

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДДРУГА ПЮС

№2

январь 2022

цена:
2,5 лари

**Необычный
гороскоп**

стр.35

**Таблетка от
старости**

стр.7

**Рождественский
стол**

стр. 38, 39

**Если муж зарабатывает
меньше**

стр. 19

Педро Альмодовар:

“Одиночество похоже на клаустрофобию”

стр.20-21

Анастасия Стоцкая:

стр.16-17

“Я занимаюсь тем, что я люблю”

**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ
НЕЛЛИ
БИЧКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;
5.99-20-37-64;
214-20-65**

2022



ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
					3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**ПОТОМСТВЕННАЯ
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,
5.93-30-65-51,
5.99-20-37-64.

Сертификат:
серия TP №23134 (С)
от 21.02.2005 г.

**ЧУДО В ПОДАРОК ОТ
ПОТОМСТВЕННОЙ ЯСНОВИДЯЩЕЙ
НЕЛЛИ БИЧИКАШВИЛИ**

ТОЛЬКО ДЛЯ БЛИЗКИХ

Идея подарить сыну избавление от страданий пришла к Лине, когда она узнала, как действительно Нелли Бичикашвили помогла ее подруге. Ясновидящая ее сына-подростка за ум взяться заставила. У Лины, правда, сын уже взрослый, 30 лет скоро. Но помощь ему, как никогда, нужна была: не ладилась семейная жизнь, жена изводила придирками. Он выпивать от этого начал, она пуще скандалить стала... Разойтись бы им по-хорошему, но муж не хочет, любит жену. В общем, сходила Лина к ясновидящей, и все случилось как в сказочном сне: Нелли Бичикашвили все уладила. Невзгоды покинули семью, жизнь у них стала совсем другая. Теперь у Лины сердце за сына спокойно – у него даже взгляд изменился, походка сделалась увереннее. А еще ясновидящая напорочила скорое прибавление в семье. Это известие очень обрадовало Лину – она давно мечтала о внуках...

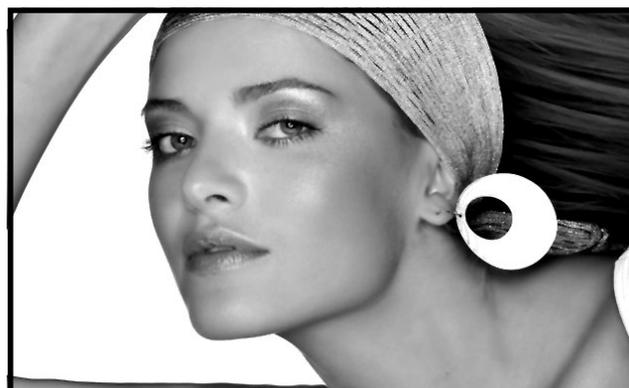
СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Год назад Рузанна просила для дочери женского счастья, и оно пришло: прошедший 2021-й ознаменовался для тридцатидвухлетней женщины встречей с мужчиной ее мечты и романтической свадьбой. Скоро Рузанна станет бабушкой, чему несказанно рада: брак дочери давно уже был для нее большим вопросом.

Дочь Рузанны, Мака, которой исполнилось уже тридцать лет, смирилась с тем, что до конца своих дней так и останется старой девой. Работа не радовала, подруги обзавелись семьями и нарожали детей, бывшие поклонники давно устроили свое семейное счастье. Мака устала от одиночества, но не знала, как от него избавиться. Видя как страдает дочь, Рузанна решила обратиться к потомственной ясновидящей Нелли Бичикашвили, чтобы та просмотрела прошлое, настоящее и будущее дочери. А главное – помогла избавиться от наложенного на Маку «венца безбрачия»

Описывать ритуалы, которые провела с Макой ясновидящая, не имеет смысла. Но результат не замедлил сказаться. Мака удачно вышла замуж и ждет первенца.

Потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили помогает решать самые разные проблемы, независимо от их сложности и давности. И, судя по количеству людей, желающих попасть к ней на прием, делает это быстро и эффективно.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**НОВЫЙ ФИЛЬМ ПРО
ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА СТАЛ САМЫМ
КАССОВЫМ ПРОЕКТОМ SONY**



Кинолента “Человек-паук. Нет пути домой” стал самым кассовым для владельца франшизы, компании Sony.

Как сообщает “ФАН” со ссылкой на ScreenRant, сборы в одних только США уже принесли компании около 480 миллионов долларов.

Сборы же по всему миру уже превысили миллиард.

Ранее был опубликован трейлер фильма “Человек-паук. Нет пути домой”. В нем было показано, что жизнь Питера изменилась в худшую сторо-

ну - его обвинили в убийстве Мистерио. Тогда Паркер обратился за помощью к магу Доктору Стрэнджу (Бенедикт Камбербэтч).

Паркер попросил его сделать так, чтобы все забыли о том, кто скрывается под маской Паука. Но в ходе заклинания что-то пошло не так, и нарушился пространственно-временной континуум. В кадре также появились враги Человека-паука из других вселенных. Среди них Доктор Осьминог (Альфред Молина) и Зеленый Гоблин (Уиллем Дефо).

КИАНУ РИВЗ УДАРИЛСЯ О КАМЕРУ ЖУРНАЛИСТА



В Сети набирает популярность видео, на котором канадский актер Киану Ривз, исполнитель главной роли в культовом фильме «Матрица», ударился о камеру журналиста. Видео было опубликовано на YouTube-канале Viral Today.

Инцидент произошел на премьере фильма «Матрица: Воскрешение». В СМИ предположили, что таким образом актер дурачился, изображая, что ищет выход из «Матрицы».

Ранее Киану Ривз признался, что фильм «Матрица: Воскрешение» лишился некоторых боевых сцен, которые были отсняты. Он объяснил, что во время тренировок особое внимание

уделялось ударам ногами.

Также он комментировал знаменитый мем «Грустный Киану», который уже годами пользуется популярностью в Сети. На этом фото актер сидит на скамейке с печальным видом и ест сэндвич. Ривз объяснил, что на самом деле в тот момент он не испытывал никакой грусти.

«Я просто ел сэндвич! Я о чем-то думал в тот момент, было много мыслей. И я был очень голоден», - поделился Ривз.

Он признался, что понятия не имеет, почему этот снимок стал таким популярным.

Напомним, фильм «Матрица: Воскрешение» вышел в прокат 16 декабря.

ШВАРЦЕНЕГГЕР ПОДАРИЛ БЕЗДОМНЫМ 25 ДОМОВ НА РОЖДЕСТВО

Американский актер, бодибилдер и бывший губернатор штата Калифорния Арнольд Шварценеггер построил на свои деньги 25 домов для бездомных и подарил их им на Рождество. Об этом звезда «Терминатора» рассказал в своем аккаунте в Instagram.

«Сегодня я рано отпраздновал Рождество. 25 домов, которые я пожертвовал бездомным ветеранам, были построены здесь, в Лос-Анджелесе. Было здорово про-

вести время с нашими героями и поприветствовать их в их новых домах», - написал Шварценеггер.

Ранее в США для многочисленных бездомных к северо-западу от Лос-Анджелеса построили деревню Tiny Homes Village, где жителям предлагается трехразовое питание и помощь в поиске работы.

По данным на 2020 год, в округе Лос-Анджелес проживало около 66 436 бездомных.



ПЕСНЯ ЭДА ШИРАНА SHAPE OF YOU НАБРАЛА РЕКОРДНЫЕ 3 МЛРД ПРОСЛУШИВАНИЙ

Песню Shape of You Эда Ширана прослушали на Spotify 3 миллиарда раз, что стало абсолютным рекордом. Трек был опубликован на стриминге в январе 2017 года. Об этом сообщает NME.

You стала синглом.

«Она на самом деле не предназначалась для создания альбома. Я хотел, чтобы синглом стала Castle On The Hill. Я тогда ошибся», - сказал Эд Ширан.

Хитами на Spotify стали



Когда Эд Ширан узнал о том, что его песня стала первой в истории, набравшей такое количество прослушиваний, он рассказал, что не собирался ее включать в альбом «Ч» (Divide). Однако Бен Кук, представитель лейбла, настоял, чтобы Shape of

и другие песни исполнителя. В плейлист Billions Club были включены еще пять треков Ширана. Они набрали более миллиарда прослушиваний. Среди них — Castle On The Hill, Happier, Galway Girl, I Don't Care и Beautiful People.

ЛЕДИ ГАГА НАЗВАЛА АРХИТЕКТОРОМ РИДЛИ СКОТТА



Певица Леди Гага заявила, что режиссер Ридли Скотт - настоящий архитектор и математик в одном лице. Так она оценила работу с ним во время съемок кинодрамы «Дом Гуччи».

В этой кинодраме Леди Гага сыграла роль Патриции Реджиани, которая организовала убийство своего мужа Маурицио Гуччи. Фильм очень полюбился зрителям - в третью неделю проката «Дом Гуччи» уступает только «Матрице» и «Человеку-пауку».

«Он словно архитектор и математик в одном лице. Когда он расставляет камеры - это какая-то космичес-

кая геометрия. Не банальная восьмерка - фраза одного актера через плечо другого и затем ответ другого через плечо первого. Нет! Он расставляет камеры одному ему понятным способом», - отметила Леди Гага.

По ее словам, Скотт порой принимает спонтанные решения во время съемок.

Так, режиссер способен внести правки даже после многочисленных прогонов сцены, чем сильно напоминает дирижера симфонического оркестра.

Леди Гагу номинировали на «Золотой глобус» за роль Патриции Реджиани в фильме Ридли Скотта «Дом Гуччи».

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почему врачи ни в коем случае не советуют переносить ангину «на ногах» и можно ли вылечить эту болезнь без антибиотиков, рассказывает врач-оториноларинголог Ольга Палажук.

Ангина бьет по почкам и не только

- Ольга Александровна, почему так важно лечить ангину под контролем специалиста?

- Прежде всего, давайте отметим тот факт, что ангина - это не простуда, как полагают многие. Классическую ангину вызывает В-гемолитический стрептококк группы А: враг коварный. Ангина - лишь один из «видов» его активности. Если эту болезнь не лечить должным образом, он начинает атаковать другие органы. Под удар попадают почки, сердце, суставы.

- Почему почки?

- Потому что некоторые почечные патологии - например, гломерулонефрит - это нередко следствие недолеченных инфекций верхних дыхательных путей. Они могут возникать как на ранних стадиях, так и после лечения ангины. То есть если прошло уже пару недель, а у вас по-прежнему субфебрильная температура, слабость, а в дополнение к ним боли в области поясницы, учащенное мочеиспускание, отечность лица и ног - это повод бить тревогу. Особенно уязвимы дети, впрочем, и у взрослых встречаются осложнения. Именно поэтому своим пациентам со-

ветую сдать общие анализы мочи и крови, пройти ЭКГ, причем как во время болезни, так и после выздоровления. Если есть какие-то тревожные звоночки в анализах, идите к узким специалистам - нефрологу, урологу. Не занимайтесь самолечением: почечные патологии - болезни серьезные.

- А почему так бывает: один всю зиму в тонком пальто пробегаешь - и ничего, а другому достаточно ноги промочить или на сквозняке постоять - и пожалуйста, ангина?

- Стрептококк живет внутри миндалин - его ничем оттуда не вытравишь. Но обычно наши иммунные клетки держат стрептококк в «железных рукавицах». Любой фактор, который ослабляет иммунитет (переохлаждение или переутомление), - и гемолитический стрептококк выходит из-под контроля, развивается ангина. Вывод здесь простой: чем крепче иммунитет, тем меньше активность воспаления.

- Вы говорили, что ангина - не простуда. А можно понять это самостоятельно?

- У ангины весьма характерные симптомы. Это высокая температура



- 38-39°C, боль при глотании, белый налет на миндалинах, припухлость лимфоузлов в районе шеи. При простуде же температура может держаться в районе 37-38°C, горло болит постоянно и оно красное. В любом случае точно определить болезнь может врач, назначив для надежности стрептотест, который показывает, активизировался ли стрептококк.

- Без антибиотика никак?

- При стрептококковой ангине обязательно назначаю антибиотик, причем принимать его нужно 7-10 дней. Самые распространенные препараты на основе пенициллина убивают стрептококк в 99% случаев.

- А вспомогательные средства?

- Все стандартно. Полоскания уменьшают боль в горле и очищают миндалины от налетов и погибших клеток. Твердую и острую пищу на время стоит исключить. И обязательно постельный режим, помним: с ангиной шутки плохи. Не болейте!

Относитесь внимательно к своему здоровью, ведите активный, здоровый образ жизни и не верьте мифам!

Хозяйственное мыло бывает разное. Резкий, не очень приятный аромат дает наиболее дешевое мыло. Такие бруски сварены из технических животных жиров и продуктов маргаринового производства. По этой же причине они не очень практичны: «раскисают» от контакта с водой, трескаются, тяжело вымываются. Часто в таком мыле некачественное сырье «прикрывают» небезопасными пластификаторами, чтобы оно могло держать форму в мыльнице, дольше храниться, не плесневеть. Наиболее качественные, эф-

БЕЗОПАСНОЕ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО: КАК ВЫБРАТЬ?

фективные, экономичные в расходе, стойкие к раскисанию и растрескиванию виды мыла изготавливают из твердых растительных масел. Мыло из кокосового, пальмового, пальмоядрового масел к тому же имеет светлый цвет, отлично пенится и совсем не пахнет. Конечно, стоит дороже, чем «пахучие» собратья. Однако не всегда белый цвет мыла, отсутствие запаха и высокая цена означают, что оно сва-

рено с применением растительного масла. Бывает, что мыло окрашено в белый цвет диоксидом титана, ароматизировано отдушкой и достаточно дорогое, но относится к самой низкой группе качества.

Жидкое хозяйственное мыло - это мыльные продукты, состав которых больше схож с шампунями.

Безопасное для здоровья мыло не должно содержать ничего кроме:

- ✓ омыленных масел и жиров,
- ✓ глицерина,
- ✓ воды,
- ✓ гидроксида натрия.

Наличие консервантов, пластификаторов, отдушек, диоксида титана, стабилизаторов указывает не только на небезопасность для здоровья, но и на невысокое качество сырья.

Диляра Лебедева, эндокринолог, нутрициолог.



У РЕБЕНКА ПЛОСКАЯ СТОПА

Вопреки старым добрым шуткам про уклонение от армии, плоскостопие - вовсе не пустяковый недуг, а серьезная ортопедическая проблема. Она способна повлечь за собой многие хронические заболевания. Изменение формы стопы начинается еще в детстве, поэтому чем раньше родители заподозрят неладное и покажут ребенка доктору, тем лучше. Откуда берется плоскостопие у детей и как с ним справиться.

С рождения до трех лет

Примерно в год в жизни малыша происходит важное событие - переход в вертикальное положение. Ребенок делает первые шаги, познавая окружающее пространство. До 3 лет стопы у детей окружены развитой жировой прослойкой и визуально имеют плоскую поверхность, а костно-мышечная система еще недостаточно развита. Когда ребенок начинает совершать первые шаги, жировые «подушки» на подошвах берут на себя функцию рессор. Постепенно накапливается опыт самостоятельных активных движений в пространстве, и стопа приобретает обычный вид.

В этот период на стопе малыша формируются три точки давления, расположенные на пятке, участке возле мизинца и в области под большим пальцем. Между собой эти участки скреплены связками, мышцами и сухожилиями, таким образом вся конструкция образует три свода - два продольных (наружный и внутренний) и поперечный. При ходьбе они выполняют функцию амортизаторов, благодаря им походка обретает легкость, а ноги привыкают к многочасовым нагрузкам.

Теперь представьте, что своды стопы - эдакие арки, проходящие между каждыми двумя точками давления, - иногда из-за неправильного развития опорно-двигательного аппарата превращаются в прямые линии и уплотняются. Неслучайно в переводе с английского плоскостопие дословно переводится как «упавшая арка».

Тем не менее маленьким детям диагноз плоскостопие не выставляют. Но если ребенок начал ходить очень рано (до 9 месяцев), болел рахитом или имеет наследственную предрасположенность к плоскостопию, ортопед может назначить программу профилактики. Она включает массаж нижних конечностей, ходьбу по ортопедическому коврику и ношение ортопедической профилактической обуви. Цель ношения такой обуви - формирование правильного навыка ходьбы.

Головной мозг запоминает последовательность сокращения и расслабления мышц для выполнения шага, благодаря чему ребенок продолжает ходить правильно даже босиком.

С трех до семи лет

В этом возрасте у детей формируется взрослая форма сводов стопы, и именно в это время ортопед чаще обнаруживает признаки патологии. Дополнительными причинами плоскостопия являются избыточный вес, неврологические и эндокринные заболевания. Заподозрить болезнь можно, если ребенок причудливо ставит ноги при ходьбе, а после долгой прогулки начинает хромать.

Лечение, назначаемое ортопедом, включает в себя ежедневное выполнение ребенком специальных гимнастических упражнений, плавание с ластами, иногда - физиолечение, способствующее повышению тонуса мышц. Прогноз лечения в этом возрасте благоприятный.

Предупредить развитие плоскостопия у дошколят помогут простые правила профилактики:

- ☛ покупайте удобную обувь, которая плотно фиксирует ногу;
- ☛ высота каблука не должна превышать 3 см;
- ☛ если есть возможность, соорудите во дворе или на даче специальную дорожку из деревянных досок со множеством секций, заполненных гравием, шишками, песком;
- ☛ разрешайте ребенку ходить босиком по неровным поверхностям - голый земля, трава, песок;
- ☛ в рационе должно быть много продуктов, богатых кальцием, фосфором

Первые симптомы

- ✓ При плоскостопии походка теряет плавность, подошва обуви может стачиваться на одну сторону.
- ✓ Дети быстро устают во время ходьбы, просятся на руки, жалуются на боль в ногах или пояснице.

и витамином D (они важны для нормального развития костно-мышечной системы);

- ☛ следите, чтобы ребенок каждый день занимался спортом.

После 7 лет

У первоклассников своды стоп практически завершают свое развитие. При плоскостопии в этом возрасте могут проявляться первые осложнения в виде болей в ногах, нарушения осанки. Это происходит из-за потери амортизирующей функции стопы. Все толчки при беге и ходьбе передаются на вышерасположенные суставы и позвоночник, повреждая их. Со временем это может привести к артрозам суставов и раннему остеохондрозу позвоночника.

Чем помочь ребенку с плоскостопием?

Подберите для него правильную спортивную секцию с ограничением беговых и прыжковых упражнений. Купите ортопедические стельки (они помогут избежать осложнений), регулярно записывайтесь на курсы физиопроцедур, показанных при этой болезни. Такие меры помогут предотвратить дальнейшую деформацию костей стопы, быструю утомляемость при ходьбе и беге и нарушения осанки.

Говоря о плоскостопии у детей, нужно отметить два важных момента. Во-первых, многие родители относятся к заболеванию несерьезно. Во-вторых, среди специалистов существует гипердиагностика этой патологии. Первое приводит к запоздалому началу лечения, второе - к бессмысленному лечению здоровых стоп. Поэтому очень важно найти грамотного ортопеда показывать ему свое чадо хотя бы раз в год до начала учебы в школе. Это поможет вовремя узнать о проблеме и сохранить детские ножки сильными и здоровыми.

О. Подлесный, детский ортопед, врач высшей категории.

Ученые нашли способ отсрочить старение и продлить молодость! Что это - реальное спасение от старости или очередная «пустышка»?

Таблетка от старости



Человечество на протяжении многих веков искало способ замедлить процессы старения. Но, несмотря на старания алхимиков, эликсир бессмертия так и не был найден. Однако современной науке, кажется, удалось сделать то, что не смогли ученые древности.

Что замедляет работу органов?

Главной целью ученых является не просто поднять среднюю продолжительность жизни, а продлить период активности и здоровья у пожилых людей.

Известно, что к дегенеративным изменениям в организме приводит увеличение сенесцентных клеток.

Это старые клетки, которые со временем перестают делиться, плохо функционируют и при этом замедляют работу органов. Из-за этого замедляется обмен веществ, могут появиться такие патологии, как остеопороз, заболевания печени, облысение. Порой возникает сразу несколько болезней.

«Клетки-зомби» вызывают хроническое воспаление и выделяют ферменты, которые разрушают белок. Кроме того, митохондрии стареющих клеток производят слишком много свободных радикалов, что является причиной развития онкологии.

Ученые считают, что сокращение количества сенесцентных элементов может стать решением проблемы старения. Помогут в этом сенолитики - особые антивозрастные препараты, которые разрушают и выводят старые клетки из организма.

Продлить молодость возможно!

Пока экспериментальные исследования сенолитиков производились в основном на лабораторных мышках. В 2016 году команда ис-

следователей из клиники Майо в Миннесоте провела сравнительный анализ. Ученые выбрали двух лабораторных крыс из одного помета. Одно животное получало сенолитики, другое - нет.

В результате первая крыса вела себя гораздо активнее своего собрата и прожила дольше. В среднем использование сенолитиков позволило продлить жизнь испытуемых грызунов на 36% и снизить внутреннее воспаление, которое вызывали сенесцентные клетки.

В 2019 году те же ученые провели эксперименты на пациентах с идиопатическим легочным фиброзом. В качестве активных веществ были использованы кверцетин и дазатиниб. По истечении трех недель испытуемые стали проходить расстояние на 5% больше во время обычной прогулки, а их скорость увеличилась на 9%. Можно было говорить об увеличении выносливости людей и о том, что активные вещества оказали серьезное влияние на их физическую активность.

Фантастика

или реальность?

По словам ученых, пройдет еще не менее 5-15 лет, прежде чем сенолитики станут новой реальностью в медицине. «Этими лекарствами не придется лечить пациентов каждый день. Достаточно принимать их один раз в неделю или даже в месяц», - уверен один из испытателей нового средства Минг Сюй из клиники Майо.

По его мнению, эти вещества будут применяться не только для омоложения организма у здоровых людей, но и для лечения рака, ожирения, инсулинорезистентности, болезни Альцгеймера.

Главным остается вопрос о том, в каком возрасте сенолитики действительно могут помочь. Опыты на

мышках показали, что лечение остеоартрита у молодых животных было гораздо более эффективным, чем у старых. Это связано с тем, что у старых мышей сенесцентных клеток в организме скапливалось слишком много, и они находились слишком глубоко в тканях.

Важно определить оптимальный возраст для приема сенолитиков. Так как процесс старения протекает по-разному в каждом организме, вполне вероятно, что потребуются индивидуальный подход.

Натуральные сенолитики

Пока ученые трудятся над созданием «таблетки от старости», люди могут получать сенолитики из природных источников.

Кверцетин. Этот натуральный сенолитик содержится в красных яблоках, луке, чернике, клюкве, бузине. В дозировке 50 мг на 1 кг веса природный кверцетин оказывает такое же омолаживающее воздействие на организм, как сенолитики в опытах на мышках. Также он предупреждает сердечно-сосудистые болезни.

Пайперлонгумин. Это активное вещество из индонезийского длинного перца, которое обладает противораковым действием. Пайперлонгумин подавляет действие гена GSTP1, который производит фермент, в больших количествах встречающийся в опухолях.

Физетин. Ученые из университета Майо обнаружили в некоторых растениях вещество, которое помогает организму избавляться от поврежденных клеток. Больше количество природного физетина содержится в клубнике, также он есть в помидорах, водорослях, луке, яблоках, винограде, ярких фруктах.

Теафлавин. Это растительный сенолитик, который обнаружили в черном чае. Он обладает действием, схожим с действием дазатиниба и обладает противоопухолевым эффектом. На одну чашку черного чая приходится примерно 10 мг теафлавина.

Один из элементов, отвечающих за продление молодости - витамин D. Перед приемом сдайте анализ, чтобы убедиться, что вам его не хватает!

Полезно знать



✓ Для разжижения крови многие используют аспирин. Закрепляясь на стенках желудка, частички аспирина вьедаются в них и образуют язвы. Поэтому фитотерапевты и народная медицина рекомендуют вместо него пить как чай отвары листьев малины и черной смородины.

✓ Если у вас кровь густая, откажитесь от продуктов, богатых витамином К. Он делает кровь еще гуще. Способствуют свертыванию крови плоды черноплодной рябины. Есть витамин К в шпинате, салате и другой пищевой зелени.

✓ Для разжижения крови важно, чтобы в продуктах питания содержался йод. Ешьте обязательно и регулярно морскую капусту: сухую можно измельчить в кофемолке и использовать вместо соли при приготовлении блюд. Морская капуста уменьшает вязкость крови, хорошо действует на сосуды - повышает их тонус.

Ситуация

В самолете сильно заложило уши

У меня хронический насморк. После последнего полета в самолете сильно заложило уши. Это может быть связано? Собираюсь полететь в гости к сестре, боюсь опять оглохнуть.

Татьяна.

Вероятно, у вас симптомы аэроотита. Это воспаление среднего уха, возникающее из-за резкого перепада атмосферного давления. Его симптомы: боль в ухе, снижение слуха, при осложненном развитии - выделения из слухового прохода. Если форма аэроотита легкая, лечение не требуется. Все симптомы проходят сами. Для ускорения выздоровления используют сосудосуживающие капли, а также вставляют в уши турунды, пропитанные борным спиртом. Если ухо сильно болит, надо идти к врачу.

Аэроотит и насморк взаимосвязаны. Собираясь лететь в самолете, пролечите ринит. Перед взлетом и снижением закапывайте сосудосуживающие капли в нос. Слуховая труба и полость носа будут открыты, и заложенность слуховой трубы станет минимальной. Чтобы уши во время полета в самолете не закладывало, делайте чаще глотательные движения - это восстановит давление в барабанной перепонке.

ПЕРЕД ВЗЛЕТОМ ЗАКАПАЙТЕ В НОС СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ – УШИ НЕ ЗАЛОЖИТ.

Под наркозом или без?..

? Как лучше проходить колоноскопию - под наркозом или без? Мне назначили это обследование. Я знаю, что в лучшем случае оно неприятное, а чаще бывает больно. Поэтому и предлагают выполнять его под наркозом. Но вдруг врач УЗИ сделает в кишечнике дырку своим инструментом, а я не почувствую и не закричу от боли?..

К. Князева.

Удиагностики толстого кишечника под анестезией много плюсов:

- ✿ нет нестерпимой боли, пациент не испытывает дискомфорта - вздутия живота, слабости, головокружения;
- ✿ трубка эндоскопа движется беспрепятственно, исследуя всю слизистую;
- ✿ специалист может безболезненно удалять полипы, если они там есть. Причем пациент не будет мешать своими охами, когда врач будет брать биоматериал;
- ✿ процедура длится недолго, повредить стенки кишечника маловероятно, ведь все мышцы расслаблены.

Минус этого диагностического аппаратного исследования кишечника - стоимость и некоторые побочные явления. Все зависит от уровня медицинского центра, сложности диагноза, возраста пациента и сопутствующих заболеваний.

Каких непредвиденных последствий можно ждать после колоноскопии? Возможны повышение температуры, слабость, тошнота, рвота, а также прожилки крови в каловых массах на второй день. Пробождение стенок кишки и повреждение селезенки редко случаются. Это бывает при эрозивном колите и болезни Крона, когда стенки кишечника очень тонкие и эндоскоп может пробить их. Но даже при таком риске колоноскопия необходима для обнаружения и исключения рака. Такие осложнения бывают и при некомпетентности врача или случайных обстоятельствах. Чтобы избежать побочных эффектов, лучше заранее найти хорошего специалиста и медицинское учреждение с достойной репутацией. Кстати, не в каждой клинике могут выполнять колоноскопию под наркозом. В ней должна быть специальная реанимационная палата, ведь всякое может случиться.

Г. Щеглова, врач УЗИ.

ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ Я ЧАСТО ЗАСТУЖАЮ УШИ...

Можно ли как-то защититься от таких сезонных простуд?

К. Мирзаева.

Как правило, такие вопросы задают люди, которые не носят шапку, шарф. Ходят в куртках и пальто нараспашку. Поэтому здесь главная профилактика - носить головной убор. Причем не абы какой - шапки разные бывают, - а такой, который обязательно закрывает уши. Шапка должна соответствовать погоде. В зоне уха много лимфоузлов - заушные, подчелюстные, околоушные. На холоде, оставаясь неприкрытыми, они легко воспа-

ляются. Воспаление может перекинуться на уши. И еще: на чем бы вы ни передвигались - на автомобиле, общественном транспорте, пешком - ноги всегда должны быть в тепле и в сухости. Одевайтесь по погоде. Если соблюдать эти нехитрые правила, простудные заболевания ушей не страшны. Кстати, перчатки в холодное время года тоже надо носить обязательно.

А. Сухомлинов, отоларинголог, врач высшей категории.

Ухо заболело?

Марлю смочите в соленой воде (1 чайн. ложка соли без горки на 1/2 стакана теплой воды), слегка отожмите и, пока не остыла, приложите к уху. Делайте так 1-2 раза в день.

Фарингит, или воспаление слизистой оболочки гортани, - болезнь распространенная, особенно зимой и в межсезонье. Главный источник фарингита - вирус и иногда микробы. Нередко фарингит развивается при синусите, насморке, кариесе.

Если недуг не лечить или лечить неправильно, слизистая истончается, боль и кашель повторяются. Фарингит становится хроническим, грозя осложнениями вроде ангины и гнойного абсцесса. Воспаление легко перекидывается на соседние органы, захватывая гортань (ларингит) и трахею (трахеит).

На начальной стадии фарингит легко поддается лечению. Самый простой, но эффективный способ снять неприятные ощущения - теплые полоскания 3 раза в день после еды. Например, соленой водой: 1 чайн. ложка на 0,5 л воды. Можно полоскать горло свежесжатым соком каланхоэ, разведя 1 ст. ложку в стакане теплой кипяченой воды. Или

ОТ ФАРИНГИТА ИЗБАВЯТ ХВОЙНЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

использовать травяные настои Melissa, шалфея, мяты, ромашки, календулы. Быстро избавиться от острого фарингита помогает сосна (отвар почек и хвои - 20 г на 200 мл),

Ингаляции по 10 минут теплыми хвойными эфирными маслами (можжевельника, кедра, сосны) 2-3 раза в день - экспресс-метод лечения воспаления горла. При хроническом фарингите хорошо помогает смазывание задней стенки глотки смесью Люголя с глицерином или спиртового экстракта прополиса (1 часть) с глицерином или персиковым маслом (2 части).

При фарингите для увлажнения пересыхающей слизистой оболочки полезно использовать масла: облепихи, персика, шиповника, календулы, чайного дерева, туи. Лучше всего закапывать их в нос, чтобы охватить воспаленную область носоглотки.

Народные целители рекомендуют делать согревающие компрессы на горло. Подержите салфетку минут пять в заливной стаканом кипятка 1 ст. ложке ромашки, отожмите и сделайте компресс. Или жевать гвоздику (пряность) - по 2-3 штуки. Если лечиться так при самых первых признаках фарингита, можно остановить болезнь. Правда, детям такое лечение не подходит. Можно полоскать горло настоем гвоздики (10 бутонов на стакан кипятка). Перед сном наши бабушки советовали лечиться от воспаления травяным чаем или теплым молоком с медом.

При лечении важно избавиться от раздражи-

телей - острой, горячей, холодной пищи, сигарет. Пить нужно не меньше 2 л в день, чтобы размочить скапливающуюся в горле вязкую слизь и мокроту. Пейте чай с малиновым вареньем, кисель, йогурт, ягодные морсы, отвар шиповника. Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, так как они обладают мочегонным действием. При затрудненном носовом дыхании человек вынужден дышать через рот. Это тоже раздражает чувствительные ткани глотки. Поэтому нужно следить за влажностью воздуха в помещении. Если необходимо, приподнять изголовье кровати сантиметром на пятнадцать. Так разъедающая слизистую соляная кислота не сможет свободно затекать из желудка в глотку во время сна при рефлюксэзофагите и грыжах пищевода. Чтобы не допустить повторения фарингита, стоит заняться закаливанием. Сначала обливаются водой комнатной температуры, постепенно понижая ее градус.

С. Луговской, фитотерапевт.



Острый приступ глаукомы: снижаем давление

Все мы знаем, что делать, когда резко повышается артериальное давление, но что делать, когда растет давление внутриглазное?

Расскажем, как действовать во время острого приступа глаукомы.

Глаукома - группа хронических глазных заболеваний, объединенных одним симптомом - периодическим или постоянным повышением уровня внутриглазного давления, что приводит к снижению центрального зрения, атрофии зрительного нерва и развитию дефектов поля зрения. И если вовремя не предпринять меры по снижению давления, то зрительный нерв постепенно будет погибать, а человек потеряет зрение.

Тревожные симптомы

- ✓ сильная пульсирующая боль в области глаза и головная;
- ✓ могут присутствовать боль в сердце, тошнота, рвота, слабость, боль в животе;

- ✓ затуманивание зрения, радужные круги перед глазами.

Факторы риска

- ✓ физическое или нервное переутомление;
- ✓ сильные стрессы;
- ✓ переохлаждение или перегрев;
- ✓ продолжительная работа в положении с наклоненной головой;
- ✓ большое количество жидкости, выпитой одновременно;

ВАЖНО!

Зрение, утраченное при глаукоме, не подлежит восстановлению. Поэтому, если вы в группе риска - вам за 60 и/или наличествует закрытоугольная глаукома - посещайте офтальмолога дважды в год и контролируйте уровень внутриглазного давления.

- ✓ действие атропина или содержащих его препаратов.

Что делать?

Острый приступ закрытоугольной глаукомы - это неотложное состояние, требующее срочного лечения. Если вовремя не обратиться за профессиональной помощью, зрение можно потерять буквально за два часа.

При появлении признаков острого приступа необходимо успокоиться и обратиться за экстренной помощью. До приезда скорой можно опустить ноги в таз с теплой водой, что поможет уменьшить приток крови к голове и глазам, а значит, снизить резко повышенное внутриглазное давление.



Тест-диагностика

Хорошо ли вы слышите?

Чтобы убедиться в этом и вовремя обнаружить проблемы со слухом, ответьте на вопросы теста.

1. Вас часто просят говорить потише. Да - 1; нет - 0.
2. Родные жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор. Да - 1; нет - 0.
3. Очень часто вам не удается расслышать звонок телефона или звонок в дверь. Да - 1; нет - 0.
4. Вы слышите шорох. Да - 0; нет - 1.
5. Вам трудно разбирать слова быстро говорящих людей. Да - 1; нет - 0.
6. Вы слышите шум работающего холодильника. Да - 0; нет - 1.
7. Уличный шум мешает расслышать слова собеседника. Да - 1; нет - 0.
8. Вы слышите мужские голоса более отчетливо, чем женские. Да - 1; нет - 0.
9. Вам мешает засыпать тиканье часов. Да - 0; нет - 1.
10. Вам кажется неразборчивой речь собеседника по телефону. Да - 1; нет - 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Сложите баллы. Если вы набрали 2 и более баллов, надо насторожиться: у вас уже начались проблемы со слухом. Чем больше сумма баллов, тем скорее нужно обратиться к лору.

Грибковое поражение уха

Похоже на обычное воспаление. Не спешите принимать антибиотики. Из-за этого страдает микрофлора. А грибкам именно это и надо. Антибиотики подавляют рост микробов, но при этом не действуют на грибки и дают им возможность занять место уничтоженных бактерий.

Грибки начинают активно размножаться, выделяют токсины и вызывают еще большее воспаление. Результат - острый катаральный или острый гнойный отит. Хуже всего - гнойный. Он вызывает сильнейшую боль. Гной накапливается в среднем ухе за барабанной перепонкой и начинает давить на стенки барабанной полости, обрекая человека на страдания. Чтобы облегчить состояние, врач делает надрез и освобождает ухо от гноя. Но чаще гной сам прорывает «плотину», и тогда боль уменьшается. Дырочка в перепонке при пра-

вильном лечении быстро заживает.

Терпеть ушную боль опасно

Не надейтесь, что боль можно перетерпеть и со временем воспаление пройдет само. Это опасное заблуждение. Никогда не терпите ушную боль. Ее нужно сразу лечить, иначе отит даст тяжелые осложнения - от снижения и потери слуха до заражения крови, менингита или энцефалита.

Первая помощь. Ухо только-только начало ныть, неприятно покалывает, а температуры еще нет? Можно закапать противовоспалительные капли и сделать водочный компресс. Затем закапать в нос сосудосуживающие капли, даже если нос не заложен. Или поместить в ухо ватку с борным спиртом или со спиртовой настойкой прополиса. Это принесет облегчение. Но со спиртовыми каплями будьте осторожны. Если в перепонке

Он возникает не только из-за простуды, насморка и болезней в горле. Чаще всего отит провоцирует вирусная инфекция, осложненная бактериями и грибами.

О Т И Т

есть дырочка, о которой вы можете и не знать, то такое лечение вызовет острейшую боль и может перейти в хроническую форму, и тогда ждите нарушения слуха. Через два дня легче не стало, а вдобавок появилась еще и боль? Срочно идите к врачу.

Чего делать нельзя

- ✓ Закапывать любой разогретый жир. Он застынет и наглухо перекроет слуховой проход. Достать этот кусок - проблема. Его придется дробить и отскрести специальными инструментами, а это очень больно.
- ✓ Не нужно закладывать в уши листья герани, как советуют любители народной медицины. Это абсолютно бесполезная процедура.
- ✓ Кашица из лука или чеснока с прополисом - еще одно опасное народное средство. Оно способно вызвать ожог.

А. Сидоренко, отоларинголог, врач II категории.

Можно ли диабетикам есть виноград?

? Пишу по просьбе соседа, которому 90 лет. У него диабет, он постоянно принимает таблетки для снижения сахара и очень любит виноград. Можно ему есть эти ягоды? И вообще, какие сладости можно включать в рацион диабетика?

Анна Васильевна.

Если бы вашему соседу было меньше лет, не стоило бы есть виноград. Но пожилой человек, страдающий диабетом, может себе позволить чуть больше вольностей, нежели молодой. Поэтому запрещать не буду. Виноград - концентрированная глюкоза, он сильно повышает уровень

сахара в крови. Однако, судя по тому, что пожилой человек до сих пор принимает таблетки, наверняка у него неплохие показатели повышения сахара (гликемии). Обычно в пожилом возрасте его уровень допускается чуть выше нормы.

По поводу сладостей, предназначенных для лю-

дей с диабетом. Практически все они содержат фруктозу, поэтому употреблять их можно совсем по чуть-чуть, контролируя при этом сахар. Можно съесть даже два квадратика черного горького шоколада с высоким содержанием какао-бобов. Если пожилой человек с диабетом может остановиться, съев пять изюминок, или другой сухофрукт, или половину чайной ложки меда, то пожалуйста.

Л. Соколова, врач-эндокринолог.

Две конфеты в неделю

Отвечает врач высшей категории Ю. ЮСИНА.

■ Неужели от сахара нужно отказаться совсем-совсем?

О. П.

Совсем-совсем нельзя диабетикам с болезнью II типа. Тем, кто находится на инсулине, можно употреблять в день до 20 г сахара. При диабете II типа изредка можно позволить себе 1-2 конфеты, 1-2 вафли в неделю из перечня диабетических продуктов (на сахарозаменителях).

■ Почему диабетикам без ограничений можно есть овощи, сладкие на вкус?

М. Чеховских.

Потому что в овощах сахар находится в клетчатке. Клетчатка из-за большого количества растительных волокон долго переваривается, и глюкоза высвобождается очень медленно. Да и количество глюкозы в сладких овощах минимальное. Например, чтобы получить количество глюкозы, равноценное 1 чайн. ложке сахара, пришлось бы съесть 4 кг репы, свеклы или капусты.

■ Почему летом уровень сахара в крови ниже, чем зимой?

И. Морозова.

Потому что летом физическая активность выше, и мышцы эффективнее забирают глюкозу из крови. Кроме того, летом рацион в основном состоит из низкоуглеводных овощей, а зимой много потребляется хлеба и картофеля.

■ Почему больному диабетом постоянно хочется есть?

Т. Посохова.

Постоянно хочется есть только больным с некомпенсированным диабетом. Клетки не получают своего основного питания - глюкозы. Чтобы чувство голода усмирить, есть надо через каждые 2,5-3 часа.

■ Почему при диабете II типа постоянно хочется пить?

О. Карнаухова.

Если сахар в крови сильно повышен, почки пытаются вывести его с мочой и повышают ее объем. Из-за этого происходит дефицит жидкости в организме. Обезвоживание и приводит к постоянной жажде.

■ Страдаю гипертонией два года. А месяц назад поставили диагноз диабет II типа. Как мне правильно контролировать уровень сахара в крови?

И. Орлова.

У вас должен быть глюкометр - прибор для измерения сахара в крови, тонометр - прибор для измерения давления крови, дневник для контроля за показателями. Утром натощак измерьте уровень сахара и артериальное давление. Запишите цифры в дневник. Затем примите назначенные лекарства и завтракайте. Также запишите в дневник, какие продукты лежали



в вашей тарелке. На протяжении дня измеряйте сахар через 2 часа после каждого приема пищи. И опять фиксируйте свое меню. Если сахар в крови стабилизировался, препарат и дозировка подобраны правильно, диета соблюдается, уровень сахара можно измерять реже. А через три месяца после начала сахароснижающей терапии покажитесь врачу.

■ Нужно ли каждый раз при посещении врача исследовать кровь, может быть, достаточно анализа мочи?

И. Н.

Данных анализа мочи недостаточно, анализ крови на гликемию или гликированный гемоглобин лучше определит состояние компенсации и позволит при необходимости изменить схему лечения.

КРАПИВУ ДОБАВЛЯЙТЕ В ЩИ И САЛАТЫ

От диабета предлагаю лечиться с помощью таких рецептов. Заварите 1 чайн. ложку мелко нарезанного корня одуванчика в стакане кипятка. Настаивайте 20 минут, охладите, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Залейте 50 г листьев крапивы двудомной 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. пей-

те по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья крапивы. Из молодого растения полезно готовить щи и салаты. Еще варите 15-20 г стручков фасоли в 1 л воды 3-4 часа (чтобы осталась половина начального объема). Отвар



остудите, процедите и принимайте по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения - 3-4 месяца. Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев грецкого ореха 1 стаканом кипятка, кипятите полминуты. Когда настоится, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды в течение дня.

Н. Спиридонов, народный целитель, травник.

Цифры и факты

Каждый лишний килограмм массы тела на 10% повышает риск возникновения диабета.

Не навреди

✓ Нельзя есть картофель каждый день, потому что в нем очень много простых углеводов.

✓ Одна вареная картофелина содержит столовую ложку сахара. А в четырех вареных картофелинах дневная норма сахара.





Сезонные фрукты, созревшие точно в срок, принесут организму максимальную пользу. В топе самых полезных - гранат, хурма и грейпфрут. Обязательно включите их в свой рацион!

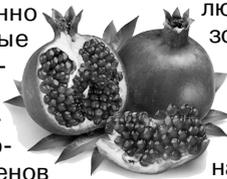
**Татьяна Пономарева,
врач-физиотерапевт, нутрициолог, диетолог.**

ГРАНАТ

Многие слышали, что с помощью гранатового сока можно «поднимать гемоглобин». Однако с этой задачей отлично справляются яблоки и цитрусовые. А у граната есть и другие, не менее ценные качества.

Чем полезен

Гранат - продукт истинно женский. Масла, которые содержатся в его косточках, помогают поддерживать гормональный баланс. В частности они нормализуют уровень эстрогенов в организме. Женщина эти фрукты будут полезны во время менструации, в период менопаузы и климакса.



Плоды граната рекомендуют для профилактики рака груди. Во-первых, в них содержится огромное количество антиоксидантов, которые препятствуют образованию опухолевых клеток. Во-вторых, в гранате есть группа веществ эллаготанинов, замедляющих рост эстрогенозависимых новообразований.

Очень часто гранат называют природным инсулином. Это один из немногих фруктов, который можно и нужно есть людям с преддиабетом и диабетом. Врачи советуют пить по 1/2 ст. л. гранатового сока 4 раза в день перед едой. Это стабилизирует уровень сахара в крови.

Сколько есть

Около 150 г зерен в день вполне достаточно. Если речь идет о соке, то его суточная норма - 100-150 мл.

Как есть

✓ Гранат хорошо сочетать с субпродуктами и красным мясом. Витамин С и органические кислоты способствуют максимальному усвоению гемового железа.

✓ Гранатовый сок содержит много фруктовых кислот, которые раздражают стенки желудка. Поэтому пить его лучше разбавленным. 100 мл свежесжатого сока разбавьте 300 мл воды.

✓ Зерна граната лучше есть с косточками. В них много клетчатки и сложных углеводов, важных для нормальной работы ЖКТ.

Сорбет из граната

7 чашек зерен граната, стакан сахара, стакан воды.

Выжмите из зерен сок через марлю (блендер лучше не использовать: если повредить косточки, то сок будет горчить). В кастрюле вскипятите воду с сахаром. Дайте остыть, добавьте сок. Смесь поставьте на ночь в холодильник, а на следующий день заморозьте.

ХУРМА

Не всем она нравится из-за вяжущего вкуса. Хотя у спелых плодов он отсутствует. И связано это с тем, что количество танинов, содержащихся в хурме, в процессе созревания плодов снижается. В итоге хурма приобретает сладкий медовый вкус.

Чем полезна

Пожалуй, это один из самых полезных фруктов для сердечно-сосудистой системы. Хурма богата витаминами С и Р, которые благотворно влияют на сосуды. Они снижают их проницаемость и хрупкость. Неслучайно эти плоды рекомендуют употреблять всем, кто страдает варикозной болезнью или кровоточивостью десен. Благодаря высокому содержанию натрия, магния, кальция, калия и железа, а также пищевых волокон хурма помогает предупредить развитие такого распространенного заболевания, как атеросклероз.

Содержащийся в ней магний отлично разгружает почки, помогая

выводить из организма соли натрия. А еще этот микроэлемент благотворно действует на нервную систему, успокаивая ее. В хурме много железа, поэтому ее часто рекомендуют при анемии. Ярко-оранжевую окраску хурме придает бета-каротин, который содержится в ней в большом количестве. Это сильнейший антиоксидант, защищающий клетки нашего тела от разрушения, в том числе и клетки кожи. Так что в антиаге питании этот фрукт незаменим.

В хурме достаточно много простых сахаров - глюкозы и фруктозы. Ее не рекомендуют есть людям с ожирением и сахарным диабетом. Один крупный плод может весить около 300 г, а это примерно 210 ккал! Съев 4-5 таких плодов, можно получить суточную норму калорий.

ВАЖНО!

У хурмы низкая кислотность. Ее можно включать в рацион тем, кто имеет хронические заболевания ЖКТ.

Сколько есть

Одной хурмы в день вполне достаточно.

Как есть

✓ В свежем виде хурма хороша в качестве десерта. А если вы решили съесть фрукт на перекус, то лучше скомбинировать его с другими продуктами, чтобы избежать резкого повышения уровня сахара в крови.

✓ Сок из хурмы можно рекомендовать тем, кто страдает анемией. В этом случае рекомендуется пить от 50 до 100 мл сока дважды в день перед едой.

✓ Хурма отлично подходит для приготовления всевозможных салатов. Например, она хорошо сочетается с зеленью, сырами, печенью.



Хурма, запеченная с медом и орехами

350 г хурмы, 10 г меда, 10 г фундука, 2 г бeze, 2 г цедры апельсина, 2 г мяты.

Хурму вымойте, срежьте верхушку, добавьте мед и рубленый фундук. Затем заверните в фольгу и запекайте при температуре 200 градусов в течение 5-7 минут. Подавайте хурму горячей, украсив безе, цедрой апельсина и мятой.

ГРЕЙПФРУТ

Репутация этого цитруса в диетологии безупречна. Специалисты по питанию рекомендуют всем, кто хочет сохранить стройность и здоровье, включать грейпфруты в рацион. И не только в осенний сезон.

Чем полезен

В грейпфрутах содержатся биофлавоноиды. Эти вещества способны регулировать выработку инсулина. Как известно, если он вырабатывается в избыточном количестве, то с течением времени снижается чувствительность клеток к этому гормону. А это может стать причиной развития сахарного диабета второго типа. Еще биофлавоноиды поддерживают в боеготовности иммунную систему, помогая ей бороться с вирусами и бактериями.

В грейпфруте много витамина С. Это один из самых популярных антиоксидантов. К тому же он обладает желчегонным эффектом. Ферменты печени играют ведущую роль в детоксикации. Благодаря им обезвреживаются и перерабатываются эндотоксины. Жители мегаполисов, как правило, едят достаточно много фастфуда. Такая пища значительно усиливает нагрузку на печень. Так что без гепатопротекторов, к которым относится и витамин С, не обойтись.

Еще одно ценное вещество, содержащееся в грейпфруте, - калий. Он участвует в водном обмене и помогает выведению жидкости из организма. Это актуально, например, при похудении, когда при распаде жиров образуется достаточное количество воды. И, наконец, грейпфруты обязательно должны быть в рационе тех, кто склонен к отечности. Калий очень важен для нормальной работы сердечной мышцы. Если вы активно занимаетесь спортом, этот микроэлемент необходим для поддержания нормального уровня физической активности.

Сколько есть

1-2 средних плода в день. Или пейте 1-1,5 стакана сока в сутки.

ВАЖНО!

Свежевыжатый сок грейпфрута противопоказан людям с повышенной кислотностью желудка.

Как есть

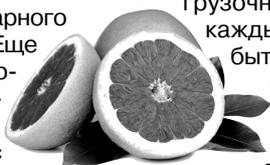
✓ Грейпфрут - отличный вариант для перекуса. Если добавить к нему белок, например, йогурт или вареное яйцо, то второй завтрак или полдник получится очень сытным.

✓ Этот цитрус можно есть и после приема пищи в качестве десерта. В грейпфрутах содержатся гликозиды. Эти вещества и придают фрукту приятную сладость с пикантной горчинкой.

✓ Грейпфрутовый сок можно пить за 5-10 минут до еды. Эфирные масла этого цитруса повышают секрецию желудочного сока.

✓ Грейпфруты подойдут и для разгрузочных дней. Можно съедать в каждый прием пищи (их может быть 5-6) грейпфрут и половину белка вареного яйца.

✓ Крайне важный момент: если вы принимаете какие-либо лекарства, никогда не запивайте их грейпфрутовым соком, поскольку он в разы увеличивает побочные эффекты некоторых препаратов.



Индейка в грейпфрутовом маринаде

1,5 грейпфрута, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. оливкового масла, 2 филе индейки, соль и зелень по вкусу.

Очистите большой грейпфрут от кожуры и прожилок (половинку второго грейпфрута оставьте для украшения). С помощью блендера измельчите очищенный фрукт. Добавьте к нему томатную пасту, оливковое масло и перемешайте. В получившейся смеси замаринуйте индейку и оставьте на 1-2 часа. Запекайте филе птицы в духовке в этом же маринаде при 150 градусах около часа. Перед запеканием накройте форму с индейкой фольгой, а в конце снимите ее, чтобы мясо подрумянилось, и немного подсолите индейку. Перед подачей на стол посыпьте блюдо зеленью и украсьте дольками свежего грейпфрута.

Пришлось разориться на покупку коньяка, зато кость хорошо срослась

Пару лет назад почувствовала боль в тазобедренном суставе. Стала делать компрессы, как на больные колени, но легче не становилось. Неделию по квартире передвигалась с тростью. Однажды упала, зацепившись за нее же... В травмпункте сделали снимок, и врач сказал, что у меня перелом шейки бедра и кость уже начала срастаться. Значит, травму я получила раньше, хотя и не падала. Доктор был удивлен: в его практике не было случая, когда пострадавший с подобным переломом сам себя обслуживал. Назначил лечение, которое я выполняла, но помимо этого, утром натошак съедала по 1 чайн. ложке желатина и запивала его апельсиновым соком. И так - 40 дней.

Для укрепления костей приготовила такое средство. Хорошо вымыла 20 свежих куриных яиц с белой скорлупой и сложила их в 3-литровую банку. Отжала в соковыжималке сок из 12 крупных лимонов и залила яйца. Настаивала 20 дней. Затем яйца выбросила (скорлупа за это время истончилась), состав процедила и добавила 0,5 л коньяка. Принимала по 1 ст. ложке Зраза в день до еды, пока снадобье не закончилось. Конечно, я разорилась на покупку цитрусовых и коньяка, но результат того стоил - кость хорошо срослась. При этом вела обычный образ жизни, хлопотала по дому. Надеюсь, мой опыт еще кому-нибудь пригодится.

Л.Б.

ПРОСТУДИЛИСЬ? ХОРОШО ПРОПОТЕЙТЕ!

Вечером перед сном в большую кружку влейте 0,25 л кипятка, всыпьте 1 чайн. ложку (полную, но не с горкой) красного жгучего молотого перца и размешайте. Затем влейте 200 мл водки, размешайте и выпейте мелкими глотками без перерыва. Сразу лягте в постель и тепло укройтесь. Через 4-5 часов проснетесь из-за обильного потоотделения. Надо быстро сменить мокрые простыни на заранее приготовленные сухие, снова лечь в постель и так же тепло укрыться одеялами. Охлаждаться нельзя даже в комнате. Утром проснетесь в бодром настроении и с хорошей работоспособностью.

P.S. Рецепт рассчитан на человека весом 70 кг и со здоровым сердцем.



ХВОЙНАЯ ВАННА И ЕЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА

Еловая хвоя богата витаминами и минералами, необходимыми для поддержания красоты и молодости. Как правильно принимать хвойные ванны, чтобы получить максимальную пользу?

Хвойные ванны принимают курсом по 10-12 процедур (1-2 раза в неделю). Повторение курса - через 6 месяцев.

алоэ. Состав подсушивает высыпания на коже, обладает бактерицидным действием. После принятия ванны воспользуйтесь увлажняющим молочком для тела.

Полезные добавки

Ванны с хвоей оказывают не только косметический эффект. Они расслабляют, благотворно влияют на работу нервной системы. Особенно полезны процедуры для тех, кто страдает от повышенной тревожности и бессонницы.

Для нормализации работы сальных желез. Смешайте 50 г листьев мяты и 50 г цветков чабреца, залейте 0,5 л горячей воды. Процедите, соедините с 1 л настоя хвои, добавьте 2 ст. л. морской соли и 1 ст. л. соды. Вылейте состав в ванну.

Зима - самое подходящее время для целебных ванн. В зимней хвое содержится больше витаминов группы В, которые улучшают обменные процессы и участвуют в синтезе коллагена. Также она богата витаминами С, К, Е (последний называют витамином молодости, он защищает клетки дермы от свободных радикалов) и РР (отвечает за иммунитет кожи).

Как приготовить ванну

Залейте 300-500 г свежей хвои 1 л кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Затем процедите и влейте в наполненную ванну. Если вы используете экстракт хвои, вам понадобится 100 мл жидкого экстракта или 70 г сухого (продается в форме порошка) на одну ванну.

Температура воды должна составлять 36-38°, длительность процедуры - 20-30 минут. Важно, чтобы температура не опускалась, поэтому по мере необходимости добавляйте горячую воду.

Для приготовления хвойного настоя используйте не высушенную, а свежую хвою сосны, ели или можжевельника. Также можно приобрести готовый хвойный экстракт в аптеке.

Против стресса. В 1 л настоя хвои добавьте 5 капель эфирного масла лаванды, 3 капли эфирного масла кедра и 2 ст. л. молока. Вылейте смесь в теплую воду. После принятия ванны вы почувствуете расслабление.

Детокс-ванна. Растворите в 1 л настоя хвои 3 ст. л. розовой глины, 2 ст. л. морской соли, 3 капли эфирного масла грейпфрута, 2 капли эфирного масла мяты. Этот состав помогает выводить токсины и шлаки из организма, снимает мышечную боль.

Против высыпаний. 3 ст. л. белой глины залейте 1 л теплого настоя хвои, добавьте 4-5 капель эфирного масла чайного дерева, 1 ст. л. сока

Против сухости и шелушений. 4 ст. л. овсяных хлопьев залейте 1 л настоя хвои. Принимайте ванну 20 минут. В завершение процедуры ополосните тело теплой водой. Кожа станет гладкой и нежной.

Можно, но не всем!

Не стоит принимать хвойные ванны при наличии онкологических заболеваний, кожных инфекций, артериальной гипертонии, сердечной недостаточности, аллергической реакции на эфирные масла хвои. Также стоит отложить процедуру во время беременности и при дерматологических заболеваниях в острой фазе.

3 лучших напитка от простуды

Согревающие напитки помогают бороться с первыми симптомами простудных заболеваний.

Имбирный напиток с лимоном и медом. В составе напитка в большом количестве присутствует аскорбиновая кислота, которая помогает бороться с вирусами гриппа и простуды. Благодаря имбирному чаю с медом и лимоном можно поднять и

укрепить иммунитет, а также обогатить организм полезными микроэлементами - витаминами С, Е, К, кальцием, магнием, селеном и медью. В 1 стакан кипятка добавьте 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда, 1/2 ч. л. измельченного корня имбиря.

Ромашковый чай. Ромашка является мягким противовоспалительным средством. К тому же в ее

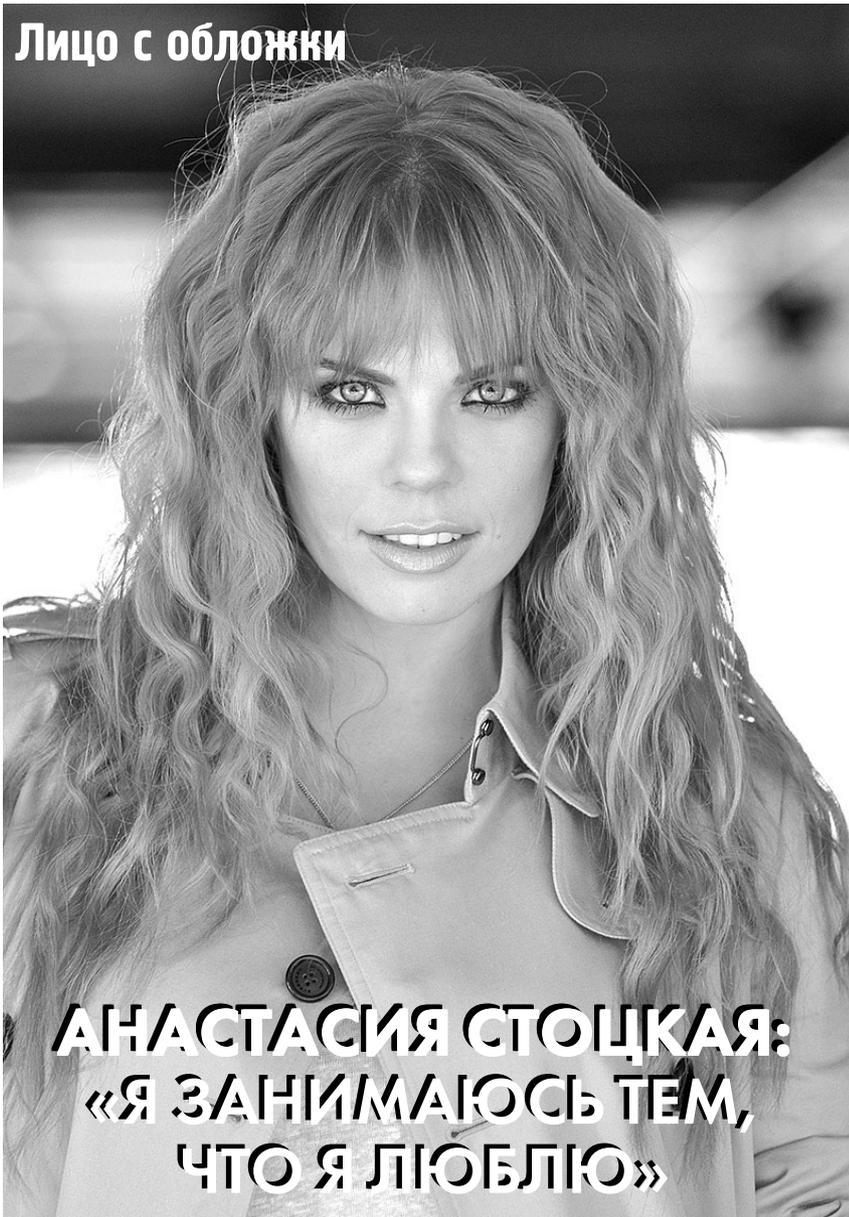
составе в большом количестве присутствует витамин С, который помогает бороться с проявлениями простуды. 1 ч. л. цветков ромашки и 1 ч. л. цветков липы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Дайте напитку настояться в течение 15-20 минут, процедите.

Пейте ромашковый чай 2-3 раза в день, после еды.

Глинтвейн. Это не просто вкусный и согревающий напиток, но и отличное средство от простуды! Перец, корицу, кардамон и другие специи (на ваш вкус) залейте холодной водой и поставьте на огонь. Доведите смесь до кипения, на медленном огне проварите 1-2 минуты. Дайте отвару настояться 15-20 минут. После этого добавьте в него вино, а затем вновь поставьте на огонь на 2-3 минуты. В конце добавьте мед.

Отдыхай!

	Чувство обиды	Специалист по природным условиям		Ларкетное дерево	Низ пальто	Пригляд за кем-либо	Спортивный бег						Всем известный	Черная пыль на лице трубочиста
	Веро-хвостая медочка в аквариуме						Форма колпака звездочета		Изрече-ние на рыцарском гербе		Сериал "Бедная ..."		былинный гуслир	
						Утка-приманка по сути								
	Отец супруга		Несчаст-ный шекс-пировский монарх				Партия Мыскиной или Сафина				Берестя-ной короб		Соотече-ственник Астрид Линдгрэн	
						Богомольный лицемер								
	Майкл, игравший в "Основном инстинкте"		Самолет устами диспет-чера	Заклю-чается еще на небе		Прибор, что вы-веряет вертикаль		Сергей - знаме-нитый стилист		Чаш сорока-градусный алкоголь		Веселье на полную катушку		Комната для мытья
Швейца-рец Франц-друз Петра I	Сладость с Востока		Выяснение обще-ственного мнения											
						Птичка - символ Австра-лии		Там рабо-тают диджеи		Выжида-тельная военная позиция				
	Служа-щий банка	Алан, снявший "Звиту"												
					Сын Авраама и Сарры								Католи-ческий священ-ник	Героиня произве-дения Карам-зина
	Река детства Марка Твена			Эллип-совая покрови-тельница радуги			Бесцвет-ный "кухонный" газ				Зубастая морская хищница			
									Экспери-мент химика или физика	Так зовут ведущую Бордов-ских				
Судно Жура Хейер-дала	Наслед-ник трех топстяков		Исполни-тель роли Чико			Вращающаяся часть механизма							Замерз-шая корка на шоссе	Тропиче-ская степная равнина
							Веревки, стянувшие узника		Хитрый прием		Коробки и ящички			
	Куча людей		Сырье для пишена		Махровая домашняя одежда	Главный компонент скелета насекомого							Крыла-тый конь поэта	Селин, слезившая в "Ялта-нике"
					Средняя длина юбки								Кислая гримаса	
	Яковлев в "Иронии судьбы"			Грустный, тихий лад							Пишущая с подмучев каприз-ница			
								Аромати-ческое вещество в кулинарии						
Лекарство, расши-ряющее зрачки		Влага, выступа-ющая на лбу		"НЛО", что запустил легкоатлет							Светящаяся рыбка в аквариуме			
								Дочь царя Миноса						



АНАСТАСИЯ СТОЦКАЯ: «Я ЗАНИМАЮСЬ ТЕМ, ЧТО Я ЛЮБЛЮ»

- Расскажите про мюзикл «Графиня де Ла Фер». Кого вы в нем играете? В чем его особенность? Что запомнилось за время репетиций мюзикла?

- Очень интересный для меня проект. История великой любви и неистовой ненависти, созданная по мотивам знаменитого произведения А. Дюма «Три мушкетера», раскрывается с самой невероятной, неожиданной и абсолютно новой стороны. Я играю несколько характерных ролей: королеву Анну Австрийскую и монахиню- настоятельную. Анна очень живая, страстная, любвеобильная, комичная героиня. Репетировали всё в очень сложных «полевых» условиях, в перерывах между спектаклями в мюзикле «Шахматы», непросто было собрать всех артистов на репетиции. Саша Рагулин — прекрасный талантливейший автор и режиссер. Никто не ожидал, что за «Карамазовыми»

последует рок- мюзикл в жанре трагикомедии.

- Настя, ваше имя уже давно ассоциируется с яркими музыкальными театральными постановками. На вашем счету участие в 18 театральных проектах... И все же, какая постановка самая любимая?

- У меня нет любимой. Мне сложно выбрать... Каждой отдано такое количество души, сердца, времени, слез, нервов. Каждая для меня важна. Новая постановка — всякий раз новый опыт для меня, выход из зоны комфорта.

- Вы никогда не думали вернуться к певческой карьере и записать еще один альбом? Возможно, с поддержкой все того же Филиппа Киркорова, с которым в свое время вы создали яркие хиты для русской поп-музыки.

- Я никогда не думаю о том, что-

бы что- то сделать, чтобы вернуться к карьере певицы. Я занимаюсь тем, что я люблю, той профессией, на которую училась. В дипломе написано, что я актриса театра, кино и мюзикла. И если вдруг возникнет какое- то интересное предложение что- то записать — посмотрим.

У меня не было официального альбома, были какие- то пиратские сборные версии песен. Встреча с Филиппом — это подарок судьбы. И я счастлива, что начала свой творческий путь с мюзикла «Чикаго», прошла кастинг на главную роль. Но я никогда не хотела быть эстрадной певицей. Пять лет контракта с Киркоровым — это небольшой, но очень яркий период моей сольной карьеры певицы, благодаря чему основная аудитория меня узнала. Для большинства зрителей я так и осталась певицей из телевизора. Люди, приходя на спектакли, удивляются: «Так вы, оказывается, умеете петь! Так вы еще и актриса!» И для меня сейчас большая честь и огромная победа, что театральная премия «Золотая маска» отметила меня в номинации «Женская роль», даже если я и не получу вожденный трофей.

- Как часто вы сейчас общаетесь с Филиппом Киркоровым? Вы по- прежнему близкие друзья? Можете ли вы позвонить ему, например, среди ночи, и попросить о помощи либо поплакаться в жилетку?

- С Филиппом мы дружим, можем болтать обо всём. Не могу сказать, что мы каждый день созваниваемся и ходим к друг другу попить кофе, но он обязательно посещает мои спектакли, мы ходим на праздники друг к другу. Я могу спокойно, если мне нужна его помощь или совет, позвонить, и он всегда с удовольствием поддержит, подскажет. А поплакаться в жилетку — это к маме и подруге.

- А ваши дети общаются?

- Дети видятся только на общих праздниках, днях рождения, поскольку у меня порой не хватает времени даже увидеться со своими знакомыми.

- Вы следите за тем, что происходит в русском шоу- бизнесе сейчас? Кто из современных исполнителей вам нравится?

- Не слежу за этим, честно говоря. Телевизора у меня нет. Иногда до меня доносятся какие- то истории. Талантливых артистов у нас на самом деле очень много, мне нравятся ZIVERT, Полина Гагарина, Тина Кароль, Manizha, обожаю голос Александра Панайотова. Когда- то побывала на сольном концерте Лёши Чумакова и осталась в полном восторге. В машине я могу со-

вершенно разную музыку слушать: поп, рок, диско, ритм-энд-блюз. Приходя домой, даю команду головному помощнику включить джаз или классику и слушаю. Очень люблю Моцарта, Баха. Это то, что для души, что полезно, что восстанавливает моё ментальное состояние, скажем так.

- Как вы относитесь к артистам, которые не обладают большим талантом, но обладают большим желанием петь вроде тиктокеров?

- Я абсолютно нормально отношусь, никакого негатива во мне это не вызывает. Так же и я могу кому-то не нравиться. У каждого есть выбор: нравиться — слушай, не нравится — ищи свою музыку. Всегда есть из чего выбрать. Я вообще считаю некорректным одному артисту обесценивать труд другого человека. Неважно, считаешь ты это талантливым или нет, это просто неэтично.

- Ваши дети Александр и Вера не думают пойти по стопам матери и стать артистами? Или они увлечены чем-то другим? Посещают ли они постановки своей звездной мамы? Или вашим детям интересно другое?

- Верочка, возможно, выберет артистическую стезю. Ей нравится петь, танцевать, мы водим ее на хореографию, фортепиано, вокал. Санечка пока не собирается быть артистом, хотя задействован в мюзикле «Шахматы» со мной. Ему приятно, что он зарабатывает свои первые деньги, откладывает на какие-то нужные для себя большие покупки. Еще сын занимается игрой на гитаре, шахматами, футболом, думает на дзюдо пойти. Дети сами решают, что они хотят. Дело родителей — разносторонне развить их.

- Анастасия, вы сказали, что ваш сын Саша задействован в мюзикле «Шахматы» и получает за это небольшой гонорар. На что он тратит эти деньги? Или вы у него их забираете и откладываете, например, на дальнейшее обучение в университете?

- Я не забираю, а сын копит их для своих больших покупок. Первым его серьезным приобретением с зарплаты в мюзикле «Шахматы» были VR-очки.

- Вы рассказали, что у ваших детей очень много увлечений! Хватает ли им времени на детские шалости? На то, чтобы просто поиграть с друзьями во дворе?

- Дети у меня занятые, но у них есть и выходные дни. Верочка занимается балетом, фортепиано и вокалом по два раза в неделю. И у Сашеньки тоже хватает времени на

шалости, конечно же. У меня нет стремления с утра до вечера заниматься детей, тем более Сашеньке нужно оставлять время для выполнения школьных домашних заданий. Стараюсь планировать гармонично, чтобы у детей хватало времени на всё.

- Как часто дети общаются со своим отцом? Каждый день? Или только по выходным?

- В общем-то, они постоянно на связи. Сашу папа иногда возит на шахматы, на футбол, обязательно в выходные они видятся, по телефону разговаривают, все каникулы проводят у папы.

- Анастасия, раскройте ваши основные секреты красоты. Как вы ухаживаете за своим лицом? Делаете ли «уколы красоты» или ухаживающие процедуры? Как вы поддерживаете фигуру?

- Работа над собой постоянно. Нельзя получить тело мечты и бросить им заниматься, надеясь, что оно останется таким на всю жизнь. Уход за собой — каждодневный труд. Делаю чистки, увлажнение, раз в полгода прохожу курс биоревитализации, стараюсь пить много воды, высыпаться, правильно питаться, не есть после 18:00, заниматься спортом.

- Два года назад вы признавались, что при росте 171 см ваш вес 55 кг, поддерживаете себя в этой форме? Или есть желание сбросить пару килограммов? Вам это удастся?

- Нет, я говорила, что хочу весить

55! Сейчас мой вес колеблется от 56 до 57. Из-за травмы ноги пока со спортом сделала паузу. Но, как только восстановлюсь, начну постепенно давать нагрузку на тело. Физические нагрузки, бесспорно, поддерживают фигуру в тонусе, чтобы можно было смело носить раздельный купальник на пляже. В одежде мы все стройные и красивые. А так, конечно, хочется быть идеальной — для себя в первую очередь, не для фотографий, не для людей и их оценок, а нравиться себе в зеркале.

- Настя, а что с вашей ногой? Как вы получили эту травму?

- Я повредила ногу дважды. Первый раз травма случилась в Новосибирске на фестивале «Музыкальное сердце театра», и тогда я отнеслась к происшествию несерьезно. Второй раз травмировала ту же ногу прямо во время мюзикла «Шахматы». Остановили спектакль, меня унесли со сцены на руках. По счастью, в тот день со мной играли коллеги-каверы, и Юля Ива, исполняющая роль Светланы, встала на линейку Флоренс, а ее подменила девочка из ансамбля. Спектакль продолжился. После этого инцидента я несколько дней передвигалась на костылях, на ногу было ступать, затем вышла в «Шахматах», но в удобной обуви без каблучков. Сейчас занимаюсь лечением ноги, делаю физиопроцедуры, восстанавливаю, чтобы можно было снова выйти на каблучках в тех спектаклях, где я танцую.

- Сейчас театры переживают кризис из-за многих ковидных ограничений (в зрительных залах стало меньше публики). Переживаете ли вы по этому поводу?

- Конечно, хочется видеть полный зал зрителей — это ведь совсем другая энергия! Но мы привыкли. Если начинали с 25%-й заполняемости, то сейчас 50%, уже радостно. Надеюсь, что в скором времени ограничения снимут и мы увидим полный зал.

- Отразились ли изменения на вашей зарплате? Уменьшился ли ваш доход? Не думаете вернуться, например, в кино, кажется, что это дело намного выгоднее по сравнению с театром в наше время...

- В некоторых спектаклях отразились. Я не могу сказать, что мой доход в целом уменьшился. В кинокартинах я тоже принимаю участие, как раз закончились съемки в сериале «Обоюдное согласие» В. Гай-Германики, и сейчас снимаюсь в сериале «Спасская-2». От некоторых предложений мне приходится отказываться, чтобы уделять время детям.





КАК ПОКОРИТЬ МУЖЧИНУ?

Многие женщины берут себе на вооружение избитые способы завоевать мужчину: сытно накормить. Но так можно достичь только временных результатов. Чтобы завоевать сердце любимого, нужно кое-что еще!

Если вам хочется взаимопонимания, любви и душевной близости, то тут кружевным бельем, а тем более борщом, не отделаешься. Так как проложить путь к сердцу мужчины? Давайте разбираться. А чтобы было удобнее, разделим всех представителей сильного пола на несколько групп.

МАМЕНЬКИН СЫНОК

Если вас угораздило влюбиться в мужчину, за которого все решает мамочка, то относитесь к любимому серьезно. Дело в том, что «мамсики» не привыкли принимать решения самостоятельно, а потому дайте мужчине понять, что он ваш рыцарь, царь и бог. Пресекайте на корню фразы вроде: «Как хочешь, дорогая!» И предоставляйте мужчине свободу. Пусть он сам выберет, что хочет на ужин и какого цвета носки нужны. Советуйтесь с ним в мелочах, спрашиваете, как вам поступить. Со временем он почувствует, что он все-таки мужчина. И вести себя будет без вмешательства мамочки.

КАРЬЕРИСТ

Такие мужчины упорно стремятся добиться высот. Во всем: в работе, в любви, в дружбе. А потому они постоянно в деле и в движении: телефон прижат к уху, а рука в это вре-

мя что-то набирает на клавиатуре ноутбука. Если вы привлекли внимание карьериста, это уже половина успеха. Осталось только прочно пустить корни в его сердце. Для этого не устраивайте истерику, если мужчина не может вам ответить или встретиться, отнеситесь к этому с пониманием, ведь он зарабатывает деньги! Планируйте хороший отдых, ориентируясь на его предпочтения. Будьте для него непрочитанной книгой, в вас всегда должна быть загадка. Помните же, что карьеристу нужно всегда добиваться высот? Так вот, пусть вы для него станете непокоренной вершиной!

ДЕЛОВОЙ ПАРТНЕР

Этот тип мужчин строит отношения по принципу «ты мне, а я тебе». С одной стороны, это эгоистично, а с другой - вполне приемлемая модель поведения. Главное, уметь этим пользоваться. Так что если вам достался «бизнесмен», завоевать его можно, не только следуя его правилам, но и диктуя свои. Поэтому не стесняйтесь отстаивать свою точку зрения и будьте готовы к переговорам. Бесперывно занимайтесь собой и своим кругозором, ведь деловому партнеру важно иметь рядом достойного «противника», а иначе ему будет неинтересно. И еще! Не обижай-

тесь на то, что мужчина не устраивает вам романтические вечера. Лучше мягко и ненавязчиво показывайте на своем примере, как здорово делать и получать подарки.

СПОРТСМЕН

Он всегда в движении и даже на работу не ходит, а бежит. Чтобы окончательно и бесповоротно влюбиться в себя его, постарайтесь быть с ним на одной волне, даже если вам лень просто взять в руки гантели. Хотя бы сделайте вид, что вы усиленно качаете пресс, ведь спортсмену очень важно, чтобы его девушка следила за собой и старалась ему соответствовать. Кстати, про этот тип мужчин можно сказать, что путь к их сердцу лежит через желудок. Ведь они очень трепетно относятся к своему питанию. И если вы будете знать 1000 и 1 способ приготовления гречки с куриной грудкой, цены вам не будет!

ТВОРЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ

Актер, художник, да хоть декоратор - такой мужчина будет считать вас своей музой и не даст вам заскучать, таская за собой на все культурные мероприятия. В этом и кроется секрет! Будьте его музой всегда! Не мешайте его творчеству, не ревнуйте мужчину к его делу и постарайтесь проявить хоть немного искреннего интереса. И будьте готовы стать главой семьи и заботливой мамочкой одновременно, ведь вашему художнику или актеру некогда будет оплачивать коммуналку и выбрасывать мусор.

ДОНЖУАН

Он же бабник, он же великий обольститель, список можно продолжать еще долго. Прежде чем завоевывать сердце донжуана, нужно кое-что знать о его мышлении. Для таких мужчин все женщины одинаковые. И нужно так его поразить, чтобы вы выбивались из общей массы. Например, быть максимально непредсказуемой, но с осторожностью. Не нужно красить волосы в зеленый цвет или залезать на дерево во время свидания. Переверните его сознание. Не отвечайте сразу на звонки, говорите загадками, занимайтесь своими делами и вообще дайте понять, что вы и без него прекрасно живете. И вот эта некая холодность и отстраненность на бабника действует безотказно. У него сразу же включается режим атаки, и он думает примерно так: «Что значит, ей и без меня хорошо? Ну-ка, обрати на меня внимание!» И он будет ужом виться вокруг вас, пока однажды не обнаружит себя женатым на вас, с двумя детьми. И абсолютно счастливым!

Казалось бы, в XXI веке не должна удивлять ситуация, когда женщина зарабатывает больше своего партнера. Но на самом деле в этих отношениях могут скрываться подводные камни, о которых важно знать.

Елена и Вячеслав вместе двадцать лет. Она индивидуальный предприниматель, ведет как бухгалтер несколько фирм. Муж работает охранником за скромные деньги. Главная ценность жизни для него - дом и семья, поэтому, отработав сутки в охране, следующие двое суток он в полном распоряжении супруги. Отвезти документы, сходить в магазин, обслужить автомобиль - Вячеслав делает все это в выходные. Пара заранее договорилась о зонах ответственности друг друга, и им так комфортно. Единственное, что омрачает жизнь - это негативное отношение родственников к такому семейному сценарию. Однако Елена закрывает глаза на общественное мнение, потому что ее полностью устраивает такой уклад, а мужа она считает своей главной поддержкой и опорой. Но бывает и по-другому...

СМЕНА РОЛЕЙ И МУЖСКАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Иногда внешне все сложилось у супругов гармонично, есть взаимопонимание в быту, но мужа точит червь неуверенности в себе. Всем ведь известно с самого детства, что мужчина «должен стоять у руля семейной лодки, быть сильным, мужественным, успешным». Одним словом, главным. Если его раздражает внутренний конфликт, если он чувствует себя ущемленным и подавленным на вторых ролях, значит, стоит пересмотреть сложившуюся схему.

Катя и Сергей начали семейную жизнь «как положено»: он зарабатывал больше, она меньше. Но ряд семейных обстоятельств перевернул все с ног на голову. У мужчины слегла бабушка, и оказалось, что ухаживать за ней никто из семьи не может. Сергей взял на себя эти хлопоты и в конечном счете уволился с высокооплачиваемой работы. Искать другую вакансию не было смысла: бабушке требовалась помощь каждый день.

Катя же в этот период получила повышение по службе, и ее зарплата увеличилась в почти в три раза. Но женщина стала работать с раннего утра до последней электрички. Внешне потребности семьи были удовлетворены, однако между супругами стало нарастать отчуждение. Катя все чаще чувствовала себя главой семьи. А



Сергей бытовые вопросы решал безупречно, но без признания и уважения родных стал угасать эмоционально.

Бабушка умерла, и Сергей еще долго не мог найти работу по профессии. Сказывались кризис на рынке и полгода перерыва в стаже. Через десять месяцев жизни с поменявшимися ролями он не выдержал и предложил жене развод. С формулировкой: «Тебе муж не нужен, ты замужем за своей работой». Катя пошла к психологу и приняла решение сменить должность. Ее зарплата стала ниже. Сергей же устроился на высокооплачиваемую работу. Это был более тяжелый труд, чем прежде. Но зато в отношении между супругами вернулась гармония.

«О МОЕЙ ЗАРПЛАТЕ ЕМУ ЗНАТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО»

Есть семьи, в которых женщина скрывает свои заработки от мужа. И это делается потому, что деньги не определяют ценность партнера. Тут гораздо важнее поддержка, уважение, близость.

Арина, косметолог, замужем за Олегом - чиновником в одном из городских комитетов. Его зарплата имеет четкий ведомственный потолок. Пока супруг на работе, Арина принимает своих давних пациентов на дому, а не в клинике, проводит консультации. Эти деньги женщина скрывает от мужа. Доход Арины давно превысил зарплату Олега в два раза. Но она щадит самолюбие

супруга и не рассказывает ему об этом.

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Существует немало браков, в которых жены тянут на себе семью вынужденно. Они и рады бы помощи мужа, но тот либо «ищет себя», либо «впал в депрессию», либо «просто устал». А может, изначально хотел устроиться за супругой как за каменной стеной, ведь бывают и такие семейные сценарии с детства.

Как понять, что мужчина, скорее всего, не будет пытаться обеспечить в будущем семью?

Уровень жизни, к которому привык мужчина, отличается от вашего. Если ваш партнер привык экономить, ремонтировать, отказывать себе в излишествах, то вряд ли проникнется идеей жить на широкую ногу. А значит, у него не будет стимула зарабатывать сверх минимума.

Он не знает, чего хочет от жизни. Возможно, мужчина считает, что его должна «пинать» по карьерной лестнице женщина, ведь она не только муза, но и личный коуч, и мотиватор, и надзиратель со скалкой. Вы готовы к этому?

Ваш партнер думает, что богатство недоступно «простым людям». Он пессимистично смотрит на мир, имеет мало полезных связей, недоволен окружением, порядками, да и вообще считает, что богатство - это удел не порядочных, нечестных людей. И вы не сможете переубедить его.

Иногда муж недооценивает успех супруги: «Подумаешь, повышение получила. Будешь пахать больше, тут радоваться нечему!» Это маркер низкой самооценки. Едкими комментариями мужчина пытается вернуть себе роль лидера в семье.



ПЕДРО АЛЬМОДОВАР: «Одиночество похоже на клаустрофобию»

После просмотра короткометражного фильма «Человеческий голос» я отсмотрела полуторачасовой и невероятно увлекательный разговор его создателей и главных действующих лиц — режиссера Педро Альмодовара и единственной актрисы Тильды Суинтон. В этом диалоге Тильда призналась, что всегда обожала фильмы Педро, воспринимая их как сны наяву. И благодарил легенду фестивального кино за то, что позволил ей «погрузиться в этот сон вдвоем». Моя встреча с Альмодоваром, пусть и виртуальная, по FaceTime — это такой же сон наяву.

- Педро! Огромное спасибо за ваше время! Это большая честь для меня лично и для всей нашей команды говорить сейчас с вами. Мне кажется, что, будь я героиня вашего фильма, могла бы на нервах упасть в обморок, что-нибудь разбить, спалить или просто не взять трубку. Как вы себя чувствуете? Так многое хочется спросить! Мой первый вопрос — относительно названия фильма «Человеческий голос». Да, я знаю, что это оригинальное название текста Жана Кокто, который лег в основу фильма. Но почему, как вы думаете, «человеческий»? А не «женский»? Фильм же говорит ее голосом! И это было бы очень созвучно нашему времени. Вы никогда не думали сменить оригинальное название?

- Какое интересное замечание... Честно признаться, это не приходило мне в голову. Действительно, единственный голос, который мы слышим в фильме, — это женский.

Так было и в оригинальном тексте Кокто, там совершенно нет мужского звучания... Даже не знаю... Наверное, я старался быть верным ему хотя бы в названии и не стал его менять. Знаете, я ведь переделал так много! Решил, ну хотя бы название не буду трогать. Но вообще так решил сам Кокто: человеческий голос — это голос женщины.

- «Человеческий голос» — это ваш первый фильм на английском, а не испанском языке. Когда начинаешь говорить на другом языке, очень часто ведешь себя по-другому, будто становишься немного другим. Знаю по себе, на русском я гораздо более сдержанный, чем когда говорю на испанском. Эту аналогию можно провести с вашим фильмом? Альмодовар на английском — другой? И какой он же — «английский Альмодовар»?

- Представьте себе, но я действительно почувствовал эту разницу! Испанский — это очень горячий,

обжигающий язык. А английский — более холодный, в нем как будто всегда сохраняется некая дистанция. И в какой-то момент мне показалось гораздо более интересной и уместной для такого мелодраматического текста эта отстраненность в чувствах. На испанском языке фильм получился бы совершенно другим! И я решил, что предпочту на этот раз английский.

- Сколько времени заняли съемки? Когда снимаешь короткий метр — тратишь меньше времени? Или это совсем не зависит от продолжительности финальной версии?

- Продолжительность фильма — 30 минут. Сами съемки заняли 10 дней. Но нужно не забывать, что в картине снимается только одна актриса и есть только одна декорация. Это обстоятельство позволило закончить съемки намного быстрее. Если бы мы постоянно меняли декорации или в сценах участвовало бы больше актеров, то, конечно, снимали бы дольше.

На самом деле 10 съемочных дней — это довольно мало для получасовой картины. Но я уже сказал, благодаря чему это получилось. Подготовка заняла 1,5 месяца. Нужно было построить декорацию в павильоне, продумать и расставить все детали, решить, чего тебе не хватает, заказать недостающее и т.д.

В любом случае, на это ушло гораздо меньше времени, чем при подготовке полнометражного фильма. Но в то же время в нашем фильме так много маленьких, крошечных элементов.

И потом все сжечь!

- Да, и потом обязательно все сжечь! Это очень по-испански.

Моя любимая часть — это внешний вид Тильды. Костюмы в картине потрясающие! Впрочем, вы всегда уделяете много внимания одежде героев. Расскажите, какие вещи вы выбрали и почему?

- Одежда всегда имеет либо повествовательную ценность, либо создает определенную картинку, либо рассказывает нам о вкусах режиссера.

Для меня «Человеческий голос» — это упражнение в абсолютной свободе. Произведение, в котором ты позволяешь себе то, от чего отказался бы в полнометражном фильме.

Например, в самых первых кадрах появляется красное, очень объемное платье. Как будто Менина. (отсылка к картине Диего Веласкеса «Менины»). Это модель Balenciaga и, совершенно очевидно, совсем не практичная одежда. В ней так сложно двигаться. Но начало моего фильма очень абстракт-

тное, в нем лишь угадывается атмосфера ожидания. Мой выбор был связан, прежде всего, с тем, что у Тильды Суинтон такая внешность, которая делает абсолютно особенной любую вещь, которую на нее надеваешь. Между тем, «барочность» первых двух нарядов, безусловно, здесь не только для красоты. Платья рассказывают о женщине, которая работает моделью и часто меняет наряды. И еще именно красный и черный кажутся мне наиболее экспрессивными цветами для выражения чувств женщины, которая идет в полном одиночестве в месте, которое вы не знаете. Это помогает подчеркнуть безразличие.

Остальные костюмы я выбрал из-за их эстетической ценности. Почти все они — из последней коллекции Valenciaga. Кроме последнего образа Тильды из трех предметов — это Dries Van Noten.

Когда я говорил о бесконечной свободе, с которой создавал этот фильм, это во многом касается костюмов. Мне понравилось конкретное платье? Надеваю его на Тильду! И дело не в том, что оно ей идет. Эта история не написана в жанре абсолютного реализма или натурализма. В какие-то моменты героиня легко выходит за грани собственной реальности, за пределы декораций и ходит по окружающему пространству. Символизм этих сцен в том, что они передают это пронзительное чувство одиночества, оставленности, полнейшей темноты, в которой она живет. Женщина, которой не хватает перспективы. Она находится на грани. И я хотел передать эти ощущения, постоянно комбинируя декорации с пространством студии. Это помогает усилить эти эмоции.

Но для меня это был скорее эксперимент, и я хотел посмотреть, как он сработает. Я ожидал, что это будет выразительное, драматичное решение, которое сыграет на пользу герою. Вспомните сцену, где женщина выходит на балкон и единственное, что она видит, — это стена. Это нечто очень мистическое, и очень пронзительное высказывание для темы одиночества.

- Поговорим об одиночестве. Что было самым сложным и самым забавным во время карантина?

- Самое сложное для меня — не иметь возможности ходить в кино. И вообще вести полноценную социальную жизнь. Но я уже очень много лет живу один. Поэтому одиночество в это время не казалось мне чем-то невыносимым, как для многих других. Кроме того, у меня большой дом с просторной террасой. Я живу совсем не так, как семья из шести человек на 50 кв.м. Конечно, для большинства людей это заточение было просто катастрофическим. Наверное, это самое тяжелое.

Из положительного — из-за отсутствия каких-либо социальных обязательств, бесконечных телефонных звонков, встреч и походов в офис у меня появилось время лучше сконцентрироваться на чтении и написании сценариев. И эта концентрация, конечно, была гораздо выше, чем когда тебе приходится постоянно отвлекаться на стороннее общение. Я почувствовал эту колоссальную разницу и начал писать. Время пандемии стало непрерывным эскапизмом.

Но, конечно, я смотрел телевизор, чтобы оставаться в курсе происходящего, и внимательно следил за той грандиозной трагедией, которую сейчас переживает весь мир.

- Вы лично, Педро Альмодовар, боитесь вируса? Или это уже новая норма?

- Я сразу для себя решил, что не буду прекращать работать и останавливаться. В этом году я даже более активный, чем в прошлом.

Если мы говорим откровенно — вирус не сильно повлиял на мою жизнь, но, если мы говорим серьезно об обществе, это катастрофа! Уровень бедности в Испании вырос просто колоссально. Множество людей осталось без работы. Посмотрите на продовольственные банки (знаете, это такие специальные организации, которые помогают с продуктами тем, кто живет на улице или находится в бедственном положении) — сейчас в этих очередях стоят множество молодых безработных пар. И я с ужасом наблюдаю за тем, что происходит вокруг.

Если говорить обо мне — я переболел коронавирусом, без серьезных осложнений, без нагрузки на легкие и прочих ужасов. Мой ответ вирусу — продолжать работать, чтобы в следующем году выпустить фильм.

Я не хочу, чтобы кинотеатры закрылись навсегда. Ведь сейчас ситуация с кинотеатрами просто беспрецедентная, трагическая! Люди больше не ходят в кино! Они выключили смотреть любой фильм у себя дома, и кажется, просто невозможно поднять их с дивана и отправить в кино. Вирус поставил очень многое в нашей жизни под угрозу, не только здоровье. И главный вопрос — сможем ли мы все восстановить и наверстать? К огромному сожалению, какие-то небольшие бизнесы мы потеряли навсегда. Но я оптимист, поэтому продолжаю работать и не опускаю руки.

Так получилось, что я вчера говорила по телефону с Росси Де Пальма. Она передает вам большой привет! Я рассказала ей о нашем интервью и попросила задать вам вопрос. Поэтому... (звучит ранее записанный голос Росси).

РОССИ ДЕ ПАЛЬМА Педро, ты настоящий мастер по части музыки. Умеешь отыскать бриллианты! Какая песня лучше всего характеризует то непростое время, в которое мы живем? Какой бы саундтрек ты к нему подобрал?

- На ум приходит одна песня Курта Вайля, который много работал с драматургом Бертольдом Брехтом. Она называется Youkali и была написана для одной певицы кабаре. В песне рассказывается об удивительном месте, наполненном счастьем для всех. Но в самом финале говорится, что все происходящее — это лишь сон и Юкали не существует. Возможно, это грустная песня, но она настолько красивая, что первой пришла мне сейчас в голову.



В поисках счастья

Каждый новый день – возможность что-то изменить в жизни.

8 СПОСОБОВ УЛУЧШИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Большинства проблем, которыми мы озабочены, не существует в реальности. Как от них избавиться? Есть несколько психологических приемов, способных сделать вашу жизнь если не счастливее, то, по крайней мере, значительно легче.

Ментальные ловушки - так психологи называют некоторые привычки, заставляющие нас прокручивать дурные мысли по кругу. С их помощью мы сами отравляем себе жизнь. Вот самые распространенные ошибки, от которых нужно срочно избавляться.

1 Долой догмы и правила

Мы, воспитанные поколением, рожденным в СССР, привыкли жить по правилам: так не делают, это не принято, ты должна, есть такое слово - «надо». Но если задуматься, то почти все эти правила бесполезны и к современному укладу жизни не имеют никакого отношения. При этом если вы что-то сделали не по правилам, то испытываете чувство вины. А если наступаете на горло своим эмоциям и делаете так, как надо, зарабатываете невроз. Зачем? Помните: нет никаких правил! Живите так, как вам хочется, если, конечно, при этом вы не мешаете жить другим!

2 Не спешите с выводами

В жизни бывает так: муж отлучился на минутку по нужде, а жена в это время успела его мысленно о чем-то спросить, сама за него ответила, с ним поссорилась, потом на него обиделась. Супруг выходит - а жена уже с ним не разговаривает. На самом деле мы только думаем, что можем предугадать мысли, слова и поступки других людей, но мы ошибаемся. Эта ужасная женская привычка портит

любые отношения и мешает прежде всего нам самим.

3 Не вешайте ярлыки

Ваш сосед - алкоголик, вы ведь видели его в понедельник с банкой пива в руках. Подруга - плохая мать, потому что отправила ребенка на улицу без варежек. Коллега - ужасная зануда, как с ней можно общаться? Прежде чем вписать кого-то в определенные рамки, поставить на человеке штамп, загляните: а что там, внутри? Сосед выручит вас, когда у вас прорвет трубу, подруга подвезет ваших детей в садик, когда у вас не заведется машина, а коллега прикроет перед шефом. Однажды эти люди удивят вас, и вам будет очень стыдно за свои мысли о них.

4 Не принимайте все близко к сердцу

Не так сказал, не туда посмотрел, не то сделал - вы анализируете мельчайшие детали событий и слова окружающих. Вам кажется, что они направлены против вас. Но посмотрите правде в глаза: 99% людей, которые нас окружают, наплевать на нас, они заняты собой, своими проблемами. Так стоит ли обращать на них внимание, тратить эмоции и время? Найдите занятие поинтереснее.

5 Избегайте перфекционизма

В мире нет идеальных вещей. Что для одного хорошо, то для другого - ничто. Возможно, эта правда вас морально убьет. Но вы никогда

не перекрасите жизнь в два цвета: черный и белый, никогда не сможете избежать ошибок и недостатков. Вы только потратите свое время и силы на поиски зеленых цветов, когда вокруг полно красных, синих, оранжевых - все они прекрасны, но вы их не увидите. Мечтаете об идеальной работе? Будете каждый день воспринимать свое место как каторгу. Ждете прекрасного принца? Рискуете всю жизнь прожить в одиночестве. Откажитесь от идеи совершенства, и ваша жизнь заиграет красками.

6 Не рубите сплеча

То, что вы чувствуете в настоящий момент, - это правда, но еще не истина. Не идите на поводу у эмоций, они нам часто мешают видеть правильные вещи. Начальник вас достал и вы готовы подписать заявление об увольнении? Не спешите. Вы просто сегодня очень устали, или у вас болит голова. Утро вечера мудренее. Дождитесь завтрашнего дня. Эмоции схлынут, и вы здраво взглянете на ситуацию.

7 Будьте оптимистом

Конечно, жизнь полна трудностей, и от неприятностей никто не застрахован. Но жить и каждый день ждать плохих новостей - это самый скорый способ их получить. Не отравляйте свою жизнь, не позволяйте апатии овладеть вами. Подобное привлекает подобное. Учитесь мыслить позитивно, замечать маленькие чудеса, мимо которых вы раньше проходили с опущенной, забитой негативными мыслями головой. Ведь жизнь так коротка - протечет, и не заметите!

8 Не живите прошлым

Решил как-то заяц перейти реку. Идет по воде, и вдруг думает: «По воде же не ходят». Хоп - и начал плыть. Плышет, и вдруг мелькает у него в голове мысль: «Я же плавать не умею!» Хоп - и утонул. Вывод: прошлое нас убивает! Если вы не сможете расстаться с прошлыми обидами и проблемами, будете все время прокручивать их в голове, то ваше самочувствие будет становиться хуже день ото дня, появятся серьезные заболевания. Не зацкливайтесь на прошлом. Забудьте о неприятностях и живите сегодняшним днем.

КСТАТИ

Психологи советуют иногда напоминать самому себе, что в мире есть миллионы людей, которые отдали бы многое, чтобы иметь хотя бы половину того, что имеете вы. Поэтому научитесь быть благодарными за все хорошее, что с вами происходит.

Ваш любимый сканворд

Инструмент джаз-бэнда					Место для форточек	Шкурное жилище	Дерево с лапами	Обследование лучами	Волны из эфира
1	Острый соус	Сестра сына							
Весенние всходы	Большая кадка			Тенор из Испании	Окоченевшая вода			Георгиевский ...	
			Озорник-пошляк						
ЦУ на бланке	Отшельник					1	Форма бублика		
							Босс на Олимпе	Хорошая летняя погода	
Робинзон...	Миротворч. организация								
"...в сапогах"							На... и суда...		
							Проводник в Гималаях	"А... догадливы был"	
Отчая крыша								Сильное давление	
Слово с переводом	Один по-итальянски						Мелкий хлам		
			Ролик о товаре	Герой романа В. Гого	Марка самолета		Ни рыба, ни...	Промысл артиллера	Ограда на берегу
Боец	Материал для стелек	Мушкетер поповле					Кукла-голыш		
				Пряность в водке					
Горный массив в Грузии	Крупа для плова				Гараж пожарных	Соблазнитель	Жизненный жребий	Между макси и мини	Орудие пахаря
				Продавец пива					
Праздник в исламе	Велосипед с мотором						Фальшивка		
				Раздел по-новому					
И Брежнев, и Утесов	Гол как ...						Диктатор Югославии		





СЕМЕЙНАЯ ТАЙНА

Иногда близкие предают наше доверие - в такие моменты земля уходит из-под ног. Приходится собирать свой мир по кусочкам и заново учиться жить.

В тот понедельник Марина задержалась в университете. Сначала обсуждала тему курсовой с преподавателем, а потом сидела с девчонками в читальном зале. Домой идти не хотелось. На это были причины.

ВСЕ ОКАЗАЛОСЬ ЛОЖЬЮ

Траурная атмосфера сохранялась в доме не первый месяц. Валентина Николаевна, мать Марины, не могла смириться с уходом отца из жизни. Дочь пыталась облегчить ее тоску, но ничего не помогало. Мама каждое утро доставала фотоальбом и вспоминала счастливые минуты прошлой жизни: «Помнишь, в тот день мы впервые ответили тебя в парк аттракционов?», «Посмотри, какая красивая улыбка была у твоего отца».

Когда до закрытия читального зала осталось 10 минут, девушка поняла, что дольше здесь оставаться нельзя. А жаль!

Девушка перешагнула порог. Привычных всхлипываний не услышала. Сердце тревожно сжалось в груди, и она побежала в спальню, даже не разувшись.

Первое, что бросилось в глаза - это таблетки на тумбочке. Мама лежала, отвернувшись к стене. Марина предположила самое худшее. Нет, она не перенесет еще одного удара...

К счастью, с Валентиной Никола-

евной все было в порядке. Давление поднялось, да и только.

- Я сегодня была на могиле твоего отца. И встретила там саму себя, - дрогнувшим голосом произнесла мама.

Марина сжала ее руку.

- За оградкой сидела женщина в моем сером плаще, моем сиреневом шарфике. Даже перстень с рубином у нее был такой же, как у меня... - рассказывала Валентина Николаевна.

- Но кто это был?

- Эта дама сказала мне, что была двадцать лет любовницей моего мужа.

- И ты ей поверила? Какой-то бред!

- Милая, она показала мне фотографии. Все сходится. Твой отец утаивал греховную связь от меня. Все эти годы он дарил мне и той женщине одинаковые подарки. Вот же подлец! Любовница выглядит как моя сестра-близнец, представляешь?

РОДНЫЕ ЛЮДИ

У Марины было много вопросов к отцу. Как он мог столько лет вести двойную жизнь? Чем больше девушка думала об этом, тем ей становилось сложнее простить близкого человека. Светлая память об отце сменилась горькими обрывками воспоминаний.

В голове Марины зрел план, хотя

поначалу она боялась браться за его осуществление. Девушка решила встретиться с любовницей папы и задать ей несколько вопросов. Она отправилась на кладбище и привязала к ограде записку со своим номером телефона. Через два дня ей позвонили с незнакомого номера.

Марина трясущимися руками потянулась к своему смартфону. Как вести себя с той женщиной, она не представляла. Но это оказалась не любовница.

- Здравствуйте! Меня зовут Жанна, и я ваша сестра.

- Какая еще сестра?

- Мне 17 лет, и мы учимся в одном университете. Отец часто мне про вас рассказывал. Вот только познать не успел... - щебетала незнакомка. - Я нашла вашу записку возле его могилы. Решила позвонить сама. Мама не в курсе.

Марина отключила телефон и заплакала. К общению с новоявленной сестрой она готова не была. Раз отец их не представил друг другу, значит не хотел. Или он просто боялся. Теперь уже не узнать всей правды.

ВСЕ ПОВТОРЯЕТСЯ?

Через пару дней подружки позвали Марину на турбазу. Наконец у нее появится шанс познакомиться с каким-нибудь симпатичным парнем - на филфаке учились одни девчонки.

За городом ребята веселились и

отдыхали: купались в озере, пели песни у костра, играли в настольные игры по вечерам. Марина и ее подруги держались в стороне от пьяной молодежи. Но однажды к ним стала приставать подвыпившая компания.

Марина решила уйти в палатку, но один настойчивый молодой человек схватил ее за руку и притянул к себе. Девчата завизжали. На их крик прибежал охранник турбазы. Спортивного вида паренек быстро навел порядок. Обидчик Марины ретировался, и девушка буквально кинулась на шею своему спасителю. Остаток отдыха она провела в объятиях Антона. Это были счастливые 10 дней, полные новых впечатлений, объятий и поцелуев.

О том, что Антон женат, Марина узнала за день до возвращения домой. Она была ошарашена этой новостью. Как такое могло произойти с ней?

Марина вернулась в город, но чувства не остывали. Каждую свободную минуту она думала об Антоне. Вспоминала его горячие губы, теплые руки и добрые глаза. Добрые, но лживые. Чтобы выбросить парня из головы, девушка решила найти себе новое хобби и записалась на курсы английского языка.

Группа подобралась хорошая. В классе было немало мужчин, которым иностранный язык требовался для работы в международных компаниях. Марина ходила на занятия, как на праздник. У нее появилось много друзей. Но симпатии и влечения не вызывал никто. Каждый вечер ее накрывала тоска по Антону. Рука сама тянулась к телефону.

Марина стала понимать, что она в шаге от того, чтобы предложить парню стать его любовницей. Эти мысли вызывали отвращение, но эмоции управляли разумом девушки.

Сможет ли она терпеливо жить на

вторых ролях?

В университете Марина продолжала раздумывать об этом, как вдруг заметила знакомое лицо. Та девушка кого-то ей сильно напоминала. Глубоко посаженные серые глаза, высокий лоб, острый скулы...

- Марина? - обратилась к ней незнакомка.

- Мы знакомы?

- Не совсем. Я Жанна. Звонила тебе, помнишь?

Марина хотела уйти. Но ноги словно приросли к полу. Как будто через незнакомку с ней говорил родной отец. Голос, манера речи, черты лица всколыхнули столько теплых воспоминаний, что студентка чуть не разрыдалась. Сестра, видимо, испытывала те же эмоции. Повинуясь внезапному порыву, девушки обнялись.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Сестры стали проводить вместе много времени - каждый день они садились за один стол в университетской столовой, а по выходным гуляли в парке и разговаривали. Им было что обсудить.

Как-то раз на одной из таких прогулок Марина встретила Антона. Молодой человек шел с женой и ребенком. Он улыбнулся уголками губ - не более. А девушка густо покраснела и ускорила шаг.

Сестры зашли в кафе. Жанна без слов обо всем догадалась. Она осторожно подняла «большую» тему.

- Советов тебе давать не буду, но взгляни на жизнь моей матери. Ты готова связать себя с человеком, у которого уже есть семья?

Марина представила, как она урядкой ловит минуты счастья с Антоном, а тот изображает примерного семьянина. От этой мысли стало противно. Пожалуй, такой путь не для нее.

По вечерам Марина часами бро-

дила по набережной. Иногда брала с собой книгу или наушники и витала в облаках. Однажды ее окликнул уличный художник.

- Эй, красотка! Ты уже час ходишь туда-сюда. Присаживайся на стульчик, ноги отдохнут.

Девушка под села поближе к разговорчивому мужчине. Он представился Никитой и начал делать карандашный набросок.

- Никита, постойте! Мне нечем заплатить.

- Да и ладно! Я нарисую тебя бесплатно. Пока учусь, мне нужно набивать руку.

Марине очень понравился рисунок. С листа на нее смотрела задумчивая, немного грустная девушка. Она оставила художнику номер телефона.

Довольно быстро новые знакомые стали друзьями. Никита звал Марину с собой на творческие встречи, рассказывал интересные вещи об истории искусства. С его подачи девушка стала изучать живопись. Для нее открылся новый мир.

Вскоре Никите предложили принять участие в проекте. Парень вместе с единомышленниками расписывал стены в лофте, где должно было появиться творческое пространство. У заказчика часто менялось настроение, и ускорила шаг смету и менял техническое задание. Никита очень нервничал: от этого проекта зависела его карьера. Марина предложила свою помощь и взяла на себя организационные процессы.

Наконец все сложности были решены, и команда нашла компромисс с заказчиком. Эта работа и общение в творческой среде пошли на пользу девушке.

Когда проект был закончен, все участники получили щедрую премию. Даже Марина, хотя и не была художницей, не осталась без награды.

Спустя неделю Никита позвонил в дверь ее квартиры. Открыла Валентина Николаевна.

Художник сообщил Марине, что его позвали в новый проект, такой же интересный и хорошо оплачиваемый. Никита предложил Марине вновь взять на себя роль организатора и посредника. Но это было не единственным предложением. Он позвал девушку на южный курорт - погреться на солнце и набраться сил.

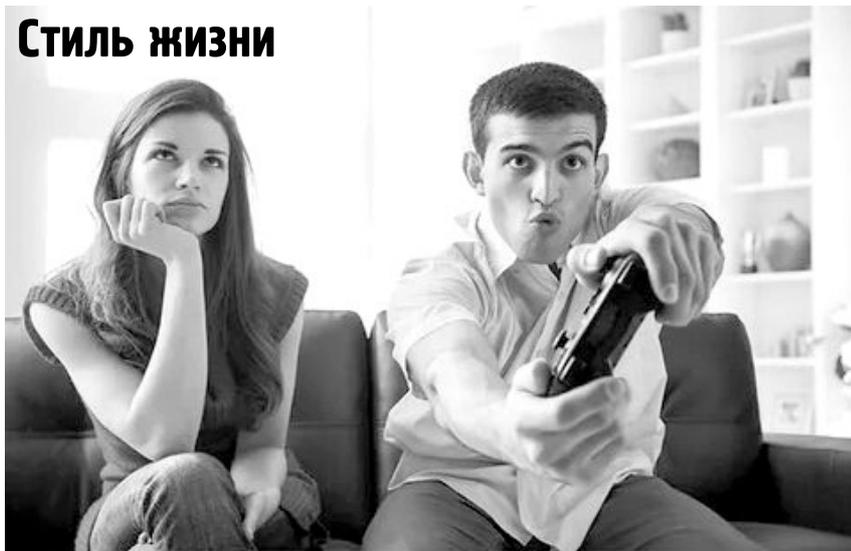
Мама Марины незаметно подмигнула дочери. Девушка понимала, что ее согласие означает начало новых отношений.

- Конечно, я не против!

Никита облегченно вздохнул. Похоже, это станет началом новой истории.

Дионисия Вяземская.





ВАШ ПАРТНЕР – ВАШЕ ЗЕРКАЛО

Как бы мы ни выбирали себе партнеров - спонтанно, не задумываясь или очень осознанно и вдумчиво, мы всегда выбираем тех, кто созвучен нам изнутри. И, сколько бы мы их не меняли, мы каждый раз при всей внешней разности вдруг обнаруживаем их схожесть - так, что впору вспоминать поговорку про грабли, на которые мы то и дело наступаем.

Менять надо не их, а себя! В чем именно - они и покажут. О чем же говорит выбор партнера?

ОТКУДА ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ

Для начала следует понять, что с самого раннего детства в каждом из нас закладываются некие критерии, во многом определяющие впоследствии наш выбор. И потом мы встречаем человека, который максимально отвечает на весь этот набор критериев, а нам кажется, что «он просто мне понравился». И часто этот человек очень отличается от того сознательного образа партнера, который мы себе нарисовали и определили. Удивляемся мы сами, удивляются все окружающие: он же тебе совсем не подходит, он не в твоём вкусе!

А мы и сами не очень понимаем, что произошло. Кто-то это назовет кармой, кто-то химией чувств или еще как угодно, но на самом деле все гораздо проще и сложнее одновременно - партнер идеально совпал с бессознательным образом, сложившимся у нас в детстве у родителей. Именно образом - не с реальными родителями, а именно с образом, образом любящего, заботящегося родителя, с которым рядом хорошо и спокойно.

ДОПОЛНЕНИЕ ТЕБЯ

К бессознательному образу, сложившемуся у нас в детстве и

определяющем наш выбор партнера, можно добавить и почти осознанный, хотя и не всегда проговариваемый. В своем партнере мы порой вполне себе сознательно, а иногда и не очень ищем то, чего не хватает нам самим.

Чтобы чувствовать себя успешной и состоявшейся, женщина с низкой самооценкой будет искать такого партнера, чтобы рядом с ним почувствовать себя значимой. Ведь если ее выбрал такой мужчина, значит, она действительно этого достойна! Что характерно, чаще всего сама женщина при этом вполне способна быть и успешной, и состоятельной, но она словно боится всего этого в себе и как бы «передает», делегирует все эти качества своему мужчине. Если она, к примеру, думает о себе как о не далекой, не очень умной и наивной, то будет искать мужчину, который станет для нее воплощением мудрости и ума.

Бывает и наоборот - мы выбираем партнера с негативными чертами, которые есть в нас, но не хотим их в себе принимать. К примеру, беспорядок может являться неотъемлемой частью нашей жизни, но поскольку за него нас ругала мама и вы знаете, что это нехорошо, то рядом окажется партнер, который ленив и неаккуратен. Вот уж кому достанется за беспорядок! Постоянно попрекая его за свои собственные недостатки, женщина

как бы снимает ответственность за это с себя. Но никогда в этом себе не признается.

КТО ОН, ТВОЙ ГЕРОЙ?

А признаться не мешало бы. Причем как в случае слишком превеличенной значимости партнера и принижения себя, так и в случае, когда на другого, что называется, всех собак вешают, чтобы себя оправдать.

Реалистичный взгляд на отношения и на свой выбор партнера полезен всегда, но особенно он актуален в том случае, если вы уже устали наступать на грабли. Открытия на этом пути могут нас не сильно порадовать, потому что мы можем вдруг обнаружить, что, лишенные любви в детстве, мы ищем ее в отношениях, наделяя партнера качествами, которых в нем не было и нет. Становимся зависимыми от его мнения и его отношения к нам - лишь бы не бросил, лишь бы продолжал подпитывать нашу значимость. И тем самым даем ему возможность нами манипулировать. Или начинаем манипулировать сами, если чувствуем зависимость нашего партнера от нас. Поэтому, прежде чем отправляться на поиски партнера, неплохо было бы понять, что за подсознательные программы в нас заложены и чего мы ищем в отношениях.

Для этого можно сделать одно простое упражнение. Написав на листе бумаги 10 качеств, которыми должен обладать ваш партнер, попробуйте их внимательно рассмотреть. Успешный, состоявшийся, смелый, добрый, с чувством юмора и т.д.

А ТЕПЕРЬ ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, ЧТО ЗА ВСЕМ ЭТИМ СТОИТ?

Успешный - в чем? Он занимает высокую должность, занимается своим бизнесом, имеет много денег или с энтузиазмом рисует картины? В чем выражается его успешность? Смелый - это кто? Тот, который любит экстрим типа горных лыж и прыжков с парашютом или который за незнакомого человека заступится? Добрый - насколько? Чтобы котенка на улице подобрать или каждому встречному помогать, забывая про семью? Понравится ли вам все это?

Сформировав таким образом свое представление о партнере, постарайтесь четко следовать ему и не искать оправданий тому, кто ему не соответствует. Помните: самый главный человек в вашей жизни - это вы. Слушайте себя, задавайте вопросы и будьте внимательны к своим ощущениям.

ВАЖНЫЕ ДАТЫ

4 января - день памяти великомученицы Анастасии Узорешительницы. Святой молятся о женском счастье и мире в семье и в доме.

7 января - Рождество Господа и Спаса нашего Иисуса Христа. В день праздника православные встречают друг друга словами: «Христос родился!» - «Славим его!»

8 января - Собор Пресвятой Богородицы. Богоматерь прославляется на следующий день после рождения сына своего, Иисуса Христа.

ЕСЛИ РЕБЕНОК РОДИЛСЯ ВНЕ БРАКА

Так получилось, что свою дочь я родила вне брака. Отец девочки ушел от нас, не желая участвовать в ее воспитании. Как мне теперь молиться за малышку, ведь получается, она была рождена во блуде?

Кристина С.

Не стоит вешать ярлыки, особенно если речь идет о ребенке. Дитя - оно всегда от Бога, и появляется с Его благословения, по его милости. Да, обстоятельства, при которых малыш был зачат, могут быть разными. Но от этого новая душа, приходящая в наш мир, ничуть не меняется. Мнения церкви в этом вопросе могут разделяться: есть священники, которые считают, что дети, рожденные вне брака, проживают несчастную жизнь. Однако куда больше тех, кто с этим не согласен.

Главное, чего не стоит делать - вбивать в голову себе и, главное, малышу мысли о том, что что-то произошло не так, что Бог их позабудет. Это неправильно. В конце концов, если посмотреть на ситуацию здраво, отец ребенка совершил куда больший грех, оставив его без своего попечения, чем мать, которая оказалась рядом и взяла на себя все тяготы. Такую женщину Господь Бог никогда не оставит; поможет и вырастит малыша, и обеспечить его.



ВСТРЕЧАЕМ РОЖДЕСТВО ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Каждый год к Рождеству в нашей семье накрывают стол, но только сейчас я задумалась, все ли правильно мы делаем. Какие блюда считаются обязательными?

Екатерина Павлова.

Рождество предваряет строгий пост, являющийся духовной подготовкой к празднику. Во время поста люди говеют, а 7 января разговляются - накрывается богатый обильный стол, за который садятся семья, друзья, родственники. По православным традициям, блюд на нем должно быть двенадцать - по числу апостолов. Иногда к этому количеству добавляется еще и тринадцатое - в честь Господа Бога нашего Иисуса Христа.

Обязательными считаются два рождественских угощения.

Сочиво (кутья). Именно это блюдо дало название Сочельнику. Оно представляет собой кашу из пшеницы, меда, сухофруктов, орехов и маковых зерен. Последние олицетворяют собой воскрешение к жизни, а сладкие добавки отсылают нас к благодатной жизни, которую дарует нам единство с Богом.

Взвар. В напиток из сухофруктов

вместо сахара добавляют жидкий мед. Обычно готовят яблочный взвар, по желанию дополняя его мочеными ягодами брусники или клюквы. Некоторые разбавляют взваром сочиво.

Помимо сочива и взвара, на рождественский стол можно поставить мясные блюда - например, гуся или поросенка. Ими допустимо разговляться непосредственно в день праздника. Хозяйки на Рождество часто пекут пироги - ржаные или пшеничные, с разными начинками. Часто ставят на стол холодец, вареники, голубцы, фигурное печенье.

В Рождественский сочельник, 6 января, многие не употребляют пищу до первой звезды. Кто-то не ест вовсе, другие же позволяют себе постные блюда - сочиво или взвар, например. Зато 7 января можно угоститься любыми блюдами.

КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА ВЕЗДЕ ОСОБЕННАЯ?

Говорят, в праздник Крещения Господня вода получает особые свойства. Правда ли это?

Кристина Алмазова.

Праздник Крещения Господня был установлен в честь крещения Иисуса Христа в водах реки Иордан. Это великое христианское событие напрямую связано с водой. Вот почему по традиции люди 19 января идут окунаться в прорубь.

Однако это не является

обязательным церковным действием и выполняется исключительно по желанию человека. Зато святую воду в Крещение стараются набрать все православные христиане.

Если в остальное время вода освящается малым чином, то в Крещение - великим. Она даже получила собственное наименование - Великая Агиасма. Такая вода освящается накануне праздника, в Сочельник.

Агиасму хранят в доме весь год, стараясь использовать до следующего праздника. Не рекомендуется брать ее слишком много, чтобы она не испортилась при ненадлежащем хранении и точно была использована. Заблуждение - считать, что в праздник Крещения вода становится святой везде - например, в водопроводном кране тоже. Вовсе нет! Она святая там, где была освящена.

Проблема



ЛЮБИМЫЙ ПРЕДЛАГАЕТ БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ

Недавно любимый сделал мне предложение руки и сердца, но при этом попросил подписать брачный контракт. Выходит, он мне не доверяет. Я права?

Эльвира П.

Брачные контракты широко распространены, но до сих пор вызывают вопросы у многих. Одно дело, когда подобный документ заключается уже в браке, если возникает необходимость - например, супруги оформляют ипотеку, используя при этом целевые средства обеих сторон. Чтобы не запутаться, они прописывают доли в брачном контракте.

Совсем другое дело - когда мужчина, еще не женившись, сообщает будущей жене две важные вещи. Первая - он не готов брать ответственность за семью. Вторая - партнер вам не доверяет.

Безусловно, есть женщины, которые сами выступают за брачные контракты. Но если вы не понимаете этого шага и такое предложение кажется вам обидным, обяза-

тельно скажите о своих чувствах мужчине. Не надо делать вид, что вы со всем согласны.

Не давите, не обвиняйте, не кричите и не возмущайтесь. Сообщите о своем недовольстве, используя «Я-сообщения»: «Я расстроилась, узнав...». Объясните, что в вашем представлении мужчина должен быть защитником и каменной стеной. А как можно назвать стеной того, кто открыто говорит о том, что дети, которые родятся в вашем браке, не смогут ни на что претендовать? Ведь, согласно брачному договору, в случае развода вы от всего должны будете отказаться. Одним словом, стойте на своем до конца. Партнер, который любит, к вам прислушается. Мужчина, которому важнее сохранить активы, найдет того, кто согласится на его условия.

РЕБЕНОК КОПИРУЕТ ЧУЖОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Моей дочке семь лет, и она постоянно кому-нибудь подражает. Увидит человека - и через некоторое время начинает копировать его манеру поведения. Здесь есть о чем переживать?

Марина Настенко.

Спешу вас успокоить: это совершенно нормально.

Дети, как ни крути, зависимы от коллектива. А в нем всегда есть задающий - например, лидер в детском саду или в классе. Ребенок, чтобы не отставать от других, тянется к нему или за большинством. Именно поэтому девочки часто просят куклу, как у подружки, или блокнот, как у одноклассницы.

Конечно, каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был личностью. Просто мягко направляйте чадо, напоминая ему о том, что нужно

ориентироваться и на свои вкусы тоже.

Если ребенок копирует манеру поведения взрослых, тоже не стоит переживать. Все дети невольно стремятся быстрее повзрослеть, стать старше и умнее. Для них взрослый человек - образец для подражания. Вот почему психологи советуют, в первую очередь, корректировать собственное поведение. Нужно следить за тем, чтобы чадо окружали люди, которые могут привнести в его жизнь что-то полезное, чему-то научить.

МОЙ ПАПА СВЯЗАЛСЯ С МОЛОДОЙ!

Мои родители в разводе. Я общаюсь с отцом, но недавно узнала, что он связался с женщиной, которая на пятнадцать лет его моложе. Провинциалка, папа ее во всем обеспечивает - здесь явный мезальянс. Но отец ничего и слышать не хочет!

Ольга К.

Очевидно, вы хотите помочь своему отцу, позаботиться о нем, но забываете, что это взрослый состоявшийся человек. Он вправе самостоятельно принимать решения, особенно те, что касаются его личной жизни. С вашей матерью отец не в браке и может строить отношения, с кем угодно.

Да, вы вправе сообщить родителям о том, что сомневаетесь в его выборе. Вам стоит выражать свое недовольство с осторожностью, чтобы не испортить отношения. Но если папа будет продолжать стоять на своем, лучше отступить. Даже если этот опыт окажется отрицательным, это будут его ошибки, а не ваши.

Подумайте, не говорит ли в вас ревность. Возможно, вы переживаете из-за того, что, обретя новое увлечение, отец забудет о вас - будет меньше общаться, реже видеться и т.д. Это незрелая позиция. Никто не может занять ваше место в сердце папы - помните об этом.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ДЕПРЕССИЯ ЗАРАЗНА?

Что вы чувствуете, долго находясь в тесном контакте с человеком, у которого депрессия? Вероятно, не самые светлые чувства. Ученые сделали вывод о том, что депрессивным состоянием можно в некотором смысле заразиться.

Да, это не грипп, который передается воздушно-капельным путем. И все же на вас оказывают непосредственное влияние люди, которые находятся рядом. Они радуются - и у вас поднимается настроение, они грустят - и вам не по себе. А если определенный эмоциональный настрой держится в течение долгого времени, то сложно не попасть под его влияние.

Вывод такой: следует критически относиться к своему окружению. Старайтесь впускать в близкий круг тех, кто находится с вами на одной волне.

Что делать, если от одного взгляда коллеги из соседнего отдела в вашем животе просыпаются бабочки и начинают водить хороводы? Рискнуть душевным спокойствием, а то и работой, или приказать бабочкам сидеть смирно и не устраивать диких танцев?

Если бы служебные романы были действительно таким бесперспективным мероприятием, как нас пытаются убедить некоторые специалисты по кадрам, то у Анджелины Джоли не было бы Брэда Питта и шестерых детей (впрочем, насчет детей мы не уверены). Итак, что же делать?

ШАГ 1. СБОР РАЗВЕДАННЫХ

Служебный роман - это не случайное знакомство на улице, когда о симпатичном парне вы не знаете ничего, кроме цвета его глаз. На работе вы можете раскопать всю подноготную вашего героя: где родился, где учился, был ли женат, есть ли у него долги по кредитам и сколько стопок алкоголя он позволяет себе во время праздничных застолий. Не отмахивайтесь от полученной информации: если он в курилке хвалился тем, что бывшая жена уже второй год не может выбить у него алименты, то стоит задуматься, нужно ли вам такое счастье. И не пытайтесь обманывать себя - подлец останется подлецом, даже если рядом с ним будет такая нежная, чуткая, понимающая женщина, как вы.

✦ Заодно осторожно, окольными путями постарайтесь выяснить, случались ли на вашей работе романы между сослуживцами, как на это реагировало руководство, чтобы особого скандала ваш потенциальный роман не вызвал.

ШАГ 2. РАЗВЕДКА БОЕМ

Теперь самое время выяснить, насколько ваша симпатия взаимна, и не бойтесь при этом переборщить с осторожностью. Если на дружеской вечеринке ваши авансы отвергнет двоюродный брат сестры мужа вашей лучшей подруги, то инцидент быстро забудется, поскольку вряд ли вы еще когда-нибудь встретите этого персонажа. С коллегой дела обстоят по-другому: он каждый день будет маячить перед глазами и напоминать вам о неудачном флирте. А уж как повеселятся за ваш счет офисные сплетницы!

Поэтому не спешите и оцените свои шансы. Как часто и как охотно коллега обсуждает с вами темы, не



ВЛЮБИЛАСЬ В КОЛЛЕГУ

связанные с работой? Как он реагирует на ваши ненавязчивые улыбки и легкий флирт? Флиртует в ответ? Он заигрывает только с вами или такова его обычная манера общения? Если вы просите его о помощи, как быстро он реагирует? Когда вы «случайно» касаетесь его руки или кладете ему руку на плечо, он старается пододвинуться поближе или отойти на шаг?

Старайтесь не вовлекать третьих лиц, и не спрашивайте совета. Если сегодня вы осторожно спросите другую коллегу: «Знаешь, мне очень нравится N. Как ты думаешь, у меня есть шанс?» - то не удивляйтесь, если уже завтра какая-нибудь добрая душа подойдет к N и - из самых лучших побуждений - скажет: «Что там у вас с Маринкой? Хватит девку терзать, она уже вся исстрадалась!»

ШАГ 3. МЕДАЛЬ РАЗВЕДЧИКА

И вот - свершилось! - ваши чувства не остались без ответа, между вами уже случились и последний ряд на последнем сеансе в кино, и романтический ужин, и первый совместный завтрак. Те-

перь нужно заново выстраивать ваши отношения на работе. Старайтесь не впадать в крайности. Если вы будете изо всех сил скрывать ваши отношения, делать вид, что не замечаете друг друга, обещать порознь, уходить с работы поодиночке и выбегать из кабинета, чтобы поговорить по телефону, то такие шпионские игры позволят вам водить коллег за нос от силы пару недель, зато породят массу ненужных и не всегда уважительных домыслов.

С другой стороны, вы должны дать понять руководству и коллегам, что ваши личные отношения никак не повлияют на качество работы. Если вы будете по полчаса чаевничать на рабочей кухне, прилюдно выяснять отношения, то сослуживцы сначала порадуются бесплатному шоу, а потом начнут раздражаться и предъявлять претензии. Если ваш возлюбленный по совместительству является вашим начальником, не требуйте к себе особого отношения. Не тащите свои ссоры с собой на работу, и если вы дуетесь и второй день не разговариваете, то на работе этот номер не пройдет.



На заметку

По данным опроса портала HeadHunter, 18% служебных романов заканчиваются браком. А значит, если, влюбившись в коллегу, вы сумеете правильно себя повести, то имеете все шансы и мужа найти, и работу не потерять.



(Продолжение. Начало в 28-1).

Но времена изменились. Наступил переворот, грозивший сделаться роковым для сторонников теперешнего правительства. Одна их часть старалась примкнуть к новым течениям, другая готовилась со всеми внешними почестями уступить поле битвы. У всех были друзья и связи, благодаря которым они могли достигнуть своей цели, но Равен был одинок, и общая затаенная ненависть к нему стала выходить на поверхность.

Во всякое другое время брошюра Винтерфельда была бы конфискована, теперь же ею воспользовались в качестве орудия против ненавистного барона, и молодой чиновник попал в милость. Его посещали, превозносили до небес, удивлялись его мужеству – вслух произнести то, о чем все знали, но умалчивали. Находили, что брошюра была написана блестяще, обнаруживала огромную эрудицию автора, талант и строгую логику, что в ней не было и признаков памфлета. Автор отдавал должное необыкновенным качествам губернатора, обвинения основывались только на фактах, а последние были освещены с такой беспощадной ясностью и подтверждались такой жестокой критикой, которая никак не могла остаться без ответа.

Для Р-ской провинции и ее главного города брошюра Винтерфельда сыграла роль искры в бочке пороха. Страх перед губернатором исчез, увидели, что и он уязвим, и скрытое раздражение разразилось настоящей бурей. Никто не вспоминал о том, что провинция и город Р-многом обязаны деятельности барона, сердца всех жителей были полны ненависти к деспоту, и самые горячие почитатели барона первые бросили в него камень.

Другой на месте Равена отступил бы, не видя ни малейшей надежды на удержание позиции. К тому же из столицы ему дали понять своевременность отставки. Но гордость барона возмущалась при вынужденном отступлении под градом обвинений и оскорблений. Он знал, что в настоящую минуту его отставка будет сочтена поражением, и поэтому надменно ответил, что не намерен

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

долго оставаться на своем посту, но прежде хочет окончить борьбу, свергнуть противников, заставить их замолчать, как он сделал это при вступлении в настоящую должность. Раньше того он не удалится! Равен, пожалуй, не выказывал бы такого упорства, если бы сигнал к всеобщему натиску не был подан Георгом Винтерфельдом. Мысль быть сверженным ненавистным человеком, стоявшим между ним и Габриэлем, приводила его в бешенство и затемняла его ясный ум.

Отставка Равена еще не была окончательно решена. Он стоял еще твердо и мог сослаться на то, что действовал совершенно открыто, будучи уполномочен правительством, поэтому оно не решалось свергнуть человека, столько лет управлявшего от его имени. Привычные полумеры и слабость сказались и здесь. Первые нападки на барона встретили одобрение, но когда он дал им неожиданный и твердый отпор, правительством не решилось поддержать ни губернатора, ни его противников.

Во всяком случае это событие всецело завладело вниманием общества. Та же участь постигла и арест доктора Бруннова, все еще пребывавшего в р-ской городской тюрьме. Общество знало, что закон требовал задержания вернувшегося беглеца, но находило жестоким, что отцу, поспешившему к смертному одру сына, пришлось заплатить за это своей свободой, несмотря на то, что со дня сворота над ним прошло уже так много лет.

Было еще довольно раннее утро, когда полицмейстер вошел к заключенному. Он был вежлив и любезен, словно явился сюда с визитом.

– Я пришел сообщить вам, господин доктор, о посещении вашего сына, – начал полицмейстер. – Вы ведь получаете регулярные сведения о его здоровье, и вам, конечно, известно, что он может уже без вреда для себя выходить из дома. В двенадцать часов он будет у вас. Я хотел лично сообщить вам это.

– Вы положительно очень добры ко мне! – ответил Бруннов.

– Вместе с тем я хотел убедиться, точно ли исполняются мои приказания, – продолжал полицмейстер. – Вы получаете все возможные облегчения, насколько это допускается вашим положением арестованного? Нет ли у вас какихнибудь жалоб?

– Ровно никаких! Напротив, мне очень интересно было бы знать, кому я обязан чрезмерным вниманием, оказываемым мне с первой же минуты моего пребывания под арестом?

– Прежде всего, конечно, исключительной цели вашего возвращения: чтут заботу отца о сыне.

– Неужели это единственная причина? Из прежнего своего пребывания в

государственной тюрьме я могу заключить, как мало придают значения подобным личным отношениям. У меня на этот счет весьма печальный опыт.

– Все изменилось, – непринужденно возразил полицмейстер, не замечая горького тона его слов. – Между прошлым и настоящим лежит целый ряд лет, и эти годы благоприятно отозвались на вашей судьбе.

– Я знал, чем рискуя при возвращении в страну, и не питал никаких иллюзий относительно своей судьбы, – почти резко ответил Бруннов. – Вы, вероятно, явились сюда, чтобы сообщить мне, что я скоро буду переведен в крепость?

– Относительно этого еще ничего не решено. Чему вы удивляетесь? Действительно странно, что так медлят с решением, но я считаю это хорошим для вас признаком: весьма возможно, что из уважения к таким исключительным обстоятельствам вас помилуют.

– Вы так полагаете? – оживился Бруннов.

– Пока это – лишь мой личный взгляд, – поспешил заявить полицмейстер. – Но, по моему, настроение чрезвычайно благоприятно для вас. Может быть, ожидают первого шага с вашей стороны. Я убежден, что если вы подадите прошение о помиловании, оно не будет отвергнуто.

– Никогда я не стану просить о помиловании! – твердо произнес старик. – Это было бы признанием своей вины, а я не признаю ее за собой и даже ради свободы не пожертвую своими принципами. Помилуют меня или нет – я никогда не стану просить об этом.

Полицейстер проклинал в душе «высокомерное упрямство старого демагога». Прошение о помиловании было бы так кстати ввиду уступки, которую решили сделать общественному мнению, но, к сожалению, на него нельзя было надеяться. Первая часть миссии полицмейстера не удалась, и он приступил ко второй.

– Разумеется, это зависит только от вас лично, – произнес он. – Но вы затрудняете таким образом действия своих друзей, прилагающих все усилия к тому, чтобы спасти вас.

– Кто они? – удивленно спросил Бруннов. – У меня нет друзей, пользующихся влиянием в правительственных кругах.

– Может быть, есть, и даже лучше, чем вы предполагаете. Разве вам и в самом деле не известно, что сам губернатор ходатайствует о вашем помиловании?

– Арно Равен... вот как? – медленно произнес Бруннов.

– Да, да, барон Равен. Именно он, узнав от меня о вашем аресте, вманил мне в обязанность внимательное обращение с вами.

Бруннов молчал. Полицейстер после короткой паузы продолжал:

– Он, по видимому, все еще интересуется вами. Разумеется, вполне естественно не быть равнодушным к ДРУГУ юности.

– А, это уже здесь тоже известно? – мрачно взглянул доктор на собеседника. – Но едва ли от его превосходительства.

– Он сам, конечно, никому не говорил. Вполне понятно, что положение барона не позволяет ему открыто говорить о юношеской дружбе, представляющей столь резкую противоположность с его собственным жизненным направлением.

– С его позднейшим направлением, хотите вы сказать? – голос Бруннова звучал резко и насмешливо. – С прежним эта дружба была в наилучшей гармонии.

– Не станете же вы утверждать, что барон Равен знал о тех стремлениях, которые привели вас на скамью подсудимых? – спросил полицейстер с улыбкой, которая должна была раздражать его собеседника.

И он достиг цели. Бруннов заметно взволновался.

– О, не только знал, но в полной мере разделял их!

– Да, мне помнится, тогда он тоже был под подозрением, оно было вызвано клеветой. Барону удалось совершенно снять с себя подозрение, так что его тотчас же освободили, и он получил даже, в виде удовлетворения за неправый арест, место секретаря при министре.

– В виде вознаграждения за предательство! – вспыхнул Бруннов, совершенно не подозревая, что его раздражают со специальным намерением, и не в силах больше владеть собой. Оно стало первой ступенью той лестницы, по которой он достиг своего высокого положения. Он купил это положение ценой гибели своих друзей, измены своим убеждениям и потери чести!

– Господин доктор, умерьте свой гнев! – с возмущенным видом остановил его полицейстер. – Вы ведь бросаете губернатору ужасное обвинение. Оно может быть лишь заблуждением или ложью.

– Ложью? Нет, это истина! Но вы, конечно, считаете барона Равена не способным на предательство, а меня лгуном, клеветником.

– Я вовсе не хотел делать таких намеков, однако серьезно сомневаюсь в том, что вы осмелитесь повторить свои слова.

– При необходимости я повторю их перед целым светом. Я швырну их в лицо самому губернатору, как уже сделал это однажды, когда...

Тут Бруннов запылся и замолчал. Живейшее любопытство, выразившееся на лице слушателя, заставило его опомниться. Он не докончил своей фразы и угрюмо отвернулся.

– Вы хотите сказать... – пришел к нему на помощь полицейстер.

– Ничего я не хотел сказать!

– Я вас решительно не понимаю. Если дело обстоит так, то у вас нет ни малейших оснований щадить губернатора.

– Я и не щаду его, – мрачно возразил Бруннов, – но не желаю доносить на

того, кто некогда был моим другом. Если бы я хотел пустить в ход такое оружие против него, то уже давно сделал бы это. Оно разит вернее и убийственнее, чем брошюра Винтерфельда, потому что окроплено ядом... Но тем не менее я не способен употребить его в дело. Пожалуйста, оставим разговор! К чему выводить на свет Божий давнюю минувшую историю? Пусть она будет Погребена!

Однако эти слова доктора совсем не согласовались с замыслом полицейстера. Он охотно продолжил бы разговор на ту же тему, но видел, что больше ничего не добьется от своего собеседника. Главной же своей цели он уже достиг, так как знал теперь то, что хотел знать. Поэтому он без усилий перевел разговор на другую тему и вскоре протиснулся.

Бруннов беспокойно посмотрел ему вслед и пробормотал про себя:

– Неужели он в самом деле пришел с целью намереться мне на просьбу о помилвании? Или ради того, чтобы разузнать о Равене? По моему, последнее вернее. Жаль, что я так увлекся в разговоре с ним.

ГЛАВА XVII

Несмотря на вечерний час и осеннее ненастье, на главных улицах столицы происходило непрерывное движение, и только в аристократических кварталах, лежавших в стороне от центральных улиц и торгового центра, стояла тишина и покой.

В доме графов Зельтенок, в отведенной ей комнате одиноко сидела Габриэль Гардер, погруженная в грустные думы, что теперь нередко случалось с ней. Из легкомысленной, жизнерадостной девушки она превратилась в настоящую мечтательницу. Она была уже совсем одета, чтобы ехать в оперу, но, видимо, вовсе не думала о ней, прижавшись в угол кресла и рассеянно перебирая рукой кружевную отделку платья.

Если в настоящее время существовало что нибудь, что могло развлечь Габриэль, то это должно было быть именно посещение столицы, где ее и ее мать приняли чрезвычайно любезно. Графиня Зельтенок, задушевная приятельница баронессы, прежде часто бывала в доме Гардеров, а после смерти барона постоянно переписывалась с его вдовой. Теперешняя встреча доставила обеим дамам огромное удовольствие, и графиня, никогда не имевшая собственных детей, всячески ласкала и баловала очаровательную дочь своей приятельницы.

Баронесса только здесь узнала о направленных против Равена выступлениях в печати, но была слишком ограничена, чтобы серьезно взвесить значение факта, казавшегося ей, подобно мятежу в городе Р., лишь мимолетной досадной неприятностью. Ей и в голову не приходило, что положение барона могло пошатнуться, его дела вообще интересовали ее лишь постольку, поскольку вопрос касался ее собственной будущности. Баронесса не чувствовала к зятю ни малейшей симпатии, она только боялась его. Тем не менее ее возмутила «наглость этого Винтерфельда», в поступке которого она видела лишь месть за полученный отказ в руке Габриэли. Баронесса ни минуты не сомневалась, что барон за-

ставит смельчака понести заслуженное наказание, и вообще не видела причины беспокойства из за таких пустяков.

То, что ее дочь не откажется снова завязать отношения с ассессором Винтерфельдом после нанесенного им Равену оскорбления, баронесса тоже считала само собой разумеющимся. Теперь она заботилась лишь о том, чтобы не допустить случайной встречи молодых людей, а это было нетрудно. Георг не принадлежал к кругу знакомых графа и графини Зельтенок, а Габриэль в столице, среди чужих, никогда не представляла самой себе. В действительности девушка и не делала никаких попыток дать знать Георгу о своем приезде; она содрогалась при одной мысли о возможности встречи с ним, когда ее сердце было полно любви к другому. Несмотря на все, что произошло в последнее время между ней и Арно, вопреки даже его жестокому и несправедливому обвинению, образ этого человека жил в ее душе, и мысль о грозившей ему опасности лишь усиливала его власть над девушкой.

Несмотря на свою юность и неопытность, Габриэль несравненно лучше матери понимала значение выступления Винтерфельда, так как уже несколько недель с лихорадочным интересом следила за ходом дел. Прежде она никогда не заглядывала в газеты, а теперь внимательно отыскивала каждую заметку, прислушивалась к каждому замечанию в разговоре, имевшему отношение к барону.

Обвинительная брошюра Винтерфельда обрисовала перед ней истинный облик Равена, каждая черта которого была ей знакома, со всеми темными сторонами его характера, и, как противоположность ему, выступал чистый и благородный облик Георга, смело приносившего всю свою будущность в жертву тому, что повелевали ему долг и совесть. Но напрасно! Душа Габриэли рвалась к мрачному деспоту, она готова была бороться рядом с ним, дрожала и тревожилась за него! И в то же время в глубине ее души нарастало враждебное чувство против Георга, оскорбившего любимого ею человека.

Бой каминных часов пробудил Габриэль от ее мыслей, напомнив о том, что пора приготовиться ехать в театр. Накинув на плечи кружевной шарф и натянув перчатки, она направилась в гостиную, где уже находились ее мать и графиня Зельтенок. Обе уже были в вечерних туалетах.

– Я понимаю, как тебе приходилось страдать под гнетом обстоятельств в доме твоего зятя, Матильда, – говорила графиня, – но чего не сделаешь ради своего ребенка! В руках барона ведь вся будущность Габриэли, со временем она получит княжеское состояние. Равен в этом отношении дал тебе, кажется, вполне определенные обещания, не правда ли?

– Конечно, – ответила баронесса. – Это было сказано, как только я приехала к нему, но теперь я боюсь, что из за злополучного случая с Винтерфельдом все изменится.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



ЛОБОВОЕ СТЕКЛО НЕ ЗАМЕРЗНЕТ

У меня в машине нет подогрева лобового стекла, из-за чего зимой я очень страдаю. Приходится проявлять смекалку. Например, у меня с собой всегда есть тряпочка и бутылка со специальным раствором - уксус и вода в соотношении 3:1.

Я смачиваю в растворе тряпочку и протираю ею лобовое стекло с внешней стороны после завершения поездки. Благодаря этому, когда я сажусь в машину вновь спустя время, лобовое стекло у меня чистое.

М. Ерохина.

ПОГЛАДИТЬ ВЕЩИ МОЖНО И БЕЗ УТЮГА

Беру в равных пропорциях воду, уксус (9%) и кондиционер для белья. Все тщательно перемешиваю и переливаю в емкость с пульверизатором. После сбрызгиваю полученным составом вещи, которые нужно разгладить. И - о чудо! - заломы на глазах начинают выравниваться. Проверяла и на цветных, и на светлых тканях. Результат всегда отличный, пятен не остается.

Вера.

СТАКАНЧИКИ ДЛЯ РАССАДЫ Я ДЕЛАЮ ИЗ ВТУЛОК

Втулки от туалетной бумаги собираю до весны. Использую их для рассады. Составляю в контейнер из пластика, в его дне предварительно делаю отверстия. Насыпаю в роли-

ки грунт и сажаю семена. Стенки роликов легко рвутся, сеянцы вынимаю из них для пересадки без повреждений.

Т. Мишина.

Углы в доме будут чистые

У меня в квартире есть углы, до которых, когда моешь полы, трудно достать. Выручает меня в таких случаях щетка с длинной ручкой и двусторонний скотч. На щетку прикрепляю скотч и легко чищу углы. Вся пыль прилипает к скотчу. Остается только снять его и при необходимости повторить чистку.

Вера К.



ЦИТРУСОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Чтобы цитрусовые как можно дольше радовали вас своей красотой и ароматом, попробуйте их засушить.

Нарезали - и в духовку

Если собираетесь использовать сушеные фрукты для еды, сначала их нужно обдать кипятком. Потом хорошенько потереть губкой с содой и тщательно прополоскать. Нарезьте фрукты на дольки не толще 5 мм. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой или фольгой. Поставьте в духовку, нагретую до 75 градусов. Дверцу оставьте приоткрытой. Раз или два дольки нужно достать и остудить, а потом опять поставить в духовку. Весь процесс сушки занимает 4-5 часов. Сушеные фрукты нужны вам только для поделок? Просто разложите кружочки на фольге и поместите на батарею отопления. Хранить их можно в бумажном или полиэтиленовом пакете, тканевом мешочке, стеклянной емкости.

И в торт, и в чай

Можно приготовить чипсы из засахаренных фруктов. Подойдут апельсины и лимоны. Нарезьте цитрусы очень острым ножом на тонкие ломтики (шириной 2-3 мм), выньте из них косточки. Щедро обмакните в сахар с двух сторон, выложите на противень. Выпекайте в разогретой до 160 градусов духовке, пока дольки не пропитаются сахаром. После пере-ложите на решетку и продолжайте сушить в духовке. Такие чипсы - диетическое лакомство. Можете их грызть даже на ночь без вреда для фигуры. Сушеные цитрусы можно использовать для украшения тортов, муссов, коктейлей. Их можно добавлять в чай, компот, глинтвейн.

Натуральный ароматизатор

Смешайте сушеные цитрусовые дольки, любимые специи, добавьте каплю эфирного масла. Выдержите смесь в закрытом пакете сутки. Высыпьте в стеклянную баночку или тарелку и наслаждайтесь ароматом. Можно наполнить маленькие мешочки сушеными фруктами и положить в шкаф для приятного аромата. Если у вас есть камин, то корки - это не просто отличное средство для розжига, но еще и суперароматизатор!

Украшаем дом

Красиво смотрятся композиции из наполненной сухими кусочками цитрусов прозрачной вазы или банки. Для дополнительного эффекта можно поместить туда светящуюся гирлянду.

Очиститель «все в одном»

Залейте сушеные дольки уксусом и оставьте на неделю (или чуть больше), периодически встряхивая. Получается отличное натуральное средство для чистки окон, полов и других поверхностей. Дезинфицирует, очищает и избавляет от жира - все в одном.



ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Воду я очищаю без покупных фильтров

В качестве водопроводной воды я сильно сомневаюсь. Поэтому уже давно очищаю ее самостоятельно. Причем справляюсь без покупных фильтров, простым и дешевым способом - заморозкой. Пластиковые бутылки с холодной водой из-под крана кладу в морозильную камеру. Когда половина воды замерзает, незамерзшую я выливаю. А вот лед оттаиваю и пью. В чем секрет? Дело в том, что замерзает чистая вода. Вредные вещества остаются незамерзшими. После такой очистки вода становится приятнее на вкус и пахнет по-другому.

О. Журавлева.

С елкой у нашего кота складывались непростые отношения...

Сначала он просто забавлялся игруш-

ками, но я особо не обращала на это внимания. Все они были пластмассовые. Вот только одного я не учла - елка была украшена дождиком и мишурой. И кот ничего лучше не придумал, как слопать дождик. Уже потом мы узнали, что, если дождик попадает котам в рот, они уже (в силу строения своего языка) не могут его выплюнуть и непроизвольно заглатывают. В общем, стало нашему коту плохо, пришлось ехать в ветеринарку. Там кота осмотрели, дождик извлекли. На следующий год, наученная горьким опытом, дождиком елку я уже не украшала. Но кота от нее все же отвадила. Правда, на осуществление этой затеи уходит много времени. Я положила рядом с елкой фен (можно пылесос), и как только кот приближался к елке, включала его. Через неделю кот перестал подходить к новогодней красавице. Еще можно использовать опрыскиватель с водой. Когда кот будет подходить к елке, нужно пшикать ему в морду водой. Кстати, кроме большой елки, мы на Новый год наряжаем еще и маленькую.

Так вот хочу подсказать, как поставить ее, чтобы она не падала. Понадобится большой горшок для цветов - просто ставите в него деревце и все. Получается очень устойчиво и, мне кажется, красиво. Можно использовать и горшок поменьше, главное - чтобы он был тяжелый, керамический.

Марина.

Я нашла способ, как уберечь любимые сапожки

Зима становится серьезным испытанием для обуви. Реагенты, которыми посыпают улицы, спасают нас от падений и переломов, но безжалостно уничтожают сапоги. Солевые разводы портят даже самую качественную кожу и, конечно, настроение. Я нашла идеальный способ, как уберечь ботинки и сапоги. Каждый раз, когда возвращаюсь домой, мою обувь, а потом протираю долькой лимона. Кислота нейтрализует соль, разводы исчезают. После этого нужно отполировать кожу мягкой салфеткой. Если лень заниматься этим каждый день, после мытья и обработки лимонным можно нанести крем с пчелиным воском - он защитит обувь надолго.

Арина.

МАСТЕРИЦА



ся. Чтобы этого не произошло, зафиксируйте их плотной ниткой. Когда вещь слегка подсохнет, нитку нужно удалить.

5 Вязаные и трикотажные вещи садятся и горячей воде. Контрастные температуры также деформируют изделия: нельзя стирать такую одежду в теплой воде, а полоскать в холодной. Оптимальная температура стирки и полоскания – 30-40°C.

6 Собираясь стирать пуховик, застегните его на молнию и кнопки, выверните наизнанку и положите в машину с парой-тройкой специальных шариков для стирки или с теннисными мячиками – они не дадут наполнителю сбиться в комок. Для стирки используйте специальное жидкое средство, так как обычный порошок труднее вымывается из ткани и часто оставляет на ней разводы. Стирайте пуховик при температуре не выше 30 °C с дополнительным полосканием, а отжим устанавливайте не выше 600 оборотов в минуту.

7 Используйте для стирки порошки, специально предназначенные для шерсти или деликатных тканей. Предпочтительнее стирать жидким средством: оно легче вымывается из волокон, мягко действует на шерсть.

! ВАЖНО: Прежде чем приступить к стирке вещей, найдите ярлык. На нем словами или знаками указаны рекомендации по уходу за данным видом одежды. Если ярлыка нет и состав ткани неизвестен, стирайте изделие на самом деликатном режиме.

В тему

Повесьте вещи на край ванны и дождитесь, когда стечет большая часть воды.

СТИРАЕМ ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ

Они сохраняют форму и будут выглядеть как новые, если соблюдать эти простые правила.

1 Выставляйте на машинке режим «Шерсть» или «Деликатная стирка». Если такой программы нет, то настраивайте машинку вручную, при этом выбирайте скорость отжима не выше 600 оборотов/мин.

! Автоматический отжим допустим только для вещи плотной или толстой вязки с примесью синтетики.

2 Если в ткани преобладают синтетические волокна, то температуру воды можно повысить до 40°C.

3 Чтобы на одежде не образовывались катышки, стирайте ее только вывернутой на изнаночную сторону.

4 В процессе стирки длинная горловина или манжеты могут растянуть-

ПРАВИЛЬНАЯ СУШКА

Чтобы любимый свитер или кофта не растянулись, следуйте этой инструкции.

*** Разложите свитер или кофту на махровом полотенце, сверните вместе с ним в валик.**

*** Слегка прижмите валик, чтобы полотенце впитало лишнюю влагу.**

*** Разверните, расправьте изделие, не растягивая в разные стороны.**

*** Оставьте одежду до полного высыхания на столе или гладильной доске.**

ОВЕН

Мамы-Овны очень самолюбивы, это матери-королевы. Если сын чего-то добился в жизни, то его успех на 99% - успех мамы. И она не забывает ему об этом постоянно напоминать. Желая понравиться такой маме, хвалите ее вклад в любимое чадо. Даже если она сама его ругает, вам это делать ни в коем случае нельзя.

ТЕЛЕЦ

Вспомните самую строгую учительницу в школе и поймете, что такое свекровь-Телец. Она лучше знает, кому и что надо делать. Если будете послушно выполнять ее задания, станете любимой ученицей. Припомните все свои школьные уловки. Никто не советует вам быть двуличной, но маленькие хитрости уберегут вас от больших неприятностей. Причем вашей второй половинке не стоит об этом знать.

БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы легко общаются с людьми лишь потому, что их мало волнует чужое мнение. Любимой невесткой вы никогда не станете. Просто потому, что ей все равно, вы это будете или кто-то другая. Близнецов надо хвалить, но без перебора. Плюс у такой свекрови один - она не станет лезть в ваши отношения, вполне философски считая, что брак - ваш косяк, вам с ним и разбираться.

РАК

Мисс паникерша. Приготовьтесь к тому, что будете отвечать на бесконечные вопросы, все ли у вас в порядке, все ли здоровы, не надо ли помочь. Не надо! Только подпустите ее к своей семье - и вас сразу станет трое, а не двое. Причем, если вам это надоест и вы намекнете ей, что спрашиваете сами, она обидится так, что вы вряд ли сможете заслужить ее прощение.

ЛЕВ

Лев - и в Африке Лев независимо от пола и возраста. Какие бы знаки рядом ни находились, Лев будет рвать на них и требовать подчинения. Соглашайтесь и восхищайтесь, не поворачивайтесь спиной и не игнорируйте. Иначе наживете такого врага, который сделает все, чтобы вас на его территории не было.

ДЕВА

Высший разум - именно такими они себя считают. Свекровь-Дева не будет вас учить. Но любой ваш промах будет учтен и прокомментирован в духе: «Я так и знала!» Это при том, что она ничего не говорила и вообще о вас не думала. Хотите без моральных потерь ладить со свекровью-Девой? Просите ее мудрых советов. Тогда она будет с вами всем делиться. Ведь самое главное для нее - признание.

ВЕСЫ

Помните Мэри Поппинс? Она приле-



КАК ПОНРАВИТЬСЯ СВЕКРОВИ?

Праздники часто становятся поводами для знакомства с родителями. Новый год - одна из тех дат, когда невестка во всей красе предстает пред зорким оком будущей свекрови. К каким сюрпризам надо быть готовой, чтобы понравиться маме жениха и наладить с ней отношения, подскажут звезды.

тела, и всем стало лучше. Свекровь-Весы способна все наладить, всех помирить и успокоить. Искренность и милое общение станут вашими козырями в отношениях с ней. Но не злоупотребляйте, иначе, убедившись в собственной незаменимости, она останется с вами навсегда, стараясь защитить вас от всех напастей.

СКОРПИОН

Такую лису, как свекровь-Скорпион, еще поискать. Само обаяние, добивающееся своего лаской и доброжелательностью. Это если ей что-то от вас нужно. А нужно будет постоянно. Ведь вы взяли у нее самое главное - сына. Лучше всего держаться от такой свекрови подальше.

СТРЕЛЕЦ

Свекровь-Стрелец - настоящий вечный двигатель. У нее сто идей и тысяча вариантов их воплощения. Хотите, чтобы этот нескончаемый поток энергии работал в вашу пользу? Помогите ей, что бы она ни затеяла. Хотя бы по мере возможности. В таком случае она придет вам на помощь, когда это и правда будет нужно.

КОЗЕРОГ

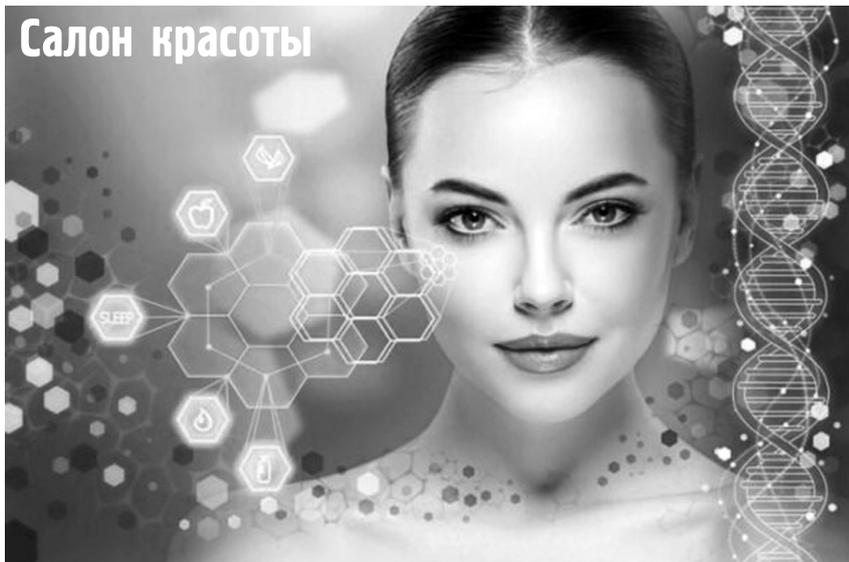
Стахановка - ее второе имя. Может все! Делает все! Справляется со всем! И с вами тоже... Поэтому не оставляйте ей возможности начать делать что-то за вас. У вас должен быть порядок во всем, тогда свекровь-Козерог со спокойной душой будет заниматься собственными подвигами.

ВОДОЛЕЙ

Любопытная Варвара. Ей надо быть в курсе всего, вплоть до цвета вашего белья. Чтобы оградить себя от подсматриваний и подслушиваний, просто рассказывайте, как вы живете, не забывая вставлять фразы типа: «Вы представляете?!»

РЫБЫ

Свекровь-Рыбы - мечтательница. Она «намечтала» себе сына, не слишком задумываясь о том, насколько он соответствует ее представлениям. Невестку она тоже давно «намечтала». Что бы вы ни делали, как бы себя ни вели, «вы-реальность» и «вы-невестка» никогда не совпадут. А ей этого и не надо. Говорите с ней о ее жизни, а вернее, слушайте или делайте вид, что слушаете.



КОЛЛАГЕН ПИТЬ ИЛИ МАЗАТЬ?

Как выбрать крем с коллагеном, который идеально подойдет вашей коже? Нужно ли дополнительно принимать добавки с этим «белком молодости», чтобы усилить эффект от косметики? Разбираемся вместе со специалистом.

Коллаген входит в состав кожи, суставов и костей. Его молекулы образуют длинные белковые волокна, которые обеспечивают подтянутость и эластичность кожи, а также подвижность суставов. Как правило, когда мы видим на баночке с кремом пометку «Содержит коллаген», то уверены: средство принесет дерме только пользу. Но это не всегда так, - предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

Как крем с коллагеном действует на кожу?

Наша кожа состоит из трех слоев - эпидермис (верхний слой), дерма и глубокие слои гиподермы. Крем «работает» в верхнем слое и разглаживает мелкие морщинки, оказывает увлажняющий эффект. Но для сохранения упругости кожи одной косметики недостаточно. Ведь крем не может проникнуть дальше эпидермиса и расщепиться до аминокислот, чтобы усвоиться организмом.

Я рекомендую дополнительно принимать коллаген внутрь (после консультации с врачом). Так вы питаете не только кожу, но и внутренние органы, суставы, кости, волосы, ногти - им тоже необходим «белок молодости».

✓ **Коллаген лучше усваивается организмом в комплексе с витамином D. Попросите врача подобрать вам соответствующий препарат.**

Растительный или животный белок?

Вы можете увидеть в магазинах косметические средства с «растительным коллагеном» из сои, миндаля, пшеницы или женьшеня. Однако это маркетинговая уловка. Коллаген - животный белок, растениями он не вырабатывается. Скорее всего, растительные белки в такой косметике содержат коллагеноподобные вещества, но полноценной заменой они быть не могут. В кремы и сыворотки часто добавляют коллаген низкой очистки из птицы. Как правило, особой пользы коже он не приносит. Коллаген из рыбы считается самым «чистым», он оказывает положительный эффект на дерму.

Сколько коллагена вырабатывает организм человека?

Наш организм производит собственный коллаген. Однако, чем старше мы становимся, тем меньше этого белка вырабатывается. После 20 лет организм каждый год теряет около 1,5% коллагена, а после 40 лет его производство падает вдвое. На коже это отражается негативным образом - появляются морщины, снижается тонус. Кроме того, на выработку этого вещества влияют экология, стрессы, вредные привычки, недосып.

С 30 лет важно ввести в свой уход колла-

геносодержащие средства и начать принимать добавки. Naturalными источниками животного коллагена являются костный куриный или говяжий бульон, желатин, желтки, рыба, морепродукты.

Когда появится эффект от добавок?

Как и большинство натуральных средств, коллаген начинает действовать не сразу. Попадая в ЖКТ, молекулы экзогенного коллагена (пришедшего извне) расщепляются до аминокислот и уже в таком виде усваиваются организмом и формируются в эндогенный, или человеческий. Только после этого «родной» коллаген принимает участие в строительстве соединительных тканей. Это небыстрый процесс, и первые результаты от приема добавок (в комплексе с косметикой) можно увидеть лишь через 3-6 недель.

Можно ли замедлить процессы старения?

Чтобы продлить молодость, недостаточно просто нанести на лицо крем и принять добавку. Так, например, количество связей-сшивок между коллагеновыми волокнами увеличивается при обилии сахара в рационе. Из-за этого ткани становятся менее эластичными и гибкими, то есть тонус кожи снижается. То же самое происходит под влиянием агрессивных ультрафиолетовых лучей. Вот почему так важно нормализовать питание, сократить сладкое в ежедневном меню, пользоваться солнцезащитным кремом даже зимой и заниматься спортом.

Зачем нужен крем для век?

Некоторые настаивают: в креме для глаз нет необходимости, достаточно пользоваться кремом для лица. Косметологи уверены в обратном. Средство для зоны век обязательно следует добавить в свой уход, и вот почему.

* Кожа век тоньше и чувствительнее дермы лица. Она быстрее теряет тонус и больше подвержена влиянию негативных факторов. Если ее не питать дополнительно, то морщины появятся быстрее.

* В состав крема для лица могут входить кислоты, ретинол и другие активные вещества. Если вы нанесете его на область век, то рискуете иссушить нежную кожу.

* Молекулы крема для лица часто слишком большие и не могут проникнуть в кожу вокруг глаз и напитать ее.

* Крем для век содержит специальные компоненты, нацеленные на борьбу с темными кругами и отечностью - кофеин, ретинол, витамин С. Наносите средство для зоны вокруг глаз два раза в день - утром и вечером.



Спа-процедуры в домашних условиях не ограничиваются горячей ванной и огуречной маской для лица. Перед вами проверенные рецепты, которые не только расслабляют тело, но и возвращают коже тонус, а волосам - естественный блеск.

ДОМАШНИЕ СПА-ПРОЦЕДУРЫ В ХОЛОДНЫЕ ДНИ

Ровный тон лица и сияющая кожа

Чистку, пилинг с кислотами и другие агрессивные процедуры лучше делать в кабинете косметолога. Дома можно прибегнуть к более простым и безопасным способам ухода за кожей.

Травяная паровая ванночка. Возьмите по 1 ч. л. сушеной мать-и-мачехи, ромашки, шалфея и ромашки. Залейте травы 1 стаканом кипятка и оставьте на полчаса. Затем налейте 0,5 л кипятка в глубокую тарелку, добавьте туда процеженный травяной настой. Наклонитесь над тарелкой и накройтесь махровым полотенцем на 5 минут.

Мягкий рисовый скраб. Удаляет ороговевшие клетки и полирует кожу скраб из рисовой муки. 1 ст. л. рисовой муки смешайте с 1 ч. л. оливкового масла, добавьте 2-3 капли эфирного масла розы. Круговыми движениями распределите скраб по коже лица и помассируйте в течение минуты. Смойте теплой водой.

Осветляющая маска. Смягчит кожу, осветлит постакне и выровняет тон маска из авокадо. Возьмите 1/2 мякоти авокадо, разомните вилкой. Добавьте 1 ч. л. меда и 0,5 ч. л. лимонного сока. Нанесите смесь на лицо на 15 минут. Смойте сначала теплой, а затем прохладной водой.

Тело - в тонусе!

Коже тела также необходимо глубокое очищение.

Омолаживающая ванна. Растворите в 1 л теплого молока 3 ст. л. меда и добавьте по 2 капли эфирных масел магнолии, нероли, иланг-иланга и апельсина. Смесь вылейте в теплую ванну (37°) и погрузитесь в нее на 20 минут.

Банановый пилинг очищает и подтягивает кожу. Возьмите спелый банан, очистите его и разомните в пюре. Добавьте 2 ст. л. тростникового сахара, перемешайте и нанесите пилинг круговыми движениями на живот, бедра, ягодицы и голени. Затем примите душ.

Антицеллюлитное обертывание. Смешайте 100 г голубой глины с 30 г порошка корицы, 1 ст. л. меда и стаканом теплой воды. Нанесите смесь на проблемные зоны, оберните пищевой пленкой и укройтесь теплым одеялом. Через 40 минут примите душ, то усиливая струю, то ослабляя, - получится массаж.

Шелковистые волосы

Комплексный спа-уход за волосами включает в себя массаж, глубокое очищение кожи головы и питание волос.

Масляный массаж кожи головы.

Массаж активизирует кровоснабжение, а масло питает и улучшает структуру волоса. Разогрейте в руках 2 ст. л. репейного масла, нанесите на кожу головы и сделайте массаж. Распределите остатки масла по всей длине волос, оберните голову полотенцем. Через 15 минут смойте с шампунем.

Кофейный скраб для волос. Глубоко очищает кожу головы, а также избавляет от перхоти. 2 ст. л. молотого кофе соедините с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока и 1 яичным желтком. Нанесите смесь на корни волос, слегка помассируйте и смойте, используя шампунь.

НАСТРОЕНИЕ - РЕЛАКС!

Во время спа-процедур важно полностью расслабиться и отвлечься от повседневных дел. Рассказываем о мелочах, которые создают особое настроение.

Лепестки розы. Бросьте горсть лепестков в ванну, чтобы добавить спа-вечеру нотку романтики.

Свечи. Выбирайте свечи без запаха разных форм и размеров, либо ароматические свечи с деревянным фитилем. Пока свеча горит, фитиль «потрескивает», как дрова в камине.

Бокал вина. В завершение спа-программы побалуйте себя бокалом красного вина и отправляйтесь в постель.

Благовония. Зажгите благовония и подождите, пока ванная комната наполнится приятным запахом. Для более интенсивной ароматизации используйте диффузор, поставьте в него 5-6 деревянных палочек.



ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

В странах, где преобладает христианское население, Рождество - особый праздник, который важнее встречи Нового года. В Европе, например, отмечают только Рождество, а вот новогоднюю ночь - по желанию. Но вот что удивительно: куда бы мы ни отправились на Рождество - хоть в Германию, хоть в Армению, - на столах обязательно будут похожие блюда, только в разных вариациях. А почему?

Раньше было принято ставить на праздничный стол 12 блюд - по числу апостолов. Со временем традиция ушла в прошлое, однако остались «отголоски». Например, обычай готовить сытное и жирное мясное связано с тем, что крестьяне заготавливали мясо перед морозами, а самую жирненькую птицу или свинью, конечно же, берегли для любимого праздника - Рождества. Кроме того, все зависело и от региона. Кто был богат рыбой, кто - скотом, кто - хлебами. Отсюда на столах и выпечка, и жаркое, и гуся с яблоками!

Скажем и про одно из главных блюд Рождества, точнее кануна праздника. Есть версия, что сочельник называли так из-за сочива, или кутьи - блюда из злаков, орехов и сухофруктов. Все готовили его по-разному, но ели, когда на небе зажигалась первая звезда - это должно было придать сил, чтобы выстоять рождественскую службу.

Традиция уходит корнями в незапамятные времена. И суть светлого праздника в том, чтобы собрать всех близких и вспомнить о том, зачем пришел на землю Христос: показать людям любовь!

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ СТОЛ

Светлый праздник Рождества всегда ждали с нетерпением и особым трепетом, а отмечали - с размахом и весельем! В череде гуляний не забывали и о застолье, где подавали разнообразные вкусные блюда.

ПЛЕТЕНКА С НАЧИНКОЙ

Понадобится: мука - 500 г, яйца - 3 шт., сухие дрожжи - 1 пакетик, молоко - 100 мл, сахар - 2 ст. л., сливочное масло - 200 г, соль - 1 щепотка. Для начинки: мед - 4 ст. л., яйцо - 1 шт., мак - 100 г, кунжут для посыпки.

Подогрейте 50 мл молока, добавьте дрожжи и сахар, перемешайте и уберите в теплое место на 15 мин. Просейте в массу муку с солью, перемешайте, по одному добавляйте яйца и 150 г мягкого сливочного масла. Замесите тесто. Уберите в тепло на 1 ч., дважды обомните. Затем уберите в холод на 1 ч.

Соедините оставшееся молоко и сливочное масло, перемешайте. Добавьте яйцо, мед. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, варите, помешивая, 5-10 мин. до загустения. Добавьте мак (оставьте немного для посыпки), перемешайте, оставьте на 30 мин. От теста отщипните кусочек, раскатайте. По центру распределите начинку, защипайте края и сверните кольцом. Остальное тесто скатайте колбаской, сверните жгутиком и выложите на кольцо. Посыпьте кунжутом и маком. Дайте подойти в теплом месте 30 мин. Выпекайте при 170 градусах 30-40 мин.





РУЛЕТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Понадобится: свинина (филе) - 600 г, инжир - 1 шт., фисташки - 50 г, укроп - 3 веточки, чеснок - 3 зубчика, горчица - 1 ч. л., соевый соус - 3 ст. л., красное вино - 3 ст. л., картофельный крахмал - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, яблоки - 3 шт., каштаны - 100 г, сливочное масло - 2 ст. л.

Мясо разрежьте вдоль, но не до конца, чтобы получилась «книжечка». Отбейте молотком в пласт толщиной 1-1,5 см. Пропустите через пресс 2 зубчика чеснока, смешайте с солью и перцем и натрите этой смесью мясо. Инжир и фисташки очистите, соедините с зубчиком чеснока и укропом, измельчите блендером в кашицу. Равномерно распределите начинку по мясу и плотно сверните в рулет. Зафиксируйте кулинарной нитью. Разогрейте сливочное масло, обжарьте рулет со всех сторон до золотистого цвета. Яблоки вымойте, нарежьте на дольки и уберите семена. На каштанах сделайте крестообразный надрез, уложите вместе с яблоками в форму для запекания, сверху положите рулет. Прикройте форму фольгой, поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 25 мин.

Соедините соевый соус, горчицу и красное вино, доведите до кипения. Добавьте картофельный крахмал, перемешайте, оставьте на огне, помешивая, до загустения. Снимите фольгу, вылейте соус на рулет. Запекайте еще 30 мин.



ТРАДИЦИОННЫЙ ГУСЬ

Понадобится: гусь (тушка) - 2-3 кг, яблоки - 5-7 шт., чернослив - 100 г, соль, черный перец - по вкусу.

У гуся срежьте лишний жир. Натрите тушку солью и перцем со всех сторон и изнутри. Уберите в холодильник на 8-10 ч. Яблоки (2 шт.) вымойте, нарежьте дольками и уберите семена. Чернослив измельчите, смешайте с яблоками и начините тушку. Скрепите отверстие зубочистками или кулинарной нитью.

Уложите гуся в глубокий противень спинкой вниз, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 30 мин. Затем температуру убавьте до 180 градусов и запекайте еще 2-2,5 ч., периодически поливая тушку вытопившимся жиром. За 20 мин. до готовности слейте жир и положите рядом оставшиеся яблоки.



МЯСНОЙ ХЛЕБЕЦ

Понадобится: говядина на кости - 400 г, бедро индейки - 700 г, лук - 1 шт., чеснок - 5 зубчиков, черный перец горошком - 10 шт., лавровый лист - 2 шт., желатин - 1 пакетик, соль, черный перец - по вкусу.

Говядину и индейку вымойте, уложите в кастрюлю, залейте водой доверху. Добавьте перец горошком, лавровый лист и неочищенную луковицу. Доведите до кипения, снимите пенку, убавьте огонь до минимума, посолите, поперчите, варите 2 ч. Мясо выньте, отделите от кости и пропустите через мясорубку. Добавьте пропущенный через пресс чеснок. Бульон процедите, добавьте желатин, слегка подогрейте и добавьте в мясо. Перемешайте и вылейте в форму. Уберите в холодильник на ночь до полного застывания.



ВЫБИРАЕМ ПУХОВИК

При покупке пуховика обратите внимание не только на фасон и цвет, но и на подкладку, наполнитель, строчку.

Первое, что нужно найти на этикетке, - информацию о производителе. Китайский или турецкий

пуховик придется изучить с пристрастием. Эксперты рекомендуют отдавать предпочтение американским или ита-

льянским маркам - они зарекомендовали себя на рынке. Вот еще несколько важных нюансов.

Наполнитель. Выбирать придется между натуральным пухом (обозначается словом down) и синтетическим наполнителем (polyester). Первый более легкий, хорошо держит форму и обладает лучшими согревающими свойствами. Пуховики на синтепоне обычно отличаются бюджетной ценой, быстрее сохнут и неприхотливы в уходе. Если остановиться на синтетическом наполнителе, берите изо-софт - это самый качественный материал.

Упругость. Коэффициент упругости наполнителя указан на этикетке (FP). Он должен составлять не менее 550 единиц. Проверить упругость вещи можно и вручную: сожмите пуховой отсек в ладони. Если он быстро расправится, значит, пуховик качественный.

Согревающие свойства. Отметка CLO обозначает согревающие свойства изделия. 1 CLO рассчитан на температуру до -15°, 2 CLO до -40°. Самые теплые пуховики имеют пометку 3 CLO.

Строчка. Необходима для того, чтобы наполнитель не скатывался кусками внутри пуховика. Чем меньше блоки строчки, тем дольше прослужит вам изделие.

Подкладка. Обычно изготавливается из синтетической ткани. Как проверить ее надлежащее качество? Подкладка должна быть мягкой, гладкой и не создавать «парниковый эффект» при ношении пуховика.

✓ **Перед походом в магазин наденьте объемный джемпер, который обычно согревает вас в холода. При примерке пуховика не должно возникать дискомфорта в плечах.**

ЧЕМ ВЫ ДЫШИТЕ В КВАРТИРЕ?

Транспортные выхлопы, промышленные выбросы, использование химикатов негативно влияют на экологию. Загрязненный воздух проникает в дома через открытые окна и двери. Также в каждой квартире есть свои источники опасности для здоровья.

Твердые частицы бытовой химии. Они недоступны человеческому глазу, поскольку тоньше волоса примерно в 24 раза. Состоят из сульфатов, нитратов, аммиака и других веществ. Такие частицы способны оседать в легких и провоцировать различные заболевания.

Домашняя пыль. Образуется из омертвевших клеток кожи, перхоти, волос, шер-

сти животных. Кроме того, в коврах, подушках и постельном белье могут обитать пылевые клещи, вызывающие аллергию и астму.

Плесень. С поверхности стен и потолка в воздух попадают споры плесневых грибов, которые негативно влияют на здоровье человека.

Древесно-стружечные плиты. Представляют собой слои прессованной древесины, которые соединены клеем или различными смолами. Мебель из этого материала выделяет формальдегиды и фенолы - канцерогены, повышающие вероятность заболевания раком. Чтобы очистить воздух в квартире, в первую оче-



редь следует избавиться от вредных материалов. Помимо ДСП, в этом списке полиэтилен, поролон, полиуретан. Самыми безопасными материалами для дома считаются паркет или паркетная доска, керамическая плитка и бумажные обои.

Также желательно приобрести очиститель воздуха с

функцией дезинфекции. Устройство удаляет до 98% твердых частиц. Не забывайте раз в неделю проводить уборку - избавляйтесь от пыли и шерсти, осевших на поверхностях. При выборе бытовой химии избегайте составов с фосфатами, аммиаком, формальдегидом, этиленгликолем.

Домашние любимцы



Иногда кошка не идет на руки, использует обувь хозяина вместо лотка и портит мебель. Неужели она за что-то мстит?

ПОЧЕМУ КОШКА ТАК СЕБЯ ВЕДЕТ?

Существует мнение о том, что кошки независимые питомцы, которые не прощают обид. Так ли это? Рассказывает Ольга Петренко, зоопсихолог.

Давно доказано, что кошки привязываются к людям так же сильно, как и собаки. Некоторые животные впадают в депрессию при разлуке с хозяином, заболевают, отказываются от корма. Какая уж тут независимость?

✓ **Кошки совершенно не мстительные животные, вопреки стереотипам. Если любимец вдруг начал вести себя плохо, скорее всего, имеются психологические или медицинские проблемы. Их нужно проработать вместе с зоопсихологом и показать животное ветеринару.**

Питомец неожиданно укусил меня. Я чем-то его обидел?

Довольно распространенная проблема: вы обнимаетесь с кошкой на диване, животному явно нравится такой досуг (об этом сигнализирует мурчание). Ничто не предвещает беды. И вдруг умиротворенный питомец начинает с остервенением кусать руку, которая его гладит. Иногда атакует плечо или пытается «прихватить» хозяина за нос. Складывается ощущение, будто кошка специально выжидала, когда вы расслабитесь, чтобы нанести удар.

Причина внезапной атаки - перевозбуждение кошки. Здесь играют роль нерастраченная энергия и половые гормоны. Снизить количество подобных инцидентов помогут активные игры в течение дня и, конечно, стерилизация.

Как подружить двух кошек?

Если вы приведете в дом еще одного питомца, скорее всего, кошка расценит это как предательство. Важно сделать так, чтобы животные не видели друг друга хотя бы первые 3-4 дня. Принесите второго котенка в переноске, накрытой полотенцем, и сразу «поселите» в другой комнате.

Дайте возможность кошкам познакомиться с запахами друг друга. Подойдет метод когтеточки. Пусть новый питомец попользуется персональным «девайсом» двое суток, а потом поменяйте когтеточки кошек местами. Кормите питомцев в одно и то же время через дверь, чтобы чужой запах ассоциировался с приятным моментом. Постепенно начинайте открывать дверь, наблюдая за действиями животных.

Зачем животное залезает на полку и все роняет?

Нет, это не акт вандализма. Забираясь на полки в шкафу, на микроволновую печь и даже телевизор, кошка дает хозяину понять: «На полу мне неспокой-

но». Обычно такое поведение связано с появлением нового питомца в доме. Ваши вещи оказываются на полу, потому что кошке нужно пространство, чтобы улечься поудобнее. Как вариант - можно установить несколько полок, предназначенных специально для хвостатого друга.

Кошки могут ревновать своих хозяев?

По мнению ученых, собаки воспринимают людей, как другой вид. На счет кошек таких данных нет. Следовательно, они ведут себя с нами, как с другими кошками. А те друг друга не ревнуют: ревность мешает выживанию. Защита ресурсов, напротив, способствует выживанию.

Возможно, вам будет неприятно узнать это, но любимец воспринимает вас как ценный источник воды, корма, чистого лотка и удобной лежанки. Именно поэтому он, как вам кажется, ревнует вас к другому питомцу. На самом деле животное переживает, что ему достанется меньше ресурсов.

Вместо лотка - тапки. Почему?

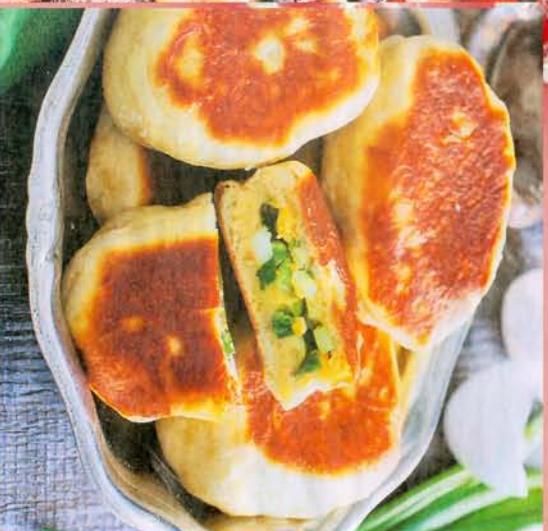
Иногда это может быть признаком заболеваний мочеполовой системы. Осмотрите лоток - возможно, он неудобный, поэтому не нравится питомцу. Не исключены и психологические травмы. Например, если прошлый хозяин или заводчик наказал котенка в лотке, то животное теперь ассоциирует это место с опасностью. Тогда без помощи зоопсихолога не обойтись. Но для начала попробуйте сменить лоток и наполнитель, выбрать более удобное место для кошачьего туалета.



ЯГОДНЫЙ ПИРОГ

Слоеное дрожжевое тесто – 1 кг,
вишня - 100 г, малина - 100 г, черная
смородина - 100 г, картофельный
крахмал - 1 ч. л., корица - 1 щепотка,
сахар – 2 ст. л., яйцо куриное - 1 шт.,
свежие ягоды, сахарная пудра для
украшения.

Ягоды вымойте и переберите. У вишни удалите косточки. Положите ягоды в сотейник, добавьте сахар, перемешайте и оставьте на 20 мин. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения. Варите, помешивая, 5-7 мин. Добавьте крахмал и корицу, перемешайте, начинку остудите. Тесто раскатайте в пласт, вырежьте два круга по диаметру формы. Один круг положите на дно формы, сделайте бортики. У второго круга по центру ножом вырежьте «решетку». На тесто выложите начинку, накройте вторым листом теста, защипайте края. По бокам сделайте фигурные надрезы. Дайте постоять 20-30 мин. Взбейте яйцо, смажьте пирог. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40 мин. Украсьте ягодами и сахарной пудрой.



ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Мука - 600 г, сухие дрожжи – 10 г, яйца куриные - 6 шт., зеленый лук - 2 пучка, сметана - 100 г, молоко - 200 мл, соль - 1 щепотка, сахар - 2 ст. л., подсолнечное масло - 2 ст. л.

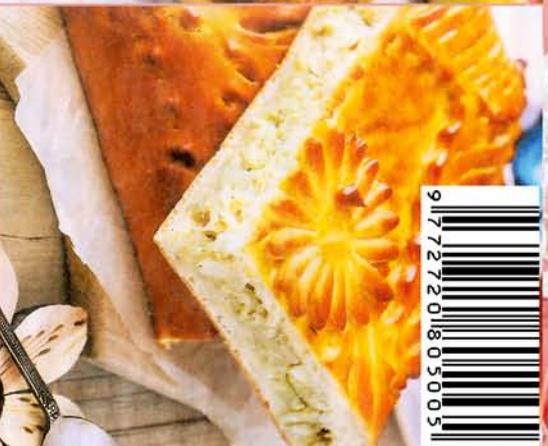
Соедините дрожжи с 2 ст. л. сахара и 3 ст. л. подогретого молока. Поставьте в теплое место на 15 мин. Смешайте сметану, 1 яйцо, сахар, соль, теплое молоко. Затем влейте опару, просейте муку и замесите послушное тесто. Уберите в теплое место на 1 ч., за это время обмесите тесто два раза. Для начинки жареных пирожков оставшиеся яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Зеленый лук вымойте, обсушите и измельчите. Перемешайте с яйцами. Тесто разделите на кусочки размером чуть больше грецкого ореха, раскатайте в тонкую лепешку, положите по 1 ст. л. начинки и защипайте края. Жарьте пирожки на масле с двух сторон до румяной корочки. Подавайте горячими.



ЯБЛОЧНЫЕ ПИРОЖКИ

Мука - 400 г, сухие дрожжи - 1 пакетик, вода - 1 стакан, подсолнечное масло - 2 ст. л., соль - 1 щепотка, яйцо куриное - 1 шт., яблоки - 200 г, корица - 1 щепотка, лимонный сок - 1 ст. л., сахар - 1 ст. л.

Просейте муку, добавьте дрожжи и соль, влейте теплую воду. Тщательно перемешайте, влейте подсолнечное масло и замесите мягкое, послушное тесто. Уберите в теплое место на 1 ч., обмесите один раз. Яблоки вымойте, удалите кожуру и семена, нарежьте мелкими кубиками. Добавьте корицу, лимонный сок и сахар, перемешайте. Тесто разделите на части, каждую раскатайте в лепешку, выложите в центр начинку и защипайте края. Выложите пирожки на застеленный пергаментом противень, оставьте в теплом месте на 20-25 мин. Отделите желток от белка, взбейте и смажьте пирожки. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 20-25 мин. до румяной корочки.



ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Мука - 350 г, кефир - 100 мл, яйца куриные - 3 шт., картофельный крахмал - 1 ст. л., майонез - 100 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., капуста - 200 г, лук - 2 шт., соль, перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

С капусты снимите верхние листья, мелко нашинкуйте. Лук очистите, нарежьте кубиками, соедините с капустой. Обжарьте начинку на подсолнечном масле до мягкости около 7-10 мин., посолите, поперчите. Соедините кефир, майонез и яйца, тщательно перемешайте. Просейте в массу муку с разрыхлителем, солью и крахмалом. Замесите послушное тесто. Раскатайте в пласт, вырежьте два прямоугольника и отделенно - украшения для пирога в виде косичек, цветов и т.д. В форму выложите пласт теста, равномерно выложите начинку. Накройте вторым пластом теста, защипайте края, выложите украшения, подготовленные ранее. Выпекайте в духовке при 190 градусах 35-40 мин. Подавайте с чаем.

