывать на содержание растительных жиров и пальмового масла.

Заморозьте масло и попробуйте его нарезать. Если оно нарезается с трудом и крошится, то вы приобрели натуральный продукт. Масло легко поддается резке и имеет ровный срез? Значит, вы приобрели спред-продукт.

КОФЕ

По статистике, чаще всего подделывают молотый кофе. Если Вы заметили в нем разноцветные вкрапления, то в смеси есть посторонние компоненты.

Дома размешайте 1 ч. л. молотого кофе в стакане с холодной водой. Если часть кофе полностью растворилась, а жидкость приобрела насыщенный цвет, перед вами подделка.

А как же зерновой кофе? Не покупайте его, если зерна пахнут гарью, имеют ярко выраженные кислые нотки.

Также стоит обратить внимание на размер зерен. Они должны быть примерно одинаковыми. Когда в вашей пачке микс всех форм и размеров, то вы купили низкокачественный продукт.

• От качества продуктов напрямую зависит ваше здоровье. Следите за этим!

ДЛЯ СПРАВКИ

В психологии склонность преувеличивать собственную значимость для других называют эффектом прожектора. В этом случае человек постоянно чувствует себя в центре внимания. Ему кажется, что окружающие заинтересованы в нем больше, чем есть на самом деле. Впервые термин употребил профессор Корнеллского университета Томас Гилевич в 2000 году.

Когда человек переоценивает внимание окружающих к себе, к своим поступкам и возможным недостаткам, то постоянно ощущает дискомфорт. Находясь в обществе, он пытается интерпретировать взгляды друзей и знакомых («Почему они так смотрят на меня?», «Я сделал что-то не то?», «Я плохо выгляжу?», «Надо мной смеются?»). Повсюду мерещится негативная оценка. Со временем социальная активность такого человека снижается, появляются комплексы.

ПРОБЛЕМА РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

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

Есть мнение о том, что эффект прожектора зарождается еще в детстве, когда мама наблюдает за действиями ребенка. Она делает это из лучших побуждений: стремится оградить чадо от ошибок, озвучивает замечания или подбадривает. Мысль о том, что «мама все видит», остается на подкорке головного мозга на всю жизнь.

Вслед за матерью в список «пристальных наблюдателей» попадают друзья, коллеги, начальство. Порой близкие люди указывают нам на недостатки («Делаю это для твоего же блага!»), вместо того чтобы отметить положительные черты. Так и рождается чувство, будто все рассматривают под лупой ваши отрицательные качества.

• Эффекту прожектора больше других подвержены люди с низкой самооценкой. Они привыкли ругать себя за малейшие промахи, не придавать внимания своим сильным сторонам и придумливать негативные сценарии.

**“ВСЕ НА МЕНЯ СМОТРЯТ!”**

Иногда кажется, что все смотрят на вас осуждают и критикуют. Из-за этого портится настроение, снижается самооценка и ухудшаются отношения с окружающими. Рассказываем, как преодолеть эффект прожектора.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ЭФФЕКТ ПРОЖЕКТОРА

• Развивается социальная изоляция. Вместо того, чтобы отправиться на встречу с друзьями или корпоратив, человек предпочитает остаться дома, где безопасно и спокойно, где никто не оценивает его внешность и манеру общения. Эффект прожектора лишает возможности адекватно воспринимать критику и трактует любые комментарии как проявление враждебности, зависти или снисходительности.

• Формируется социальная тревожность. Взаимодействие с аудиторией (в том числе небольшой), публичные выступления внушают страх и беспокойство. Даже офисная планерка может восприниматься как катастрофа из-за боязни получить негативную оценку коллег. В некоторых случаях социальная тревожность провоцирует панические атаки. Справиться с ними самостоятельно практически невозможно: требуется помощь специалиста.

• Эффект прожектора мешает строить здоровые отношения с противоположным полом. Есть риск застрять в абьюзивных связях, чтобы регулярно получать привычную порцию критики, осуждающих взглядов и едких комментариев.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

Советы из серии «Просто не думай о том, что скажут другие» и «Перестань заикливаться на чужом мнении» не помогают тем, кто знаком с эффектом прожектора. Лучше всего обратиться за помощью к

психологу. Параллельно практикуйте следующие техники.

• “Катастрофический сценарий”. Представьте, что худшее уже случилось. Ваш доклад раскритиковали, над вашим нарядом посмеялись, вы допустили 10 орфоэпических ошибок во время разговора с начальником. Выберите свой самый страшный сценарий. Задайте вопросы: «Что я буду делать в этой ситуации?», «Что я потеряю?», «Что мне даст этот опыт?». Ответы на них помогут снизить тревожность.

• Осознанное дыхание. Преодолеть эффект прожектора помогают техники, которые снимают напряжение в мышцах. Во время осознанного глубокого дыхания тело насыщается кислородом. Можно попробовать переключить внимание с негативных мыслей на ощущения в теле.

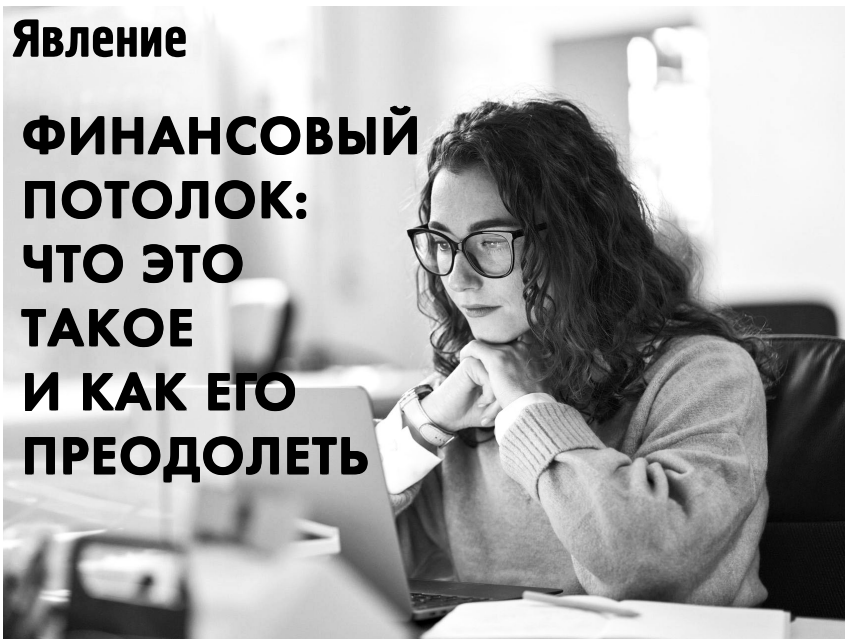
• Обратная связь. Разговор по душам с человеком, которому вы доверяете, позволяет избавиться от иллюзии важности своей персоны в глазах окружающих. Стоит спросить близкого человека, замечает ли он, что геометрия вашего лица далека от голливудских стандартов. Важно ли ему, что на вас надето, какой у вас маникюр. Скорее всего, ответы на эти вопросы вас удивят.

Со временем придет осознание: люди в большей степени заняты своими задачами и проблемами. И даже если кто-то пристально смотрит на вас, он может быть в это время погружен исключительно в свои мысли.

• Нашедший себя теряет зависимость от чужих мнений. Альберт Эйнштейн

Явление

ФИНАНСОВЫЙ ПОТОЛОК: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЕГО ПРЕОДОЛЕТЬ



Деньги выступают эквивалентом комфорта, счастья и стабильности, а это значит, что уровень доходов играет большую роль в определение успешности той или иной личности. Но что делать, если в один прекрасный день вы осознали, что ваш доход замер и не превышает определенной цифры? Рассказываем о том, что такое финансовый потолок и как его преодолеть.

ЧТО ТАКОЕ ФИНАНСОВЫЙ ПОТОЛОК

Финансовый потолок — это конкретная сумма, больше которой человек не может заработать в течение продолжительного периода времени, сколько бы усилий не прилагал. Для наглядности представим индивидуального предпринимателя, который развивает собственное дело и получает с этого определенную прибыль. Ее размер не играет особой роли — суть в том, что, анализируя свою прибыль, он обнаруживает факт ее неизменности в течении нескольких месяцев или даже лет.

Сам по себе финансовый потолок не является приговором, однако, если вовремя не предпринять действия для его преодоления, то ваше общее благосостояние заметно ухудшится. Расходы в отличие от доходов не могут стоять на месте: потребности растут, инфляция прогрессирует и ваш уровень жизни при неизменных доходах постепенно начнет снижаться. Но что могло послужить причиной подобного рода стагнации?

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ ДЛЯ ФИНАНСОВОГО РОСТА

Предпосылкой к появлению финансового потолка может быть много, но условно их можно разделить на две группы: внешние и внутренние. К внешним факторам, ограничивающим высоту финансового потолка, можно отнести:

- **Экономический кризис:** в пе-

риод обострения экономического кризиса в отдельном государстве или в мире прибыль большинства компаний сокращается, работодатели проводят массовые сокращения, и все больше людей сталкиваются со стагнацией заработка;

- **Плохое окружение:** не стоит забывать, что окружение напрямую влияет на нас и нашу жизнь. Поэтому, если вы будете постоянно находиться среди людей, которые не мотивируют расти, а тянут на дно, не удивительно, что совсем скоро вы перестанете развиваться, а ваши доходы начнут убывать;

- **Сложности в карьерном росте:** сюда можно отнести дискриминацию со стороны начальства, высокую конкуренцию и личную неприязнь коллег;

- **Финансовый рост с нуля:** мы рождаемся и развиваемся в неравных условиях. Тем, кто получил помощь на старте, в большинстве случаев намного легче покорять новые финансовые высоты, нежели тем, кто не имел поддержки в начале пути;

- **Разного рода финансовые обязательства:** долги, ипотека и другие материальные обязательства усложняют процесс финансового роста, так как часть дохода идет на их погашение.

Несмотря на то, что все вышеперечисленные внешние барьеры имеют место быть, все же преодоление денежного потолка, прежде всего, работа с внутренними причинами его появления. Так, к внутренним препятствиям денежного роста относят:

- **Психологические барьеры:** с детства родители, учителя и другие агенты социализации закладывают в нас определенные установки. Например, «большие деньги приносят большие проблемы», «не в деньгах счастье», «духовность и деньги не совместимы». Зачастую мы даже не осознаем, насколько глубоко в нас засело то или иное утверждение, но подсознательно продолжаем проектировать его на свою жизнь;

- **Отсутствие значимых финансовых целей:** любое наше действие направлено на удовлетворение определенных потребностей, и заработок — не исключение. Если у человека нет четких материальных целей, даже при вполне высоких доходах, ему сложно будет выйти на более высокий уровень жизни, ведь деньги будут постоянно «утекать»;

- **Синдром самозванца:** порой даже опытные специалисты могут не быть уверенными в себе и своих силах. Так, имея высокую квалификацию, богатый опыт работы и широкий спектр навыков, они соглашаются работать за меньшую плату. Это происходит из-за того, что они считают себя и свой труд недостаточно достойными большей оплаты;

- **Страх выхода из зоны комфорта:** для постоянного повышения своего дохода необходимо все время пробовать что-то новое, расширять границы своей работы и искать новые возможности. Все это предполагает выход из привычной среды, а нежелание покидать зону комфорта ведет к личностной и финансовой стагнации.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ПРЕОДОЛЕНИЕ ФИНАНСОВОГО ПОТОЛКА

После выявления причин финансового потолка необходимо перейти к выполнению начальных шагов для его преодоления:

- **Проанализируйте текущую финансовую ситуацию:** понимание соотношения ваших доходов и расходов может способствовать выявлению причины возникновения финансового потолка и помочь определиться с дальнейшими действиями по его преодолению;

- **Поставьте перед собой реальные финансовые цели:** четко сформулируйте свои желания и обозначьте примерную дату их реализации. С течением времени пополняйте этот список более масштабными целями;

- **Делегируйте и автоматизируйте:** рутинные дела, а также мелкие рабочие задачи отнимают много сил и времени, которые мы бы могли потратить на достижение масштабных целей. Поэтому необходимо уметь делегировать и автоматизировать процессы, не требующие постоянного контроля;

- **Ведите анализ своих дохо-**

дов: постоянный мониторинг вашей прибыли будет мотивировать вас не опускать руки и двигаться вперед;

- **Инвестируйте в свои знания:** чтобы продолжать расти, необходимо постоянно расширять свой кругозор и повышать квалификацию;

- **Изучите биографии людей, добившихся большого успеха:** система кумиров может мотивировать, постоянно напоминая, к чему нужно стремиться.

Если вы проработали каждый из этих пунктов, а доход не возрос, тогда вам стоит попробовать бросить себе вызов и провести более масштабные изменения.

РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Для того, чтобы пробить свой финансовый потолок, необходимо уметь рисковать и быть готовым кардинально изменить свою жизнь. Рекомендуем рискнуть выполнить несколько шагов, которые выведут ваш доход на новый уровень:

- **Смена сферы деятельности:** порой нужно принять тот факт, что профессиональная деятельность вам не подходит. Причины могут быть разными: например, вы изначально выбрали направление развития, которое не приносит вам удовольствие, или вы понимаете, что взяли от этой профессии все и хотите попробовать себя в чем-то новом. Не бойтесь рисковать и всегда прислушивайтесь к себе и своим истинным желаниям;

- **Смена формы работы:** индекс конкуренции на рынке найма падает с каждым годом. Этот формат работы становится менее популярным, так как большинство представителей современного поколения предпочитают работать на себя. Изучите промежуточные формы работы (фриланс и самозанятость), которые могут служить как основным доходом, так и подработкой;

- **Прокачка hard-скилов:** чтобы оставаться востребованным в своей сфере, необходимо постоянно повышать квалификацию, прокачивать профессиональные навыки и пробовать новые направления;

- **Прокачка soft-скилов:** не стоит забывать и о гибких навыках, которые способствуют повышению степени востребованности и улучшают личную эффективность;

- **Обеспечение пассивного дохода:** сдача недвижимости в аренду, открытие депозита и инвестиции на фондовом рынке могут повысить уровень вашего заработка.

Всегда помните, что в жизнь — это движение. Никогда нельзя останавливаться на достигнутом, а чтобы сдвинуться с мертвой точки необходимо постоянно развиваться, ставить перед собой новые цели, рисковать и покорять новые высоты.



ОРАНДЖИ — КОТ, “ЗВЕЗДА” КИНО

Очаровательный рыжий кот из фильма “Завтрак у Тиффани” стал настоящей голливудской звездой. Хотя попал он на киноэкраны совершенно случайно.

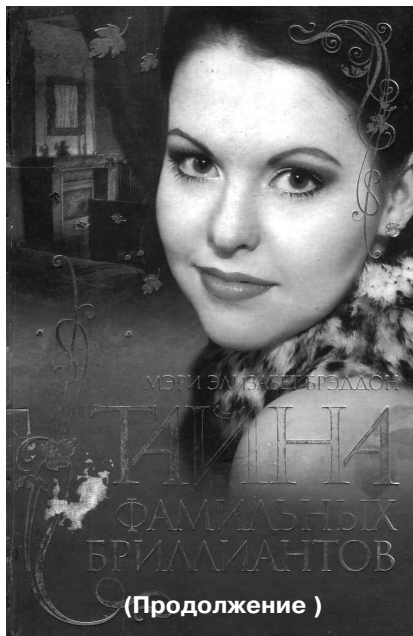
Обычный бродячий кот — таких на улицах Лос-Анджелеса бродили тысячи (как бродят и поныне). Ел, что придется, прятался от непогоды где придется. Такой была жизнь безымянного рыжего кота до момента знакомства с Агнес Мюррей. В 1949 году Агнес Мюррей застала в своем саду бродячего кота. Вместо того, чтобы прогнать животное, она взяла его в дом, отмыла от грязи и оставила жить в доме. За свой окрас кот получил имя Оранджи (Рыжик).

Вскоре после того, как у кота началась новая жизнь, его ждали новые приключения. В Голливуде объявили конкурс на лучшего кота с неординарным характером для съемок фильма “Ревень”. Агнес была уверена, что Оранджи идеально подходит для этой роли. Комиссия была поражена не только независимым характером кота, но и отметинами на теле животного, оставшимися от бродячей жизни. Оранджи был утвержден на роль кота-миллионера (нужно признать, что в съемке принимали участие около 20 иных котов — дублеров Оранджи, так как животному тяжело было выдерживать график съемки). Во время съемок кот порой демонстрировал высокомерие, не принимая во внимание указания дрессировщика (Фрэнк Инн), а также, пытаясь периодически покинуть площадку. Дрессировщику пришлось запастись терпением, а

для контроля за нахождением на съемочной площадке к Оранджи (коту) приставили специально обученную собаку. После премьеры фильма “Ревень” Агнес Мюррей стали поступать предложения о дальнейших съемках Оранджи в кинолентах. В общей сложности кот снялся в 500 кинофильмах.

Звездной ролью для кота стала роль в фильме “Завтрак у Тиффани”. Одри Хепбёрн признавалась, что без Оранджи картина не получилась бы такой трогательной. Чего стоит эпизод, когда героиня фильма выгоняет питомца на улицу под проливной дождь. Зрители испытали настоящее облегчение в момент встречи девушки и кота. У многих на глазах наворачивались слезы в момент, когда героиня прижимает кота к груди — грязного и мокрого. За роль в Фильме “Завтрак у Тиффани” Оранджи стал обладателем специальной награды Американской киноакадемии — премии, которую учредили для животных актеров.

Все эти достижения были бы невозможны без ежедневных занятий с дрессировщиком Фрэнком Инном, который не только помогал оттачивать актерское мастерство, но и стал для Оранджи настоящим другом. Даже после смерти они оказались похоронены неподалеку друг от друга — в Мемориальном парке на Голливудских холмах.



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

С этими словами он подал мне мокрую, полинялую рубашку и указал мне на уголок ее, где из-под грязи выглядывала красная метка.

— Как вы это прочтете? — спросил мистер Картер, пристально смотря мне в глаза. Ни я, ни кто другой, умеющий читать по-английски не мог сказать, что эта метка значит что-нибудь другое, а не Генри Дунбар.

— Теперь все для вас ясно, не правда ли? — сказал мистер Картер. — Вот почему убитый был раздет догола и платье его брошено в воду; вот почему часы и цепочка перешли от одного владельца к другому; вот почему человек, возвратившийся сюда после убийства, не мог быстро подобрать ключ к шкатулке. Вы теперь понимаете, почему Маргарите Вильмот было так трудно добиться свидания с человеком, жившим в Модслей-Аббэ, почему, когда она наконец увидела его, то всеми силами старалась защитить его от преследований. Когда она говорила вам, что Генри Дунбар невиновен в смерти ее отца, она говорила правду. Человек, который был убит, и был Генри Дунбар; человек, который убил его...

Я больше ничего не слышал. Кровь хлынула мне в голову, и я упал без чувств в рядом стоящее кресло.

Когда я очнулся, я увидел перед собой сыщика; он спрыскивал меня холодной водой. Когда я пришел в себя и был в состоянии обдумать все случившееся, мной овладело одно чувство — чувство сожаления, необъяснимого, безграничного сожаления к женщине, которую я любил.

Мистер Картер отнес узел с найденной одеждой в свою комнату и через несколько минут возвратился с чемоданом, который поставил в угол подле камина.

— Я запер платье в чемодан, — сказал он, — и не намерен выпускать его из виду, пока не вручу в верные руки. Метка на рубашке Генри Дунбара вздернет на виселицу его убийцу.

— Тут может быть ошибка, — заметил я. — Рубашка с меткой Генри Дунбара могла принадлежать другому; он мог подарить ее своему старому слуге.

— Это невероятно, сэр, потому что слуга встретил его только в Саутгэмптоне, за два или за три часа

до преступления. Не знаю, как вам, а мне все теперь ясно. Конечно, это одно из самых странных дел, которые я когда-либо видел; но оно очень просто, когда знаешь ключ к нему. Не было никакой основательной причины, которая могла бы побудить Генри Дунбара, почтенного, всеми уважаемого человека и к тому же миллионера, совершить преступление, которое могло его рано или поздно привести к виселице. Напротив того, Джозеф Вильмот, бродяга и беглый каторжник, имел полное основание убить своего бывшего господина и выдать себя за него, то есть из нищего преступника превратиться в главу богатейшего торгового дома. Это была игра смелая, азартная, очень опасная и трудная игра, и человек в этот раз играл ее великолепно. Он до сих пор скрывался от всех подозрений, его выдала только излишняя совестливость его дочери.

Да, мистер Картер говорил правду; только отказ Маргариты исполнить данное мне слово, побудил меня предпринять поиски, которые привели к открытию роковой тайны.

Я думал обо всем этом до тех пор, что у меня помутилось в голове. Как все это случилось? Человек, которого я видел, с которым я говорил, был не Генри Дунбар, а Джозеф Вильмот, убийца своего господина?

— Нет, это невозможно, — сказал я, — я видел в конторе после убийства письма, которые написаны рукой Генри Дунбара.

— Ничего нет удивительного, — спокойно ответил сыщик, — когда я ознакомился со всеми подробностями этого дела, то навел справки о предыдущей жизни Джозефа Вильмота. Он был сослан тридцать лет тому назад за подлог документов, бежал с места ссылки, но был схвачен и снова сослан на Норфолькские острова. В суде никогда не выдвигали человека, который бы так искусно и ловко подделывал чужую подпись. Он был известен как один из самых смелых мошенников, которых когда-либо ссылали на каторгу; но, несмотря на это, он, говорят, был очень умный человек и в нем было много хорошего. На Норфолькских островах он работал так много и вел себя так хорошо, что его выпустили на свободу, прежде чем он отсидел половину срока. После этого он вернулся в Англию и его видели в Лондоне; его подозревали во всевозможных преступле-

— Да, и я заплатил за работу, — резко ответил мистер Картер. — Я вам очень благодарен за вашу помощь, и почту за особенное одолжение, если вы примете от меня эту безделицу в вознаграждение за потерянный день. Я ошибся, вот и все, самый умнейший из нас может ошибиться раз в жизни.

Полисмен лукаво улыбнулся и взял золотую монету из рук мистера Картера. Эта улыбка была улыбкой теперь ничуть не ближе к цели. Полисмен не мог скрыть своей радости при неудаче лондонского сыщика. Я глубоко вздохнул, когда дверь закрылась за ним и я остался один с мистером Картером.

— Целый день трудов и усталости пропал даром, — сказал я, — ибо мы теперь ничуть не ближе к цели.

— Неужели, мистер Остин? — воскликнул сыщик. — Неужели вы думаете, что я такой дурак, что стану говорить в присутствии этого человека? Неужели вы думаете, что я открою ему тайну? Сегодняшний день привел нас именно к той цели, к которой мы стремились; сегодня сделано открытие, на которое ясно указывало письмо Маргариты Вильмот и вчерашний рассказ слуги. Зачем я непременно хотел отыскать платье убитого? Затем, что я знал, что это платье должно заключать в себе тайну, иначе оно осталось бы на теле убитого. Убийца никогда не остается дольше, чем необходимо, рядом со своей жертвой, и, потому я знал, что тот, кто сорвал с несчастного его платье, имел на это какую-то важную причину. Я действовал на основании своего собственного разума, и теперь оказывается, что я был прав. Посмотрите, мистер Остин.

ниях — от шулерства до фальшивомонетничества, но никогда не могли поймать на месте преступления. Кажется, что он пробовал жить честным трудом, но это ему не удавалось. Пятно бесчестия лежало на нем, и никто не верил его исправлению. Вот история этого человека и многих ему подобных.

Итак, Маргарита была дочерью этого человека. Необъяснимое горестное чувство овладело мной при одной этой мысли. Я теперь понял все. Эта благородная девушка скорее отказалась от единственной надежды на счастье, чем передать своему мужу бесчестие, тяготящее над ней. Мне все было ясно — и бледное ее лицо, и упорное молчание, я мог себе представить весь ужас роковой сцены в Модслей-Аббэ, когда отец и дочь встретились лицом к лицу и когда Маргарита узнала причину, почему убийца так долго скрывался от нее.

Тайна непонятого отказа Маргариты идти за меня замуж была разгадана; но это открытие было так страшно, что я невольно сожалел о том времени, когда я ничего не знал и не подозревал. Но было ли лучше для меня, если бы я позволил Маргарите действовать, как она хотела, позволил бы ей привести в исполнение ее героическое самопожертвование? Не лучше ли было оставить это преступление скрытым навеки от всех, исключая того Высшего Судью, от которого никто не может укрыться? Не лучше ли бы это было для меня? Нет, мое сердце говорило мне, что я рассуждаю ложно, низко. Пока человек живет в обществе других людей, пока существуют законы для покровительства несчастных и наказания виновных, правосудию не должны никогда мешать личные соображения.

Если отец Маргариты совершил ужасное преступление, он обязан нести за него наказание, хотя бы это растерзало сердце его невинной дочери. Если, по странному случаю, я, который так пламенно люблю эту девушку, содействовал более всех этому результату, то ведь я был только слепым орудием провидения и не имел никакой причины сожалеть об открытии истины.

Мне оставалось теперь только одно — жениться на Маргарите. Свет, быть может, отшатнулся бы от дочери убийцы, но я знал ей цену, я видел ее в самых жгучих испытаниях и потому не ужаснулся. Меня не оттолкнет история моей бедной Маргариты, имя которой будет с этой минуты произноситься с отвращением всеми честными людьми.

«Если судьбе было угодно, чтобы я причинил ей это страшное горе,

— думал я, — то мой долг — обеспечить ее будущее, сделать ее счастливой».

Но согласится ли Маргарита быть моей женой, когда узнает, что я был главной причиной обнаружения преступления ее отца?

Эти грустные мысли теснились в моей голове, пока я сидел за столом напротив сыщика, на которого мне было противно смотреть — так он был весел и счастлив. Успех — главный источник радостей на земле, и потому нет ничего странного, что мистер Картер был вне себя от счастья, когда ему удалось открыть тайну, которую никак не могли разгадать его товарищи. До тех пор, пока я верил в преступность Генри Дунбара, я не чувствовал никакого отвращения к делу, которое предпринял; я даже несколько увлекся пламенной деятельностью сыщика. Но теперь, когда я знал, какой позор и горе навлечет наше открытие на Маргариту, я с ненавистью стал смотреть на мистера Картера и его радость.

— Вам все равно, мистер Остин, ехать на почтовом поезде? — спросил сыщик.

— Все равно; но зачем вы это спрашиваете?

— Затем, что я намерен ехать нынче ночью, с почтовым поездом.

— Для чего?

— Чтобы очутиться как можно скорее в Модслей-Аббэ и арестовать мистера Джозефа Вильмота.

— Так скоро! — Я невольно вздрогнул. — Но если вы ошибаетесь? Если Джозеф Вильмот жертва, а не убийца?

— В таком случае моя ошибка может быть очень легко доказана. Если теперешний владелец Модслей-Аббэ — Генри Дунбар, то, конечно, есть люди, которые могут признать его.

— Но Генри Дунбар не был в Англии в течение тридцати пяти лет.

— Да. Но что значит в наше время расстояние между Англией и Калькуттой? В Англии должны быть люди, знавшие банкира в Индии. Я теперь прямо отправлюсь к здешнему судье, который в прошлом августе арестовал человека, называвшего себя Генри Дунбаром, и вручу ему платье убитого, потому что Джозефа Вильмота будут судить в Винчестере. Почтовый поезд уходит в три четверти одиннадцатого, — прибавил мистер Картер, смотря на часы, — и у меня осталось немного времени.

Он вынул узел с платьем из чемодана, завернул его в бумагу и поспешно вышел из комнаты. Я остался один и, усевшись у камина, стал обдумывать все страшные происшествия этого дня. Слуга долго возился, убирая со стола, но,

несмотря на его явное желание заговорить со мной, я упорно молчал; наконец, выходя из комнаты, он сказал, что на камине лежит письмо на мое имя, полученное с вечерней почтой.

Письмо это лежало у меня под носом весь вечер, но я был так взволнован, что не заметил его. Оно было от моей матери. Поспешно открыв его, я прочел следующее:

«Милый Клем, я была очень рада получить сегодня утром твое письмо о счастливом вашем прибытии в Винчестер. Я, конечно, глупая старуха, но мне все кажется, что с тобой случится какое-нибудь несчастье, когда ты не подле меня.

Меня очень удивило вчера посещение Маргариты Вильмот. Я сначала обошлась с ней очень холодно, потому что, хотя ты не объяснял мне причины неожиданного разрыва между вами, но я уверена, что ты, мой милый мальчик, не способен на такое дурное дело и потому, конечно, не ты в этом виноват. Находя ее посещение совершенно несвоевременным, я дала ей понять, что мои чувства к ней совершенно изменились.

Но Клем, когда я увидела, на что похожа бедная девушка, то сердце мое облилось кровью и я забыла все, что имела против нее. Я никогда не видела такой быстрой перемены в живом человеке. Она вдруг из хорошенькой, молоденькой девушки стала бледной, изможденной старухой. Ее манеры изменились не менее чем ее лицо. Она была в каком-то раздраженном, нервном состоянии, губы ее дрожали, и она едва говорила. Она сказала, что пришла к тебе и была очень поражена известием, что ты уехал из города; но когда она впоследствии заставила меня сказать, что ты уехал в Винчестер, то я не могу описать тебе, что с ней сделалось; она вскочила со стула и задрожала всем телом.

Я выбежала в другую комнату и принесла ей вина; она несколько не сопротивлялась и поспешно выпила, говоря: «Я надеюсь, что это меня подкрепит; я ужасно слаба, а мне надо много, много сил». Я убеждала ее прилечь и отдохнуть, но она не хотела меня слушать, и объявила, что ей необходимо тотчас ехать в Лондон. Что я ни делала, ничего не помогло. Она схватила мои руки, прижала их к своим губам и выбежала из комнаты. Все это так не походило на прежнюю, прелестную, веселую Маргариту, что я невольно начала опасаться, не сошла ли она с ума».

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



КАК ОТРАСТИТЬ ГУСТЫЕ И ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ И ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ИХ ВИД ПРОТИВ ГЕНЕТИКИ ПОЙТИ СЛОЖНО, НО КОЕ-ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ

Что влияет на рост ресниц и можно ли сделать их длиннее и гуще
Длину, густоту, изгиб ресниц определяет в основном генетика, против которой пойти сложно без серьёзных вмешательств. Например, у представителей азиатской расы изгиб ресниц менее выражен, чем у европеоидной. Если волосных луковиц на веке 100, то дополнительным ресницам просто неоткуда будет вырасти.

Однако у одного и того же человека ресницы в разные периоды могут выглядеть по-разному. Они то густые и длинные, то их становится мало и смотрятся они не так впечатляюще. У этого может быть много причин.

На нижнем веке вырастает в среднем 75–80 ресниц, расположенных в тричетыре ряда. На верхнем — 90–160 ресниц в пять-шесть рядов. Их жизненный цикл состоит из трёх фаз:

1. Анаген — фаза роста. В сутки ресничка растёт примерно на 0,12–0,14 мм. Эта стадия занимает от четырёх до десяти недель в зависимости от генетики, а также внешних и внутренних факторов. Длина ресниц, по мнению исследователей, редко превышает 12 мм.

2. Катаген — фаза перехода, или деградации. Ресница больше не растёт, фолликул сжимается и перестаёт питать волосок. Эта фаза

довольно быстрая, занимает примерно две недели.

3. Телоген — фаза покоя. Ресница остаётся на своём месте и ждёт, когда фолликул начнёт растить новый волосок, который её вытолкнет. После этого она выпадает, а на её месте появляется новая. Эта фаза занимает примерно три месяца. Большинство ресниц находится в фазе телогена. Выпадают они обычно постепенно, так что на глазу сохраняется плюс-минус одинаковое количество волосков. Но иногда по каким-то причинам, например из-за стресса, сразу много фолликулов перестаёт растить ресницы и переходит на этап катагена, а потом начинает питать новые волоски. В этом случае много ресниц выпадет примерно в одно и то же время. И пока на их местах не появится замена, ресничный ряд не будет выглядеть впечатляюще. С волосами на голове происходит похожая ситуация. Постепенно всё придёт в норму.

Также ресницы могут больше не восхитить из-за возраста. С годами они теряют свою насыщенность и становятся серыми, хотя и не белеют, как волосы на голове. Они также делаются тоньше и короче в целом.

Ещё на рост могут влиять болезни — как специфические, так и общие. Например, воспаление век, роза-

цеа, себорейный дерматит способны привести к выпадению ресниц. Виноваты в этом бывают и бактерии или паразиты. Так, демодекозный клещ на ресницах провоцирует воспаление.

Наконец, навредить может (но не обязательно навредит) макияж. Исследователи увидели некоторую связь между частым применением туши и растрескиванием кутикул ресниц. Плюс косметика может вызывать аллергию, которая выражается в воспалении век. Не исключены травматические повреждения при умывании или отклеивании ресниц искусственных.

Так что вырастить ресницы гуще и длиннее того потенциала, который заложила в них генетика, не получится. Но сделать так, чтобы они выглядели лучше в рамках своих природных возможностей, можно. Иногда для этого достаточно поверхностного косметического вмешательства; в некоторых случаях придётся обратиться к врачебной помощи. Обо всём этом мы поговорим дальше.

Как не навредить ресницам

Прежде чем пробовать на себе средства для восстановления и роста ресниц, важно научиться им не вредить. Во-первых, иногда этого уже будет достаточно, чтобы они продемонстрировали свой полный потенциал, тогда дополнительных вмешательств не потребуется. Во-вторых, каким чудодейственным средством ни пользуйся, если ежедневно собственными руками вредить ресницам, можно удлинить процесс их восстановления, а то и вовсе не увидеть никаких результатов. Поэтому правила важно соблюдать.

Смывайте макияж тщательно, но аккуратно

Декоративная косметика не рассчитана на то, чтобы её носили долго, даже если на тубике написано, что она действует 24 или даже 48 часов. Так что её нужно снимать. Не потому, что ресницы перестают «дышать»: там уже нечему дышать. Но косметика может привести к сухости волосков или вызвать воспаление на коже век, а она достаточно нежная. Воспаления же, как мы выяснили, могут привести к выпадению ресниц.

Но смывать макияж стоит осторожно, чтобы не навредить. Глаза лучше не тереть, тем более это не самый эффективный способ. Намочите ватный диск очищающим средством и приложите к глазу. Подержите несколько секунд, чтобы состав растворил косметику, а затем удалите её. При необходимости повторите манипуляцию.

Не злоупотребляйте водостойкой тушью и щипцами для ресниц

Стойкая косметика обладает подсушивающим эффектом. И тушь не исключение. Так что её частое использование может ухудшать внешний вид ресниц. Это не произойдёт за день или неделю. Но в долгосрочной перспективе вы можете столкнуться с таким результатом. Так что водостойкие составы лучше использовать, когда выбор действительно оправдан.

Щипцы для ресниц могут повредить волоски механически, что тоже отразится на их внешнем виде.

Следите за сроком годности продуктов для глаз

Кремовые продукты, включая тушь, с момента первого вскрытия становятся местом для размножения бактерий. Как только их количество в баночке станет критичным, они могут привести к инфекциям и воспалениям. Так что ознакомьтесь с информацией на этикетке и меняйте продукты так часто, как советует производитель.

Держите руки подальше от глаз

Дело не только в том, что тереть глаза — плохая привычка, которая может повредить сами ресницы. Руки обычно нестерильны, так что в глаз можно занести какую-нибудь инфекцию. А воспаление, как мы помним, враг ресниц. Хотя в случае заражения их красота, пожалуй, последнее, что будет волновать. Так что следовать этому совету стоит по комплексу причин. Стоит быть аккуратнее с наращиванием ресниц. Если это сделано неправильно, может травмироваться луковица волоска. Он выпадет вместе с корнем, и восстановить его будет невозможно.

Старайтесь спать на спине

Мастера, которые наращивают ресницы, не советуют спать лицом в подушку, потому что это может повредить наклеенные волоски. Но что работает для искусственных ресниц, действует и для своих.

Следите за здоровьем

Организм — это сложная система, в которой всё со всем связано. Так что хорошее питание, здоровый сон, уменьшение количества стрессов, физическая активность — всё это важно и для ресниц тоже.

Если состояние ресниц неудовлетворительное, стоит пройти чекап организма, обратиться к эндокринологу и обязательно гастроэнтерологу, чтобы исключить все хронические инфекции внутренних органов. Специалист наверняка попросит



сдать анализы, чтобы выяснить, нет ли дефицита витаминов, которые влияют на рост волос. Это, например, ферритин, витамин Д, витамины группы В, цинк, медь. Если их в организме не хватает, их нужно будет восполнять.

Какие средства помогают сделать ресницы лучше

Есть несколько вариантов с разной степенью эффективности.

Натуральные масла

Касторовое, аргановое, кокосовое, репейное масла часто используют как средства для роста волос, бровей и ресниц. Но, хоть эти составы применяются веками, убедительных доказательств, что они работают для этих целей, нет. Учёные склоняются к мнению, что специалисты назначают масла скорее потому, что они не навредят, а у клиента будет иллюзия, что он что-то делает.

Но не всё так плохо. Хоть масла не ускоряют рост ресниц, они могут влиять на их внешний вид. За счёт блеска и увлажнения волоски выглядят лучше и могут выпасть позже. Но масло может быть аллергеном, поэтому перед первым использованием лучше протестировать его на внешней стороне локтя, оставив там на 10–15 минут. Если раздражения нет, можно нанести средство щёткой на ресницы, но аккуратно, чтобы оно не попало на слизистую. Через 10–15 минут смойте его. Повторяйте процедуру каждый день или хотя бы несколько раз в неделю. Иначе даже косметического эффекта не будет.

Сыворотки на основе биматопроста и его аналогов

Это спорный, но действительно эффективный способ отрастить ресницы. Биматопрост используют как лекарство от повышенного глазного давления. Рост ресниц — побочный эффект, который начали активно применять в косметологии.

Сейчас на основе биматопроста и подобных ему простагландинов выпускают множество препаратов под разными торговыми названиями. Суть действия биматопроста — в раздражении волосяных фолликулов и стимулировании кровообращения. За счёт этого рост ресниц не прекращается, когда они достигают заложенной природой длины. Наносят такие средства кисточкой на веко у корней ресниц.

Но нужно учитывать, что это лекарственный препарат, который не стоит использовать без консультации с офтальмологом. Так, исследования показали, что у 27,4% пациентов при лечении гипотрихоза ресниц препаратом с содержанием 0,03% биматопроста были отмечены побочные эффекты, в том числе гиперпигментация кожи, зуд, эритема век и раздражение слизистых оболочек глаз.

Специальные сыворотки для ресниц

Составы для ресниц могут быть разными. Иногда это средства на основе масел и их надо наносить на ресницы. Иногда сыворотки содержат витамины, антиоксиданты, аминокислотные комплексы, пептиды и наносятся на корни волосков. Первые имеют больше косметический эффект. Во вторых может быть смысл с точки зрения роста ресниц.

Например, существуют небольшие исследования, которые подтверждают, что пептиды могут сделать ресницы длиннее и гуще, в том числе за счёт пробуждения недействующих волосяных фолликулов. Но доверять этим работам стоит с осторожностью, пока не появилось более убедительных данных. Влияние остальных ингредиентов именно на ресницы не подтверждается наукой. Но они способны положительно воздействовать на кожу, а от состояния век тоже многое зависит.

Коллекция рецептов



ГАЛЕТА НА ТВОРОЖНОМ ТЕСТЕ С ЦУКИНИ

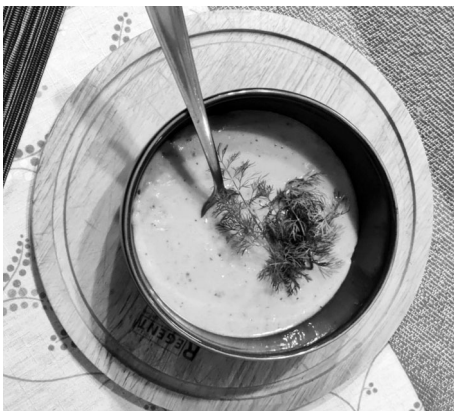
Мягкий творог 360 г, куриное яйцо 2 шт., масло сливочное 50 г, поваренная соль по вкусу, цельнозерновая мука 250 г, цуккини 150 г, сыр творожный 360 г, лук 1 шт., чеснок 1 зубчик.

Половину муки перетереть до мелкой крошки с кубиками холодного сливочного масла и солью. Добавить в миску творог и яйцо, перемешать. Добавляя частями муку, замесить упругое тесто. Противень застелить пергаментом. Тесто разделить на 4 части. Подготовить начинку: цуккини и репчатый лук нарезать тонкими слайсами. Раскатать каждую часть теста, присыпая столешницу мукой. Уложить на тесто творожный

сыр, затем овощи. Посыпать начинку мелко порезанным чесноком и молотым перцем. Защипнуть края теста. Перенести галеты на застеленный пергаментом противень. Поставить выпекать творожные галеты в заранее разогретую духовку при 180 С до зарумянивания теста, минут на 30-40, ориентируясь по вашей духовке. Подавайте галеты на творожном тесте с цуккини к столу в теплом виде.

ЭКСПРЕСС-СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

Картофель 4 шт., морковь 1 шт., луковича крупная 1 шт., кабачок 1 шт., сливки 1 упаковка, сыр 100 г, рафинированное растительное масло по вкусу, соль, черный перец, специи, зелень по вкусу.



Порезать все овощи кубиками и поджарить на растительном масле до готовности. Переложить овощи в кастрюлю,

залить водой и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить специи. Дать немного остыть. Блендером пюрировать овощи (консистенция по вкусу). Добавить примерно 150 мл сливок и снова довести до кипения. Добавить плавильный сыр - грамм 100. Варить еще минут 10 на очень медленном огне. Перед подачей на стол можно посыпать тертым сыром и зеленью.

ПИРОЖНОЕ "ПЕРСИКИ"

Масло сливочное 200 г, сметана 20% 2 ст.л., сахарный песок 200 г, яйцо 2 шт., поваренная соль-щепотка, сода пищевая 1 ч.л., уксус столовый по вкусу, мука пшеничная 420 г, яблочное пюре 150 г, морковный сок 50 мл, свекольный сок 50 мл, сахарный песок 100 г.

Мягкое сливочное масло взбить с сахаром, яйцами, сметаной, солью, далее добавляем муку и соду, гашеную уксусом, и замешиваем мягкое тесто. Тесто делим на шарики по 40 гр, выкладываем на противень и выпекаем 15 мин. при температуре 180 градусов. Далее охлаждаем наши заготовки для персиков, смазываем их повидлом и склеиваем между собой, формируя тем самым персик.

Далее в одну миску насыпа-



ем сахар, в другую - морковный сок, в третью - свекольный. По очереди окунаем наши персики в свекольный и морковный сок, далее обваливаем в сахаре, вуаля - и наше печенье готово.

ОРЕХОВЫЕ ТРУБОЧКИ

Масло сливочное 250 г, сметана 20% 250 г, мука пшеничная высшего сорта 350 г, сахар ванильный 1 ст.л., сода пищевая 1 щепотка, винный уксус 0,5 ч.л., грецкие орехи 180 г, сахарный песок 180 г.

Масло растопить, отложить 2 ст/л для начинки, оставшееся смешать со сметаной. Добавить ванильный сахар, соду, гашенную уксусом, всыпать просеянную муку и замесить легкое эластичное тесто. Орехи смешать с сахаром и оставшимся растопленным маслом. Начинку положить в холодильник на 10-15 минут. Тесто разделить на 25 шариков размером с круп-

ный грецкий орех. Каждый шарик раскатать в тонкую лепешку. На середину заготовок выложить ореховую начинку, с одного края закатать края так, чтобы получилась трубочка. Уложить трубочки на противень, смазанный маслом, выпекать 20-25 минут при 200 С до золотистого цвета. Готовые трубочки охладить и посыпать сахарной пудрой.



Хромота часто является ответом на сильные и болевые ощущения. Так, не опираясь на одну из лап, питомец пытается избежать возникновения острой боли.

В некоторых случаях собака может хромать без болевых ощущений. Такой вид хромоты ветеринары называют "механическая". Причины различны - от оперативных вмешательств до генетической аномалии.

Как выглядит нарушение шага у собак?

Хромота опирающегося типа. Собака чувствует боль в тот момент, когда опирается на лапу. Она скулит, отказывается от активного движения, проявляет тревогу. Есть риск травмы костей, сухожилий, связок или повреждения когтей.

Хромота висячего типа. В таком случае болевые ощущения возникают при переносе лапы. Скорее всего, питомец травмировал мышцы.

Хромота смешанного типа. Животное скулит и при переносе лапы, и при опоре на неё. Такое поведение может наблюдаться при дегенеративно-дистрофических и воспалительных патологиях суставов. Но не только.

Переменяющаяся хромота. Походка собаки меняется бессистемно, без видимых на то причин. Животное может не ощущать сильных болевых ощущений, но это не означает, что оно здорово. Переменяющаяся хромота является признаком вывиха коленной чашечки (больше других этому подвержены собаки карликовых пород).

Чем помочь?

И так, вы заметили: с питомцем не всё в порядке. В первую очередь проверьте длину когтей: если они слишком длинные, то могут мешать собаке передвигаться.

Иногда животные хромают из-за оторванного когтя. В таком случае нужно отрезать ту часть когтя, которая всё ещё свободно свисает, и замотать лапу бинтом. Это лучше сделать в ветеринарной клинике.

Обязательно осмотрите лапу на предмет порезов, следов от укусов или отёков. Промойте порезы прохладной водой и обработайте антисептиком.

При более серьёзных травмах (растяжениях, вывихах, переломах) не пытайтесь обнять собаку, самостоятельно осмотреть травмированную конечность. Ваша задача - доставить питомца в клинику.



"ДАЙ ЛАПУ!"

И ВСЁ, ЧТО НУЖНО О НЕЙ ЗНАТЬ

Заметили, что собака хромает? Рассказываем, как оказать питомцу помощь и уберечь его от проблем со здоровьем.

Маникюр и педикюр

Чтобы сохранить лапы собаки здоровыми, нужно правильно за ними ухаживать. Раз в месяц подрезайте когти когтерезом (эту процедуру можно провести в ветеринарной клинике).

После каждой прогулки мойте лапы тёплой водой и просушивайте полотенцем. Проверяйте межпальцевую зону на наличие грязи, камней, осколков. Если заметили покраснение между пальцами, и питомец часто покусывает это место, обратитесь к дерматологу. Возможно, у собаки межпальцевый дерматит.

В холодное время года рекомендуется использовать специальные средства для снижения сухости кожи на лапах - воск, крем, бальзам. Подбирать смягчающее средство лучше вместе с ветеринаром.

Травма или артрит?

У возрастных собак иногда диагностируют артрит. Это воспаление сустава, которое сопровождается болью, отёком, повышением температуры. Заболевание ограничивает подвижность и, как правило, приобретает хроническую форму. Вылечить артрит, к сожалению, невозможно. Но есть шанс замедлить развитие заболевания. Для этого используются противовоспалительные препараты, в неко-

торых случаях гормональные. Их назначает врач.

Организируйте для своего питомца здоровый образ жизни. В это понятие входит сбалансированный рацион, умеренные физические нагрузки, регулярное посещение ветеринара, комфортная (тёплая) подстилка и массаж. Поглаживающие движения улучшают кровообращение и разогревают мышцы.

✓ Эффективность БАДов для собак с коллагеном и витаминами не доказана. Используйте их лишь как дополнение к основному лечению, назначенному врачом.

Кто в зоне риска

Некоторые породы генетически предрасположены к разным патологиям тазовых конечностей. Соответственно, риск появления хромоты у них повышается.

Так, дисплазию тазобедренного сустава чаще всего диагностируют у немецкой овчарки, бельгийской малинуа, сенбернара, немецкого бульдога, пиренейского мастифа, французского бульдога и ротвейлера.

К проблемам с коленями склонны чихуахуа, померанский шпиц, йоркширский терьер, бишон фризе, пекинес, французский бульдог и другие.

Полезные советы



Сегодня в продаже можно найти гаджеты, которые способны значительно сэкономить семейный бюджет. Причём сами они стоят копейки!



5 БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЭКОНОМИТЬ

Если вы все еще удивляетесь ежемесячным суммам на счетах, пора начать мыслить рационально. Приобретите приборы, которые позволят вашим бытовым приборам прослужить дольше.

Диммер. Вместо обычного выключателя профессионалы рекомендуют ставить диммер. Это регулятор мощности света, который дает возможность сделать его более приглушенным в случае необходимости. Например, вечером можно создать уютную атмосферу, просто повернув светорегулятор.

Аэратор для крана. Это насадка, которая создает мягкую струю воды, разделяя водный поток на множество мелких струек. Вы не будете ощущать никаких отличий в сравнении с обыч-

ной струей воды, при этом вскоре заметите, что ваши счета на воду стали меньше. Выгодно иметь аэратор на кухне: мелкие струйки воды, насыщенные воздухом, прекрасно очищают поверхности.

Сетевой фильтр для электроэнергии. Посчитайте, сколько приборов, включенных в розетку, у вас дома? А сколько из них вы регулярно пользуетесь? Никто не выключает из розетки микроволновку или компьютер, но они также продолжают потреблять энергию, хотя и в небольшом количестве. Исправить ситуацию поможет сетевой фильтр, который автоматически отключает питание прибора в то время, когда он не используется.

Счетчик на душ. Многие из нас, принимая душ, не обращают внимание на

то, сколько воды при этом расходуется. Теперь представьте, что в определенный момент вы слышите звуковой сигнал. Он оповещает о том, что вы слишком увлеклись и пора заканчивать. Такой прибор изобрели в Японии с целью экономии. На нем можно выставить объем воды, который требуется для полноценного, но не слишком затяжного мытья.

Лампы с датчиком движения. Так называемые "умные лампы" светят лишь в тех случаях, когда в этом есть необходимость. Они реагируют на источник звука или движения, включаясь в те моменты, когда человек входит в помещение. Это дает существенную экономию, ведь лампа выключается даже если покидаете комнату на 2-3 минуты.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и интересный 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 №8

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Лебедёнок. Лилипутия. Сателлит. Кано. Аиди. Враги. Страусник. Шпрее. Салон. Жиробус. Ямка. Аджика. Соколик. Ротару. Уно. Кансиет. Кабачок. Окс. Лавина. Агни. Домогаров. Анана. Архаровец.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Болван. Дюпре. Натали. Кьянти. Санте. Тора. Лаос. Идли. Баклажан. Вишняк. Весна. Срок. Реж. Ушр. Наб. Кас. Ижора. Ого. Удино. Марс. Сакс. Куб. Луч. Кок. Ого. Колядка. Очи. Клионе. Возмах. Нагар. Агано. Нрав. Вац.

ПАСТА С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ

400 г пасты, 300 г культивированных грибов или 500 г замороженных лесных, 1 крупный сладкий перец, 1 средний кабачок, 200 г мелких помидоров черри, 2 красные луковицы, 2 см свежего корня имбиря, оливковое масло, 1 ч. л. семян зиры, соль, свежемолотый черный перец.

Очистите и измельчите имбирь. Очистите сладкий перец и кабачок, нарежьте небольшими ломтиками. Лук нарежьте средними перьями. Культивированные грибы протрите салфеткой, удалите жесткий низ ножек. Нарежьте грибы средними ломтиками. В большой сковороде разогрейте масло, положите грибы, обжарьте на сильном огне, 5 мин. Выньте на тарелку. Подлейте в сковороду масла, положите лук, имбирь, сладкий перец, кабачок и целые черри, обжаривайте на среднем огне, помешивая, 5 мин.

Посолите, поперчите, приправьте зирой, добавьте грибы в сковороду, обжаривайте еще 1 мин. Одновременно на соседней конфорке поставьте вариться пасту – в большом количестве подсоленного кипятка, согласно инструкции на упаковке. Влейте в сковороду с овощами и грибами пол половника жидкости от варки пасты, на сильном огне варите 2 мин. Откиньте пасту на дуршлаг, добавьте в сковороду, перемешайте. Разложите по тарелкам и подавайте.

ГОЛУБЦЫ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ

Куриная печень – 500 г, рис – 1 стакан, большие листья капусты – 10-12 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 3 столовые ложки, вода или бульон – 2-3 стакана, растительное масло – для жарки, соль, перец – по вкусу, специи (лавровый лист, паприка) – по вкусу.

Куриную печень промыть, нарезать небольшими кусочками. Рис отварить до полуготовности. Лук и морковь нашинковать. На сковороде обжарить лук до золотистости, добавить морковь, куриную печень. Обжаривать все вместе до готовности печени. Затем смешать с рисом, посолить, поперчить. Капустные листья обдать кипятком, чтобы они стали мягкими. На каждый лист капусты выкладывать начинку, завернуть конвертиком. На дно толстостенной кастрюли выложить несколько листьев капусты. Сверху разместить голубцы. Залить водой или бульоном, добавить томатную пасту, специи. Тушить под крышкой на медленном огне около 40-50 минут.

КАННЕЛЛОНИ С ФАРШЕМ В ДУХОВКЕ

Каннеллони (трубчатые макароны) – 12-14 шт., мясной фарш (говядина или свинина) – 500 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, томатный соус или пассата – 400 мл, сыр моцарелла или пармезан – 100 г, оливковое масло – для жарки, соль, перец, итальянские травы – по вкусу, для бешамельного соуса (по желанию): молоко – 500 мл, масло сливочное – 50 г, мука – 3 ст. л., мускатный орех – по вкусу, соль и перец – по вкусу.

На сковороде обжарьте мелко нарезанный лук и чеснок в оливковом масле до прозрачности. Добавьте фарш и обжаривайте до готовности. Посолите и поперчите. Добавьте половину томатного соуса к фаршу и тушите несколько минут. Растопите сливочное масло в кастрюле, добавьте муку и перемешайте. Постепенно вливайте молоко, постоянно помешивая, чтобы не было комков. Добавьте соль, перец и мускатный орех. Варите до загустения. Наполните каждую трубочку каннеллони фаршем. Выложите фаршированные каннеллони в форму для запекания. Залейте оставшимся томатным соусом и бешамельным соусом (если используете). Посыпьте сверху тертым сыром. Запекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке 30-40 минут, пока не появится золотистая корочка.

