

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУСТА

№42

октябрь 2022

цена:
2,5 лари

Кулинарные

ХИТРОСТИ

стр.32

Лечебная

ГИМНАСТИКА

стр.14

Возраст и вес

Чем старше, тем больше

стр. 28, 29

Шампунь

в вопросах и ответах

стр. 36, 37

Чарли Чаплин

Гений и его лебединая песня

стр.20-21

Ингрид Олеринская:

стр.16-17

“Я никогда не была покорной”



5 ПРАВИЛ СТИЛЬНОГО ОБРАЗА

Стилисты существуют не зря: они помогают создать образ так, чтобы все его элементы идеально сочетались между собой. Однако, не каждая женщина привыкла обращаться к стилистам. Как быть? Хорошая новость: грамотное сочетание одежды можно подобрать самостоятельно, если знать несколько основных правил.

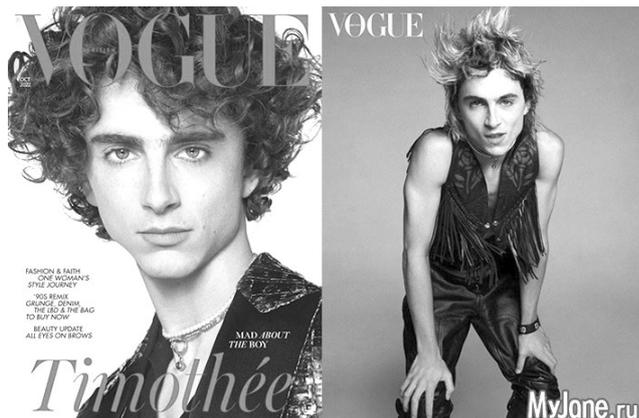
Цветовая гамма

Первое правило: избегайте использовать в одном образе более трех разных цветов. Лучше выбрать один основной и сопроводить его интересными оттенками той же палитры. С помощью цвета можно даже скорректировать фигуру. Так, например, темный низ и светлый верх помогут визуально увеличить рост.



На контрасте

Контрастные цвета в образе помогут выделить определенную часть тела, которую вы считаете своим достоинством, - бюст, ноги, плечи. В этом случае остальные элементы одежды следует выбирать пастельных, приглушенных тонов. Контрастным также будет считаться классический черно-белый образ. Офисное сочетание «белый верх, темный низ» прекрасно будет смотреться не только в рабочей обстановке, но и на вечеринке, если добавить интересные аксессуары.



ТИМОТИ ШАЛАМЕ СНЯЛСЯ ДЛЯ VOGUE

Актер стал первым мужчиной, появившимся на обложке печатного номера британской версии журнала Vogue – его можно увидеть на обложке октябрьского номера!

Все фотографии для журнала были сделаны модным фотографом Стивеном Мейзелом, а ответственным за стилизацию на сей раз оказался главный редактор издания Эдвард Эннинфул. Фотографии, между прочим, действительно получились очень колоритными – Тимоти позирует на них в модных кожаных вещах от Mugler, Rick Owens, Miu Miu и Gucci! А в интервью для журнала артист поведал о моде, о славе и о своих подростковых мечтах – Тимоти подметил, что он прекрасно осозна-

ет тот факт, что взрослая жизнь может быть довольно скучной, однако, по его мнению, жизнь артиста все еще может быть экстраординарной. Кстати, то, что Тимоти Шаламе стал лицом обложки Vogue, мало кого удивило, ведь актер издавна славится не только своим удивительно ярким индивидуальным стилем, но и желанием раздвинуть привычные границы мужского гардероба. Систематически он бросает вызов дресс-коду и на красных дорожках, о чем свидетельствует его отказ от классических смокингов в пользу блестящих костюмов, а иной раз и комбинезонов с открытой спиной – именно в таком виде он появился в этом году на Венецианском кинофестивале!

БРЮС УИЛЛИС ПРОДАЛ ПРАВА НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОЕГО ЦИФРОВОГО ДВОЙНИКА

67-летний американский актер Брюс Уиллис, который из-за афазии завершил карьеру, продал права на использование



своего образа российской технологической компании Deersake. Об этом пишет НСН со ссылкой на издание The Telegraph.

Таким образом, голливудская звезда может снова появиться на экранах – в фильмах, сериалах или рекламе.

Уиллис – первый голливудский артист, продавший права на использование цифрового двойника.

Брюс Уиллис объявил о завершении карьеры этой весной.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**
Тел.: 5.93-200-223

ХЬЮ ДЖЕКМАН ВЕРНЕТСЯ К РОЛИ РОСОМАХИ



Актер Хью Джекман вернется к одному из своих кинообразов, который сделал его популярным, – к роли супергероя Росомахи, являющегося персонажем серии фильмов про “Людей Икс”. Ожидается, что Джекман повторит культовую роль в предстоящем фильме “Дэдпул 3”, который должен выйти на экраны кинотеатров 6 сентября 2024 года.

27 сентября Хью Джекман и Райан Рейнольдс, который исполняет роль Дэдпула, разместили в соцсетях обращение, в котором намекнули, что Росомаха появится в “Дэдпуле 3”. Позже иностранные СМИ подтвердили это.

Сообщается, что появление Джекмана в образе Росомахи в “Дэдпуле 3” “будет намного больше, чем cameo”.

Хью Джекман впервые сыграл Росомаху в 2000 году в первом фильме о “Людах Икс”. Всего же он исполнил роль супергероя из вселенной комиксов Marvel девять раз. В последний раз Джекман выпускал “когти Росомахи” в фильме 2017 года “Логан”, режиссером которого выступил Джеймс Мангольд.

Интересно, что в 2019 году Хью Джекман расстроил поклонников заявлением о том, что он больше никогда не сыграет Росомаху.

ПОЯВИЛСЯ ТРЕЙЛЕР ФИЛЬМА ПО МОТИВАМ СУДА ДЕППА И ХЕРД

Не успел в США отгреметь скандальный судебный процесс между Джонни Деппом и Эмбер Херд, а телевизионщики уже подготовили целый фильм по его мотивам.

Пока в Сети появился лишь трейлер, но и этого хватило, чтобы понять, что картину сделали, что называется, на коленке.

Главные герои вообще не похожи на оригинальных, декорации простейшие, примитивные диалоги. Как ранее сообщалось, Деппа сыграл актер Марк Гапка (снимался в картине “Мыслить как преступник”), а Меган Дэвис (“Две девицы на мели”) исполнила роль Херд.

1 июня голливудский актер Джонни Депп выиграл судебную тяжбу. Суд присяжных признал экс-супругу актера Эмбер Херд виновной в клевете. Изначально Херд обязали выплатить актеру порядка \$15 млн – компенсацию в \$10 млн, а также штраф в размере \$5 млн. Позже штраф сократили до \$350 тысяч.



ДЖОННИ ДЕПП СНИМЕТ ПЕРВЫЙ ЗА 25 ЛЕТ ФИЛЬМ В КАЧЕСТВЕ РЕЖИССЕРА

Джонни Депп возвращается в кино в качестве режиссера: он объявил о намерении снять фильм впервые за 25 лет. Актер будет работать над биографической драмой об известном итальянском художнике и скульпторе Амедео Модильяни. Об этом сообщает издание The Hollywood Reporter.



Фильм “Модильяни” станет адаптацией одноименной пьесы Денниса Макинтайра и покажет два дня из жизни Модильяни, которые стали решающими для его карьеры. Действие картины будет происходить в Париже в 1916 году. В качестве продюсеров участие в съемках фильма примут Аль Пачино и Барри Навиди. Снимется ли в фильме Джонни Депп в качестве актера, пока неизвестно. Съемки

фильма начнутся в Европе весной следующего года.

Снять фильм о жизни Модильяни — это для меня большая честь,

— сказал Депп в заявлении для The Hollywood Reporter.

У него была жизнь, полная трудностей, но, в конечном итоге, триумфа — общечеловеческая история, с которой могут себя идентифицировать все зрители. Этот фильм станет уже второй по счету режиссерской работой Джонни Деппа: в 1997 году он снял вестерн “Храбрый”. Главные роли в фильме исполнили Марлон Брандо и сам Джонни Депп.

Режиссерская работа Джонни Деппа станет попыткой перезапуска его карьеры после скандального судебного процесса против бывшей жены Эмбер Херд: из-за ее обвинений в насилии актер лишился всех проектов. В конце мая суд признал актрису виновной в клевете и обязал ее выплатить бывшему мужу компенсацию.

ТОМ ХЭНКС ВЫПУСТИТ СВОЙ ПЕРВЫЙ РОМАН В 2023 ГОДУ

Американский актер Том Хэнкс в 2023 году выпустит свой первый роман, сообщает издание People.

Книга будет называться The Making of Another Major Motion Picture Masterpiece (“Создавая очередную крупную киношедевр”), ее начнут продавать 9 мая 2023 года.

По словам актера, в



каждом из персонажей будут улавливаться черты автора: они будут испытывать то же, что сам Хэнкс ощущал во время создания фильмов или в моменты открытия для себя чего-то нового.

Действие романа будет проходить в США в разные отрезки времени: послевоенный 1947 год, 1970-й и настоящее время.

ДАРТА ВЕЙДЕРА ОЗВУЧИТ УКРАИНСКАЯ НЕЙРОСЕТЬ В НОВЫХ “ЗВЕЗДНЫХ ВОЙНАХ”

Актер Джемс Эрл Джонс, озвучивший Дарта Вейдера в знаменитой медиафраншизе, отказался от работы в следующих фильмах из серии “Звездные войны”. Голос 91-летнего актера заменит нейросеть, сообщает Vanity Fair.

По данным издания, Джонс уже передал права на использование его голоса киностудии Lucasfilm. Причем, в последующих картинах Дарт Вейдер говорит благодаря нейросети Respeecher, образовавшейся из одноименного украинского стартапа. Для

этого программа будет использовать архивные записи голоса актера.

Это не первая работа команды Respeecher с киностудией. Они уже сотрудничали при создании сериала “Книга Бобы Фетта”, где с помощью нейросети создавался

голос молодого Люка Скайуокера.

Как сообщает Vanity Fair, уже в последнем проекте с участием злодея Дарта Вейдера – “Оби-Ван Кеноби” – лорд ситхов озвучивался с помощью компьютера, а Джонс лишь курировал этот процесс.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Лекарства есть в каждом доме. А как вы их храните? Я купила специальный бокс - большой, с красным крестом на крышке - и, довольная, сгрузила туда все имеющиеся таблетки, сиропы, капли и прочие медикаменты. Но на практике оказалось, что это жутко неудобно. Почему? И какие еще есть нюансы в хранении лекарств? Сейчас расскажу.

Как хранить лекарства дома

Почему не нужно все хранить в одной коробке

Потому что, когда тебе нужно, например, очень быстро найти бинт, пластырь или пену от ожогов, много времени уходит на то, чтобы «откопать» в куче лекарств нужное. А в некоторых ситуациях оказывать помощь нужно очень быстро!

К тому же, когда все медикаменты хранятся вместе, сложнее отследить истекающие сроки годности.

Поэтому... Все медикаменты лучше разделить по группам и хранить в разных коробках. Пластыри, бинты, жгут, йод, зеленка, перекись (то есть то, что нужно при порезах, ранах и т.п.) - отдельно; лекарства в бутылочках и флакончиках (сиропы от кашля, суспензии, капли для носа и глаз) - отдельно; антибиотики и сильнодействующие лекарства вообще лучше убрать подальше. Все остальное можно разместить в одном боксе, но разделенном на секции. Отдельно сложите дорожную аптечку.

Если в доме есть аллергики, «сердечники», люди, страдающие диабетом (то есть те, кому внезапно может стать плохо), заведите «экстренную» коробку, в которой будет все необходимое для первой помощи, и держите ее в легкодоступном месте.

Только не в ванной!

Это к вопросу о том, где хранить лекарства. Тут надо ориентироваться в первую очередь на информацию, указанную на упаковке: написано - в холодильнике, значит в холодильнике (там обычно хранят свечи, ампулы, гели, некоторые мази). Рекомендуется держать препарат «в сухом месте при комнатной температуре» - выбирайте именно такое (например, ящик тум-

бочки в спальне, полка в шкафчике в гостиной). Ванная и кухня не подходят, потому что, когда вы моетесь или готовите еду, в помещении ощутимо поднимаются температура и влажность воздуха, даже в закрытых шкафах.

Поэтому... В ванной комнате или на кухне держите мини-аптечку на случай порезов и ожогов. И ни в коем разе не храните препараты, которые должны находиться в холодильнике, вне его!

Не выбрасывайте упаковки и инструкции

Для экономии места в аптечке многие выбрасывают картонные упаковки лекарств вместе с инструкцией. А зачем она нужна? Ввел название препарата в поисковой строке интернета - и получил информацию. Но ситуации бывают разные: в нужный момент может не быть интернета или времени на поиски.

Поэтому... Инструкции выбрасывать не нужно, да и коробочки тоже: они защищают препараты от влажности, воздействия света и не дают таблеткам рассыпаться по аптечке. Плюс на них указан срок годности лекарства.



Маленький лайфхак:

Если вы проходите курс лечения и принимаете несколько препаратов, напишите на каждой коробочке дозировку и частоту приема, например: «1 таб. 3 раза в день до еды». А еще лучше - заведите специальную таблетницу.

Проверяйте сроки хранения

Наверняка вам знакома такая ситуация: понадобился цитрамон, или гастрал, или но-шпа, вы лезете в аптечку в полной уверенности, что нужное лекарство там есть, и вдруг оказывается, что у него истек срок годности! Хорошо, если аптека поблизости...

Поэтому... Периодически устраивайте ревизию в аптечке. Например, возьмите за правило всякий раз, покупая новое лекарство и помещая его в коробку, просматривать сроки хранения остальных препаратов и сразу выбрасывать те, у которых истек срок годности. Так вы никогда не столкнетесь с отсутствием необходимого лекарства в нужный момент.

МОЯ ДОБРАЯ ПОМОЩНИЦА - ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ

Зимой часто цепляются разные недуги: то простуда, то ангина, то насморк. А еще иногда начинают выпадать волосы. Вот как я борюсь с этим по рецепту своей бабушки. Раз в неделю, когда собираюсь в баню, беру с собой 2 ст. ложки соли. Мою голову, а потом в кожу головы втираю соль. Сажу так 2-3 минуты с закрытыми глазами и «соленой головой». Затем тщательно смываю, как следует промывая волосы. Уже через месяц они становятся крепкими, блестящими. Конечно, не обязательно все это делать именно в бане, можно и при обычном мытье головы. Главное - раз в неделю и регулярно. А если в теплой соленой воде (1 ст. ложка соли на стакан воды) подержать руки, то ногти станут крепкими, не будут слоиться. Достаточно всего пяти минут в неделю!

А. Баталкина.



«И откуда только берется эта изматывающая усталость? Вроде и высыпаюсь, и питаюсь хорошо, и алкоголем не злоупотребляю, а сил нет».
Согласитесь, состояние, которое многим из нас знакомо не понаслышке? Мы пытаемся бороться с ним отпуском у моря, полноценным отдыхом и сном, а сил все меньше и меньше. Почему? Давайте разбираться.

КУДА ПОДЕВАЛАСЬ ЭНЕРГИЯ?

6 ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН НЕПРЕХОДЯЩЕЙ УСТАЛОСТИ

1. Дефицит железа

По некоторым оценкам, около 30% населения мира страдают от железодефицитной анемии. Два миллиарда человек! А что такое дефицит железа? Это уменьшение концентрации эритроцитов и гемоглобина в крови. А, значит, здравствуй слабость, повышенная утомляемость, головокружения, мерзнутие даже в теплую погоду, шум в ушах. А неприятным бонусом к этим и без того изматывающим симптомам мы получаем еще и частые инфекции - ведь клетки хуже снабжаются кислородом.

Чувствуете похожие симптомы? Не поленитесь, сдайте анализ крови на уровень железа. А в рацион совсем не лишним будет включать почаще нежирное мясо, печень, яйца, орехи и сухофрукты. И да, любимые чай и кофе мешают организму усваивать железо. А вот витамин С, напротив, друг, который в этом деле помогает. Так что с мясом ешьте свежий салат и не забудьте про шиповниковый отвар.

2. Диабет

25% людей, страдающих диабетом II типа, и знать не знают о своем диагнозе. Решили сдать кровушку на уровень железа, сдайте уж и на уровень глюкозы крови. В особенности, если к хронической усталости присовокупилась постоянное чувство жажды, потеря веса при обычном режиме питания, ухудшение зрения, онемение или покалывание в ногах и руках, участились вагинальные инфекции (если вы представительница прекрасной половины человечества).

3. Пременопауза

Только вдумайтесь, у 80% женщин симптомы менопаузы впервые дают о себе знать еще до достижения ими 40 лет. Чаровница молода, красива, а тут тебе раздражительность, перепады настроения, нерегулярный цикл, головные боли и она - постоянная усталость. И уже совсем неприятным сюрпризом могут стать ночные приливы. Тут совет один - бегом к гинекологу-эндокринологу. Врач и анализы назначит, и молодость продлить поможет.

4. Гипотиреоз

О работе щитовидной железы мы и вовсе задумываемся крайне редко. А, между тем, этот важный орган вырабатывает гормон тироксин, поддерживающий нормальный обмен веществ. При гипотиреозе тироксина вырабатывается недостаточно, метаболизм замедляется. И вот уже неизвестно откуда берутся лишние килограммы при неизменном режиме питания и мучает хроническая усталость. Задуматься о разбалансировке в работе щитовидки стоит, если плюсом к вышеописанным симптомам добавляются нарушения пищеварения, сухость кожных покровов, ломкость волос, постоянное чувство холода. А у некоторых женщин при гипотиреозе становится низким голос.

5. Начинающаяся депрессия

Если в последнее время глаза у вас, как говорится, на мокром месте, вы не чувствуете в себе сил преодолеть даже незначительные трудности, обратитесь к психотерапевту. Лишним точно не будет. Ведь нужно заботиться не только о здоровье тела, но и о психике. Что, в конечном итоге, и на теле отразится только наилучшим образом. Ну и не пренебрегайте умеренной физической активностью. Если дело не зашло слишком далеко, то спорт поможет «добыть» гормоны радости.

Рекомендуем

Молодеем по-древнему

✓ **Древнеримский рецепт.** Ежедневно выпивайте натощак смесь из 1 чайн. ложки 1 жидкого (или растопленного) меда, 1 чайн. ложки лимонного сока, 1 ст. ложки растительного масла.

✓ **Старинный алтайский.** Перемешайте 1 стакан кипяченой воды, 5 г меда, 3 стакана сока облепихи, 1/2 стакана отвара мяты. Поставьте смесь на 2 часа на холод. Принимайте по 3/4 стакана за 30 минут до еды.

✓ **Древние греки** предлагали после каждого приема пищи сосать по крупинке соль. Кстати, современной наукой доказано, что от соли рефлекторно обильно начинает выделяться желудочный сок, который содержит все нужные элементы для расщепления поврежденных клеток слизистой.

6. Ночное апноэ

Не обижайтесь на партнера, если он говорит, что, мол, ваш храп мешает ему спать. Он и правда мешает. Но не только ему, а еще и вам. В случае с апноэ (кратковременное нарушение дыхания) во сне ухудшается снабжение организма кислородом, и вот мы уже жалуемся на усталость, сонливость, ухудшение памяти и внимания. Тут помогут знания и опыт ЛОР-врача.

ЛЮБИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как восстановить легкие после ковида

Сами того не замечая, мы обычно дышим поверхностно, задействуя не больше половины объема легких. Поэтому клетки тела недополучают кислорода.

Как следствие, могут развиваться всевозможные заболевания. Дыхательная гимнастика улучшает снабжение организма кислородом и заодно оказывает массажный эффект на внутренние органы.

Я впервые стал заниматься дыхательной гимнастикой в ходе восстанавливающей терапии после ковида. Самочувствие улучшилось уже после первого занятия. А через пару недель ежедневного выполнения дыхательных упражнений мне показалось, будто я помолодел лет на пять: появились легкость, бодрость, пропала одышка.

Полезное действие

Дыхательная гимнастика действительно положительно влияет на здоровье:

- ✓ укрепляет легкие, иммунную, сердечно-сосудистую и нервную системы;
 - ✓ активизирует кровообращение и обменные процессы в теле;
 - ✓ помогает похудеть при ожирении;
 - ✓ снимает синдром хронической усталости, тревожности, избавляет от бессонницы и депрессии;
 - ✓ повышает физическую выносливость и стрессоустойчивость;
 - ✓ является профилактикой простудных заболеваний, бронхита, астмы.
- Противопоказания

Заниматься дыхательной гимнастикой можно взрослым и детям. Однако важно учитывать противопоказания:

- ✓ высокое внутриглазное давление, глаукома, сильная близорукость;
- ✓ повышенное артериальное давление, головная боль, учащенный пульс;
- ✓ сердечно-сосудистые и другие патологии в стадии обострения, недавно перенесенный инсульт или инфаркт;

✓ температура тела выше 37°.

Если при выполнении гимнастики вы вдруг почувствуете себя плохо, ощутите боль или тесноту в груди, нехватку воздуха, слабость в теле,

онемение конечностей, головокружение, сильное сердцебиение, озноб, усиленное потоотделение, занятия следует сразу прекратить.

Базовые принципы

Существует много видов дыхательной гимнастики. Каждый может выбрать то, что ему больше подходит, основываясь на своих индивидуальных предпочтениях и посоветовавшись с врачом. Опишу общие правила для всех техник.

- ✓ Делайте гимнастику каждый день без перерывов, желательно всегда в одно и то же время, за 30 мин. до или спустя 1 ч. после приема пищи.
- ✓ Обязательно перед занятиями проветривайте комнату. Легким нужен свежий воздух.
- ✓ Лучше всего практиковать дыхательную гимнастику в теплую погоду на природе, особенно там, где есть хвойные деревья (они выделяют фитонциды).
- ✓ Самая комфортная температура для занятий - 20-24°.

Пригодится

✿ Если чувствуете, что начинается ангина, съешьте лимон. Жевать его надо медленно, особенно кожуру. После этого в течение часа ничего не ешьте. Процедуру повторяйте каждые 2 часа.

✿ Эффективный способ лечения ларингита: 1/2 стакана лимонного сока и 1 стакан меда прокипятите на маленьком огне и принимайте с пятиминутным интервалом по 1 чайн. ложке до улучшения состояния.

✿ От кашля залейте 2 стакана свежей малины 0,5 л водки, настаивайте в темном месте неделю. Принимайте по 1 ст. ложке (можно маленькую рюмочку) на ночь, ничем не запивайте и не заедайте.

✿ Чеснок помогает укрепить иммунитет во время эпидемий и зимних холодов. Головку чеснока пропустите через чеснокодавку и на ночь залейте 1 стаканом кефира или простокваши. На следующий день выпейте настой в 3 приема в течение дня.



✓ Начиная заниматься с 5-10 мин., постепенно увеличивая время до 20-30 мин. Не переутомляйтесь.

✓ Строго соблюдайте рекомендации выполнения выбранной вами гимнастики: где нужно, замедляйте дыхание, где нужно, задерживайте его или производите искусственное затруднение (скажем, зажим ноздрей) на счет либо по секундомеру.

✓ Осуществляя дыхание верхней частью легких, следите, чтобы двигалась лишь грудная клетка, а мышцы живота и диафрагма оставались неподвижными.

✓ При срединном дыхании старайтесь расширять середину легких с минимальным вовлечением в процесс брюшной полости.

✓ Выполняя упражнения на нижнее дыхание, максимально наполняйте легкие воздухом, расширяйте грудную клетку и выпячивайте живот.

✓ Полное дыхание начинайте с верхнего, плавно переходите к среднему и заканчивайте нижним.

✓ Иногда требуется выполнить обратное дыхание. Это значит - нужно глубоко вдохнуть воздух с прогибом диафрагмы вниз, без расширения грудной клетки, но с выпучиванием живота. В большинстве упражнений вдохи осуществляются носом, а выдохи ртом - через вытянутые в трубочку губы, что позволяет легче контролировать плавность и длительность дыхания.

✓ Не расстраивайтесь, если первое время у вас не все будет получаться. Навыки дыхательных практик, как и других, оттачиваются постепенно.

Надеюсь, знание этих основ поможет вам извлечь максимум пользы из любой дыхательной гимнастики.

Виктор.



ОСТЕОМИЕЛИТ: ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ

Это инфекционное воспалительное поражение кости и костного мозга. Вызывают его вирусные микроорганизмы. Об этом мы беседуем с инфекционистом, врачом высшей категории **Н. СОРОКИНЫМ**.

- Каковы причины развития этой болезни?

- Главные провокаторы - патогенные стафилококки. Золотистый стафилококк обнаруживается почти у 90% больных остеомиелитом. А еще гемолитические стрептококки, грамотрицательная кишечная и анаэробная микрофлора, грибковые инфекции.

- Как инфекция проникает в костную ткань?

- С током крови из какого-либо источника инфекции, например из фурункула, кариозного зуба, воспалительных очагов в деснах, миндалинах или придаточных пазухах. А еще из легких, мочеполового тракта... Воспалительный процесс начинается с костного мозга - губчатого вещества кости. Затем переходит на плотный слой кости и надкостницу. Часто именно таким образом остеомиелит развивается у детей.

Прямое инфицирование костной ткани бывает при открытых переломах, обширных глубоких ранах. Посттравматический остеомиелит нередко диагностируется после ДТП, спортивных травм и различных хирургических, ортопедических вмешательств.

Инфицирование костной ткани происходит из близлежащих гнойных очагов или открытых ран. Рискуют заразиться остеомиелитом больше всего мужчины, пожилые люди, истощенные, со слабым иммунитетом, а также пациенты, длительно принимающие глюкокортикоиды, получающие гемодиализ... Травмы, ишемия, инородные тела, пролежни, повреждение тканей лучевой терапией также предрасполагают к остеомиелиту.

- Как понять, что у вас остеомиелит и суставы болят, потому что гниет кость?

- Симптомы остеомиелита: сильная распирающая боль в суставе, тяжелый отек, из-за которого кожа как бы натянута, температура тела поднимается до 38°C, если постучать по очагу воспаления, то в этом месте чувствуется наибольшая боль.

Важно своевременно обнаружить остеомиелит и начать лечение незамедлительно. Гнойный процесс формируется в течение двух недель. Симптомы будут только усиливаться. Режущая боль становится невыносимой и усиливается при малейшем движении. Кожа в пораженной области становится красной и горячей, отек увеличивается. Когда образуется свищ и гной вырывается наружу, пациент чувствует облегчение.

- Остеомиелит сопровождается только болью и отеком сустава?

- Не только. Если инфекция распространяется на соседние ткани или проникает в кровь, начинается интоксикация (отравление) организма. А это значит - сильные головные боли, учащенное сердцебиение, тошнота, рвота, лихорадка, озноб. Иногда судороги или бредовое состояние. При попадании инфекции во внутренние органы появляются симптомы пневмонии, желтухи, нарушается работа почек.

- Чтобы уточнить диагноз, какие анализы надо сдать?

- Достаточно сделать рентген. Признаки воспаления кости у детей на снимке видны уже на 5-й день, а у взрослых - через 2 недели после начала воспалительного процесса. Скопление гноя в мягких тканях до появления свищей выявляют с помощью УЗИ.

Для лечения большое значение имеет биопсия очага воспаления костной ткани и посев гнойного от-

деляемого на флору для определения чувствительности инфекции к антибиотикам и другим препаратам.

- Если есть подозрение, что начинается остеомиелит, к какому специалисту надо обращаться?

- Лечением остеомиелита занимается хирург. Можно обратиться также к терапевту при появлении первых признаков этого недуга боли и отека сустава, покраснения кожи вокруг него. После сдачи анализов терапевт направит на консультацию к другому специалисту: инфекционисту, ортопеду, травматологу или стоматологу.

- Операция при остеомиелите неизбежна?

- При хронической форме остеомиелита нередко единственным лечением становится хирургическое вмешательство. Главная его цель - удаление гнойного очага воспаления. Это в разы ускоряет процесс выздоровления и улучшает самочувствие больного. Показана операция и при гнойной форме болезни, флегмоне (гнойное воспаление) надкостницы, наличии свищей.

Операция проводится под общим наркозом, считается достаточно сложной и требует долгой реабилитации. Иногда приходится делать несколько операций для очистки множественных очагов воспаления и установки дренажей для выхода гноя. Когда гной перестанет идти, проводится еще одна операция - хирург устанавливает искусственный сосуд для питания кости.

- Как не заболеть остеомиелитом? Что для этого надо делать?

- Обращать внимание на любые инфекционные процессы в организме. Не затягивать с лечением гайморита, кариеса, обморожений и ожогов, если воспалены горло или верхние дыхательные пути. Тщательно обрабатывать любые раны, чтобы не попала инфекция. Не переохлаждаться и не переутомляться физически.

Остеомиелит нередко диагностируется после ДТП, спортивных травм и различных хирургических, ортопедических вмешательств.

Цифры и факты

✓ Каждый второй пациент, страдающий хроническим остеомиелитом, становится инвалидом.

✓ Остеомиелит может закончиться потерей конечности, если поражены рука или нога.

✓ Разрушение позвонков, сдавливание спинного мозга могут привести к потере чувствительности.

Как только иммунитет ослабляется, или больной переохладится, или найдется другая причина, свищ появится снова. Чего ждать при хроническом остеомиелите?

СВИЩИ МОГУТ ЗАКРЫТЬСЯ, НО...

Симптомы остеомиелита кости, если он перешел в хроническую форму, становятся стертыми. Боль уменьшается и становится не острой, а ноющей благодаря образованию свищей, из которых выходит гной. Кстати, они могут найти выход далеко от места воспаления. Свищи могут даже закрыться. Но как только иммунитет ослабляется, или больной переохладится, или найдется другая причина, свищ появится снова. Такие раны плохо заживают.

Если остеомиелит поразил позвоночник, по обеим сторонам его обычно появляется боль из-за мышечного спазма. Снять ее не удастся никакими мазями и лекарствами. На поздних стадиях заболевания можно ждать компрессии (сдавливания) спинного мозга или нервных корешков. Сопровождается этот процесс радикулопатией и слабостью или онемением конечностей. Температура, как правило, не повышается.

О псориазе

✓ Псориазом страдает 2-4% населения Земли. На самом деле больных больше, поскольку многие люди, особенно с легкой формой болезни, не обращаются за медицинской помощью.

✓ До XVIII века псориаз считали одной из форм проказы, позже английские дерматологи выделили его в отдельную болезнь.

✓ Мужчины и женщины болеют одинаково часто, но у женщин болезнь проявляется обычно в раннем возрасте. Бляшки чаще всего появляются в возрасте 15-25 лет. Возможно, это связано с изменением гормонального фона. Второй пик заболеваемости приходится на возраст 50-60 лет. Чем раньше возник псориаз, тем больше вероятность, что он будет протекать тяжело и с частыми обострениями.

✓ Когда появляется уплотнение, его нельзя обрабатывать красящими растворами - зеленкой, йодом, фуорцином. Если придется обратиться к хирургу, ему будет сложно разглядеть реальную картину. Это может затруднить диагностику, а значит, и лечение будет назначено неправильное. Появится риск осложнения.

✓ Гнойник на лице выдавливать нельзя! Особенно в области носогубного треугольника. Потому что отток крови из этой части лица проходит через головной мозг, и выдавленный фурункул может привести к тяжелейшим осложнениям - менингиту, абсцессам мозга...

✓ Созревшие гнойники нельзя вскрывать ни иглой, ни ножом, ни другими подручными предметами, даже если предварительно их обработать спиртом, водкой. Почему? После та-

С фурункулом шутки плохи

Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с этой болячкой. И рецептов ее лечения много.

Но вот чего нельзя делать, чтобы не появились осложнения и не пришлось ложиться в больницу, знают не все.

кой обработки инструменты не станут полностью стерильными. Некоторые микробы на «домашнюю» стерилизацию не реагируют. Вскрыв гнойник таким предметом, можно занести в рану другую инфекцию.

✓ Если фурункул вскрылся сам, не делайте ни примочек, ни компрессов. Просто положите на гнойник стерильную салфетку или бинт, зафиксируйте повязку лейкопластырем или бинтом. Мазь можно не использовать. Но в любом случае обратитесь к хирургу, чтобы убедиться, что гной вышел полностью.

✓ Нельзя принимать антибиотики без консультации с врачом. Они не все одинаковые, некоторые могут просто не подойти, а другие даже навредить. В результате, не только от фурункула не избавитесь, а еще заработаете осложнения, например, тяжелейший дисбактериоз кишечника. Деньги, время и здоровье будут потрачены впустую.

✓ Никогда самостоятельно не лечите карбункул. Это когда несколько фурункулов объединяются в один большой и болючий гнойник. Сами вы с этим не справитесь. Только к хирургу!

✓ У вас гнойное заболевание? Ходить на работу запрещено. Если работаете в детском саду, школе, с продуктами питания или в медицине, открывайте больничный и лечитесь, пока полностью не выздоровеете.

✓ Купаться с гнойниками запрещено. Если фурункул вскрылся и вы каждый день делаете перевязки, мочить рану в это время нельзя.

✓ С гноем шутки плохи! Не ждите, когда фурункул вскроется сам. Если он не созревает за 3-4 дня и в нем не формируется стержень, поспешите к врачу. Фурункул нужно вскрыть и удалить гной. Иногда требуется лечение в стационаре. Чтобы очистить нарыв, хирургу, возможно, придется сделать не один разрез.

В. Оськин, дерматолог, врач II категории

Мы и наше тело

Сколько может выдержать человеческое тело? И в каких условиях оно не выживет, если человек вынужден голодать.

Границы выживания: 60 дней. У голодающего человека замедляется сердечный ритм, повышается уровень холестерина в крови, возникает сердечная недостаточность и необратимо повреждаются печень и почки. У изнуренного голодом человека появляются галлюцинации, он становится вялым и очень слабым.

Человек ест пищу, чтобы обеспечить себя энергией для работы всего организма. Здоровый, хорошо питающийся человек, который пьет достаточно воды, находится в дружеской среде, может жить без еды около 60 дней. Интересно: чувство голода обычно появляется через несколько часов после последнего приема пищи. В течение первых трех дней без еды человеческое тело расходует энергию из той пищи, которая была съедена последней. Потом печень начинает разрушать и потреблять внутренний жир. Через три недели организм начинает сжигать энергию из мышц и внутренних органов.

Змурился осеннее небо, шепчет сквозняками о долгой зиме, греет озябшие руки за пазухой у не успевших переодеться в теплое прохожих. Как тут не захандрить?

НА КАКИЕ ВИТАМИНЫ ПОДНАЛЕЧЬ ОСЕНЬЮ И ГДЕ ИХ ДОБЫТЬ

А не захандрить очень просто! Важно вовремя запастись нужными витаминами.

Витамин D

Зачем: это защита от вирусов, остеопороза и плохого настроения.

Где добыть: яичный желток, кисло-молочные продукты, грибы, сыр, творог, сливочное масло, печень рыб, морепродукты.

Омега-3 жирные кислоты

Зачем: для здоровья сердечно-сосудистой системы, выполнения энергии, защиты иммунитета от вирусов, поддержания здоровья легких.

Где добыть: грецкие орехи, рапсовое и льняное масла, соя, семена чиа и льна, лосось, форель, скумбрия, сардины, барабулька, мойва;

Витамин C

Зачем: защищает от вирусов и простуд, дарит бодрость, бережет сосуды, приводит «в чувство» гормоны, ускоряет процесс заживления ран. **Где добыть:** любые виды цитрусовых, все виды капусты, сладкий перец, киви, ананасы, шиповник, облепиха, рябина, говяжья печень.

Витамин A

Зачем: бережет кожу и волосы от негативного влияния ветра и холода, поддерживает иммунитет на должном уровне, обеспечивает сопротивляемость инфекциям.

Где добыть: паприка, шалфей, боярышник, карри, душица, базилик, рыбий жир, печень трески, молоко, яйца, сливочное масло, морковь, брокколи, сладкий перец.

Витамин E

Зачем: укрепляет иммунитет, являясь мощным антиоксидантом, уменьшает воспаления, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, артритов.

Где добыть: семена подсолнечника, шпинат, растительные масла, орехи, авокадо, спаржа, морепродукты, рыба, брокколи, фрукты и ягоды.

Важно!

При дефиците витаминов восполнить их баланс только с помощью продуктов питания сложно, иногда невозможно. На помощь придут аптечные витаминные комплексы, моновитамины и биодобавки. Но назначить их должен врач!

Шелковица избавила от головной боли



Одно время у меня были такие сильные головные боли, что даже из дома не могла выйти. Пошла к врачу, оказалось, что у меня высокое внутричерепное давление. Лечение таблетками и даже некоторыми народными методами результата не дало. Жила в постоянном страхе, что может случиться инсульт. Неизвестно, сколько длились бы мои страдания, если бы не моя подруга. Она пригласила меня в гости в Краснодарский край и помогла избавиться от мучений. Лечила шелковицей: горсть наломанных веток длиной 2-3 см залила 1 л воды и кипятила на

маленьком огне 10 минут. Сняла с огня, укутала и настаивала 1 час. Я принимала отвар по 1 стакану 3 раза в день независимо от приема пищи. Лечилась так месяц, пока гостила у подруги.

Она дала с собой плотный мешочек с веточками шелковицы. Я еще месяц лечилась дома и забыла о своих мучениях.

P.S. Если ветки тонкие, то легко ломаются руками, а если толстые, можно порубить топориком. Кстати, из ягод шелковицы получается вкусное варенье, нормализующее артериальное давление, - и низкое, и высокое приходит в норму.

И. Казанцева.

Бабушкины рецепты

Лимонная настойка для сосудов

Натрите на терке 3 лимона с кожурой и выложите в 3-литровую банку. Добавьте 25 г гвоздики (пряность), 0,5 кг сахара и 0,5 л водки. Влейте теплую кипяченую воду до плечиков и настаивайте 2 недели в темном месте: Принимайте по 25 мл (полстопки) 3 раза в день за 15 минут до еды, пока не закончится настойка. Затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите курс. Следующую порцию готовьте заранее, чтобы не прерывать лечение.

Прокалив пшено, сварим кашу

Пшено - источник калия, которого так не хватает сердцу для нормальной работы. Пшено надо прокалить на очень сильном огне, но так, чтобы оно не поменяло цвет. Тщательно промойте 1/3 стакана прокаленного пшена, добавьте 2/3 стакана воды и сварите кашу на маленьком огне. Это суточная норма. Ее можно посолить или подсластить по вкусу.

Ванны с валерианой успокоят сердце

Эти ванны особенно полезны при бессоннице, слабости сердца. Они регулируют частоту сердечных ударов и понижают кровяное давление. Запейте 2,5 ст. ложки измельченного сушеного корня валерианы 300 мл кипятка и нагревайте 10 минут на кипящей водяной бане. Затем настаивайте 45 минут, процедите. Для полной ванны потребуется 200-300 мл отвара валерианового корня.



БОЛЯТ КОСТОЧКИ НА НОГАХ...

1. Прикладывайте к больному пальцу капустные листья. Лучше всего это делать на ночь. Не забудьте раздробить центральную жилку на капустном листе, чтобы она не давила на ногу.

2. Боль пройдет, хрящик на большом пальце ноги станет меньше, если каждый день опухшую косточку распаривать в го-

рячей воде и смазывать йодом или делать йодную сетку.

3. В 10 мг 3%-ного раствора йода добавьте 5 растолченных таблеток аспирина. Йод должен потерять свой цвет. Перед сном этим раствором нужно смазать косточки и сразу надеть теплые носки. Очень скоро боль пройдет, а наросты станут заметно меньше.

Известно, что высокий холестерин опасен. Однако у некоторых людей он слишком низкий и безо всяких статинов. С чем это связано и почему в этом случае надо обследоваться у онколога.

НИЗКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Плавающая норма

Низкий уровень холестерина не такая уж большая редкость. Правда, врачей прежде всего интересует не общий уровень холестерина, а отдельные его фракций, в частности липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Их обычно называют плохим холестерином. Именно его высокий уровень приводит к развитию атеросклероза (холестериновых бляшек в сосудах), а затем к инфарктам и инсультам. Считается, что уровень плохого холестерина не должен быть выше 2,5-3,0 ммоль/л. Однако понятие «норма» здесь не вполне уместно. Например, у пожилых людей и имеющих избыточную массу тела она будет своей. У новорожденных детей уровень плохого холестерина на уровне 1 ммоль/л. Для взрослого человека уровень в пределах 1,5-2 ммоль/л - невиданное счастье. Но если плохой холестерин экстремально низкий - ниже 1 ммоль/л, такая находка может указывать на серьезную патологию.

Он может достаться по наследству...

Но не всех можно считать счастливыми. Везение можно приписать носителям так называемых доброкачественных генетических мутаций. У них будет гораздо больше рецепторов к плохому холестерину. Это влияет на эффективное удаление этих липопротеинов из крови. Как следствие, у носителя такой мутации намного ниже риск развития атеросклероза, а значит, болезней сердца и сосудов. Таких людей особенно много среди жителей Азии.

Но есть и тяжелые мутации, например синдром Бассена-Корнц-

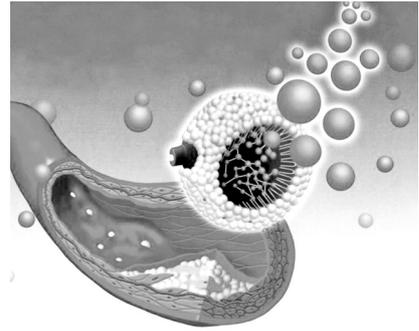
вейга. При этом редком генетическом нарушении синтеза липопротеинов у человека может вообще не быть плохого холестерина. Это уже далеко не плюс и грозит серьезными проблемами со здоровьем.

...или быть приобретенным

Низкий плохой холестерин бывает также приобретенным. Это проявляется разными симптомами. В какой-то момент он может значительно снизиться у человека, который плохо питается, - при дефиците питательных веществ в рационе. Во время войны, например, люди мало ели и у них был низкий холестерин, но он их волновал в самую последнюю очередь. Еще одна причина - нарушение всасывания питательных веществ в кишечнике. Это может быть связано с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта. В этом случае будут снижаться все фракции холестерина. Так бывает при целиакии - глютенной энтеропатии.

Уровень холестерина, как правило, ниже у любителей регулярных и интенсивных тренировок. Это объясняется хорошей утилизацией плохого холестерина. Поэтому кардиологи настоятельно рекомендуют всем пациентам с повышенным холестерином минимум полчаса в день кататься на велосипеде или заниматься на велотренажере - это не просто совет, а фактически медицинское назначение. Хорошая физическая активность иногда дает больший эффект, чем лекарства. Иногда на физнагрузке в сочетании с правильной диетой за счет снижения массы тела можно снизить холестерин на 20-30%.

Многие онкозаболевания сопровождаются снижением уровня холестерина, в том числе лейкомия, рак легких, простаты, толстой кишки.



Рано радоваться...

Когда плохой холестерин резко падает, но при этом в образе жизни человека ничего особо не изменилось, это нехороший знак. Просто липидограмма мало о чем скажет - холестерин низкий, ну и хорошо! Но если у пациента был высокий холестерин, а потом быстро и неожиданно снизился до нормы или даже ниже - это повод задуматься. Вы сели на диету или начали пить лекарства? Нет, по-прежнему едите хинкали с бараниной, никаких лекарств не принимаете и спортом не занимаетесь? Есть повод провериться у онколога. При многих онкозаболеваниях - лейкомии, раке легких, простаты, толстой кишки и других - как бы случайно обнаруживается снижение уровня холестерина. Холестерин - обязательный элемент в строительстве всех клеток, для построения раковых он тоже нужен. Но, скорее всего, подозрительно хороший анализ будет не единственным звоночком. Сама по себе липидограмма в диагностике онкозаболеваний большой роли не играет. Нужны дополнительные исследования, если у врача возникают какие-то подозрения. Например, при подозрении на колоректальный рак (рак прямой кишки) единственным достоверным способом ответить на вопрос, есть болезнь или нет, будет только колоноскопия.

Надо ли лечиться?

В отличие от повышенного низкий холестерин в каком-то лечении не нуждается. Однако, если он супернизкий (ниже 1 ммоль/л) или резко упал без всяких на то причин, неплохо понять почему - может быть, повод переживать все-таки есть.

Если с низким холестерином на прием придет молодой спортсмен, ни одному доктору не придет в голову что-то у него искать. Но если ЛПНП очень низкий и есть намеки на другие проблемы, нужен диагностический поиск.

С. Горина, терапевт, врач высшей категории.

Чем опасны татуировки

У людей с татуировками чаще диагностируют меланому. Кроме того, узоры на теле не всегда безопасны. Отек сразу после нанесения татуировки считается нормальным, но это может быть и признаком воспалительного процесса. Обычно самую большую опасность несут

чернила. Диоксид титана, который часто входит в их состав, накапливается в лимфоузлах. Это чревато воспалительными процессами. Также на чернила бывают аллергические реакции. Обычно они проявляются высыпаниями на коже, волдырями и сопровождаются температурой.



ЧТО СЪЕСТЬ, ЕСЛИ У ВАС СТРЕСС?

Кажется, что стрессовые ситуации подкарауливают нас на каждом шагу. Конфликты с близкими, авралы на работе, финансовые неурядицы, проблемы со здоровьем и в личной жизни, переживания за родных, нескончаемый поток домашних дел, необходимость со всем справляться и все успевать... Это далеко не полный список всего, что заставляет нас нервничать, плакать, злиться, срываться или падать в объятия черной меланхолии...

Да, проблемы и неприятности, ненадолго выбивающие нас из колеи, случаются довольно часто. Но гораздо хуже, когда состояние стресса становится хроническим, когда человек постоянно чувствует физическое и психо-эмоциональное напряжение, не может расслабиться, полноценно отдохнуть, отключиться от негативных переживаний. В итоге организм, который из последних сил пытается выжить, рано или поздно дает сбой. И вот уже нормой становятся постоянный упадок сил, хроническая усталость, сонливость, нервозность, потеря аппетита или, наоборот, неумное желание съесть все, «что не приколочено».

В поисках быстрых и доступных удовольствий (ну, должно же в жизни быть что-то приятное!) рука сама тянется к простым углеводам: печенькам, конфетам, сладкому кофе. В итоге вес растет, а самочувствие ухудшается, нервная система расширяется, иммунная резко ослабевает. И вот уже не за горами ожирение, сахарный диабет, инсульт и инфаркт...

Продукты-антидепрессанты

Медики давно установили взаимосвязь между повседневным рационом и самочувствием человека. Простые углеводы, к которым относятся кондитерские и мучные изделия, фастфуд, сладкие газированные напитки, являются источником быстрой энергии, вызывающей лишь кратковременный прилив сил. На смену ему уже через час-два при-

ходит все то же состояние сонливости, усталости и подавленности. Да, съесть шоколадку - просто и вкусно, но это «кривая дорожка». Чтобы справиться со стрессом, нужно есть совсем другие продукты.

Лучше всего восполнить дефицит энергии помогут **сложные углеводы**, дающие долгое чувство насыщения: гречка, перловка, овес длительной варки, бурый рис, хлеб из цельнозерновой муки, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые.

Доказано, что к депрессии и нарушению сна приводит и нехватка в организме **витаминов группы В**. Их источники - молоко, кисломолочные продукты, печень, гречка, овсянка, хлеб из муки грубого помола, бобовые, яйца, зеленый горошек, сыр, капуста (особенно брокколи), шпинат, картофель, тыква.

Большую помощь при восстановлении нервных и физических сил оказывают и продукты, богатые **полиненасыщенными кислотами Омега-3**: жирная морская рыба, орехи, авокадо, заправленные льняным маслом овощные салаты.

Зеленые листовые овощи (шпинат, салаты, спаржа) содержат **фолиевую кислоту**, которая способствует выработке дофамина - гормона, вызывающего чувство удовольствия и помогающего сохранять спокойствие.

«Гормон счастья» **серотонин** в организм «доставят» белковые продукты (говядина, баранина, птица, рыба, морепродукты, творог, сыр, молоко), а также орехи, семечки, бананы.

Стрессоустойчивость человека сильно снижается при нехватке в организме **магния**. На этом фоне развиваются тревога и депрессия, «скачут» артериальное давление и пульс, развиваются тахикардия, головокружение, предобморочные и обморочные состояния. Проблемы с засыпанием и бессонница, разбитость по утрам, повышенная утомляемость - обычные спутники дефицита магния.

Пищевые источники этого важнейшего макроэлемента - ламинария, пшеничные отруби, пророщенная пшеница, миндаль, кешью, фундук, грецкие орехи, тыквенные семечки, кунжут, гречиха, пивные дрожжи, неочищенный рис, курага, бананы, шпинат.

А черникой вы запаслись? В этих ягодах содержится масса **антиоксидантов**, вещества антоцианы (они есть также в красном винограде, голубике, ежевике, черной смородине, баклажанах), **фруктовые кислоты** и **токоферол**, которые помогают справиться с последствиями стресса в короткие сроки.

А еще сейчас в самом разгаре сезон свежих томатов. Налегайте на эти вкусные и очень полезные плоды, содержащие, помимо прочих полезных веществ, **аминокислоту фенилаланин**, которая замедляет распад эндорфинов - гормонов, ответственных за хорошее настроение. К тому же давно известна способность продуктов красного цвета заряжать организм энергией.

И не забывайте приправлять блюда, которые вы готовите, «антистрессовыми» специями и пряными травами - тимьяном, анисом, корицей, гвоздикой, кардамоном, куркумой,

Если вы чувствуете, что мозг отказывается думать, для быстрой «подзарядки» съешьте не конфетку, а свежий салат с грецкими орехами, заправленный нерафинированным маслом.

Многочисленные исследования показали, что пробиотики, содержащиеся в йогурте, уменьшают выработку гормона стресса кортизола и уменьшают чувство тревожности.

розмарином, базиликом. А поваренную соль, кстати, лучше заменить на морскую.

А шоколад можно?

Можно, но немного и не любой. Антистресс-эффект окажет только горький шоколад с минимальным количеством сахара или вовсе без него, с содержанием какао минимум 70% (а лучше и все 90%). В таком продукте содержится аминокислота L-тианин, которая уменьшает последствия стресса, улучшает когнитивные способности и поднимает настроение.

Мятный чай и не только

А что можно и нужно пить, чтобы улучшить настроение? Воду, травяные чаи и отвары. Не хуже кофе бодрят, а также возвращают ясный ум и хорошую память женьшень и элеутерококк; успокаивают и снимают тревожность мята, мелисса, валериана, ромашка, пустырник, шишки хмеля, зверобой, иван-чай.

Восстановить силы и быстро улучшить настроение поможет напиток из какао с чайной ложечкой меда.

Наконец, можно позволить себе за ужином бокал (всего один!) хорошего красного вина. Этот напиток - богатый источник **полифенолов** (так же, как и виноград, из которого он произведен), полезнейших веществ, обладающих антистрессовым эффектом. Тут главное - соблюдать разумную меру.

Разумеется, одним только правильным питанием стресс не победить. Как можно чаще выбирайтесь из норки, где вы прячетесь от неприятностей и невзгод, - и шевелитесь, двигайтесь! Велосипедные и пешие прогулки, плавание, пробежки, скандинавская ходьба, йога, фитнес - любая физическая нагрузка является лучшим способом справиться со стрессом. Говорите - нет сил? Только начните, и они сразу появятся! Вместе с желанием улыбаться и радоваться каждому дню.

УСВОЕНИЮ МАГНИЯ ИЗ ПИЩИ СПОСОБСТВУЕТ ВИТАМИН В6, ПОЭТОМУ ВАЖНО, ЧТОБЫ В РАЦИОНЕ БЫЛО МНОГО БОГАТЫХ ИМ ПРОДУКТОВ. ЭТО БАНАНЫ, ПЕЧЕНЬ КАРТОФЕЛЬ В КОЖУРЕ, БУРЫЙ РИС, ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА.

Если вдруг из пупка стала сочиться жидкость, не пытайтесь выявить причину недуга самостоятельно. Лучше обратитесь к хирургу.

Что-то с пупком...

Причины воспаления пупка

Чтобы поставить окончательный диагноз, необходимо сделать бактериальный посев отделяемого. От его результатов зависит и метод лечения. Если причиной является омфалит - то есть воспаление кожи и клетчатки под кожей возле пупка, то можно обойтись без операции. А вот наличие свища может потребовать внутривисцерального операционного вмешательства.

Часто причиной возникновения воспаления пупка является бактериальная или грибковая инфекция. Определить омфалит нетрудно. Вокруг пупка возникают покраснения, отеки кожи, появляются выделения в виде крови с гноем. Если вовремя не начать лечиться, воспаление может распространиться на сосуды. Результаты таких осложнений плачевны. Поэтому, не стоит оттягивать лечение.

Простое воспаление

На начальной стадии заболевания, когда в пупке обнаруживается заметное увлажнение с выделениями и образуются корочки, больной чувствует себя хорошо. Но, если запустить и не лечить мокнущий пупок долгое время, это может привести к образованию опухоли в виде грибка.

Флегмонозная форма воспаления пупка

Она возникает на следующем этапе развития болезни. Если опухание пупка сопровождается болью, значит, воспаление начинает переходить на расположенные поблизости ткани. Состояние больного заметно ухудшается. Начинает повышаться температура тела. Затем может возникнуть некротическая форма: воспаление распространяется внутрь. Возникает пупочный



сепсис (гнойный процесс в тканях и сосудах пуповины). Необходимо как можно быстрее пресечь его, чтобы не допустить периаартериит сосудов пупка.

Как убрать воспаление

Незапущенная форма омфалита лечится просто. Необходимо каждый день обрабатывать близлежащие зоны антисептическими мазями и растворами. И еще посещать физиотерапию. Не стоит забывать о личной гигиене, особенно в области пупка.

Флегмонозную и некротическую формы лечить сложнее. Здесь одними домашними средствами не обойдешься. На этих стадиях воспаление лечится в условиях стационара, под контролем врача.

Каких осложнений можно ждать?

Если пупок втянутый или очень узкий, то есть опасность накопления в нем отмерших клеток, могут закупориваться сальные железы. Чтобы не возникло воспаление и не появилась инфекция в пупке, его нужно регулярно, раз в неделю, чистить ватной палочкой, смоченной в мыльном растворе или перекиси водорода.

Кстати, появление инфекции, а затем и воспаления пупка может спровоцировать пирсинг в этой области.

Б. Городничий, хирург, врач высшей категории.

ЛОПУХ - МОЙ ДРУГ

Поздней осенью, когда созревают семена репейника, готовлю целебную настойку для лечения суставов. Заливаю 50 г семян 0,5 л водки, настаиваю 3 недели. Затем процеживаю через 3 слоя марли. Больные места смазываю ваткой, смоченной в настойке, затем оборачиваю шер-

стяным платком или теплым шарфом. Полиэтиленом не пользуюсь, чтобы не сжечь кожу. Курс лечения не меньше 10 дней. Мне очень помогает, надеюсь, поможет и вам.



И. Солодовников.



АКТИВНЫМ БЫТЬ - САРКОПЕНИЮ ПОБЕДИТЬ!

Саркопения представляет собой связанную с возрастом потерю мышечной массы. Человеку кажется, что силы уходят, появляется ярко выраженная мышечная и общая слабость. Становится трудно совершать привычные действия.

Чтобы избежать негативных последствий этого состояния, важно заниматься профилактикой. Саркопению легче предотвратить, чем лечить. О том, с помощью каких упражнений мы можем укрепить мышечную массу, мы спросили инструктора по адаптивной физической культуре.

Упражнения для рук

Для укрепления верхних конечностей рекомендуют выполнять упражнения с небольшим отягощением. Если у вас совсем не было опыта работы с гантелями, начинайте с 500 г (если не хочется покупать гантели для занятий, можно взять две поллитровые бутылки с водой).

1. Исходное положение - стоя, руки с гантелями опущены вдоль тела. Медленно поднимаем руки с гантелями в стороны до параллели с полом. Затем так же медленно возвращаем их к корпусу. Повторяем 8-10 раз.

2. Из положения «руки по швам» вытягиваем руки с гантелями

перед собой, руки параллельно, на ширине плеч. Затем возвращаем руки в исходное положение. Повторяем 8-10 раз.

3. Поочередно медленно сгибаем руки с гантелями в локтях и подводим к плечу. Затем так же медленно возвращаем в исходное положение. Повторяем 8-10 раз на каждую руку.

Что любят мышцы

✓ **Физическую нагрузку.** Занятия домашние и в спортзале, прогулки в парке, плавание. Даже непродолжительные силовые нагрузки увеличивают способность мышечной ткани синтезировать белок.

Важно!

При недостаточной физической активности после 30 лет в течение каждого последующего десятилетия может утрачиваться от 3 до 5% мышечной массы. В среднем, к 50 годам теряется около 10% мышечной массы и к 80 - еще 30%.

✓ **Полноценное питание.** Обязателен белок (мясо, рыба, морепродукты, яйца, кисломолочные продукты, бобовые и др.). Обязательно должны присутствовать в рационе продукты, богатые витамином D, Омега-3 жирными кислотами.

✓ **Позитив.** Постоянные стрессовые состояния отражаются на всем организме. В том числе и на мышечной массе. Поэтому так важно сохранять положительный настрой.

Упражнения для ног

Для укрепления ножных мышц тоже можно использовать отягощение. Например, утяжелители по 500 г (можно наполнить носочек песком и обмотать вокруг ноги).

1. Садимся на стул, стопы плотно прижаты к полу параллельно друг другу, колени образуют угол 90 градусов. Поочередно медленно разгибаем ногу в колене и так же медленно возвращаем обратно. Повторяем 8-10 раз на каждую ногу.

2. Ложимся на живот, поочередно медленно сгибаем ногу в колене и так же медленно опускаем ее на пол. Повторяем по 8-10 раз на каждую ногу.

Разогреваем, мышцы по-домашнему

При остеохондрозе боли в спине бывают чаще из-за того, что мышцы спины спазмированы, подолгу не расслабляются и к ним не поступает кровь. Я вместо аптечных согревающих мазей для тела использую для разогрева и расслабления мышц домашние средства. Жена охотно помогает - наносит их.

✿ Для растирания смешиваю по 1 стакану сока черной редьки и меда, 1,5 стакана водки и 1 ст. ложку поваренной

соли. Смесь можно сразу использовать. Остаток храню в холодильнике.

✿ Смешиваю по 1 части измельченного в порошок лаврового листа и измельченных игл можжевельника, 12 частей сливочного масла. Остаток хранится в холодильнике до 1 месяца.

✿ Горчичные аппликации: смешиваю по 1 части порошка горчицы и муки, развожу водой так, чтобы получилась плотная лепешка. Прикладываю ее к больному участку на 15-20 минут и утепляю. Если жжет так, что невтерпех, можно снять раньше. После процедуры

надо смазать больное место жирным кремом.

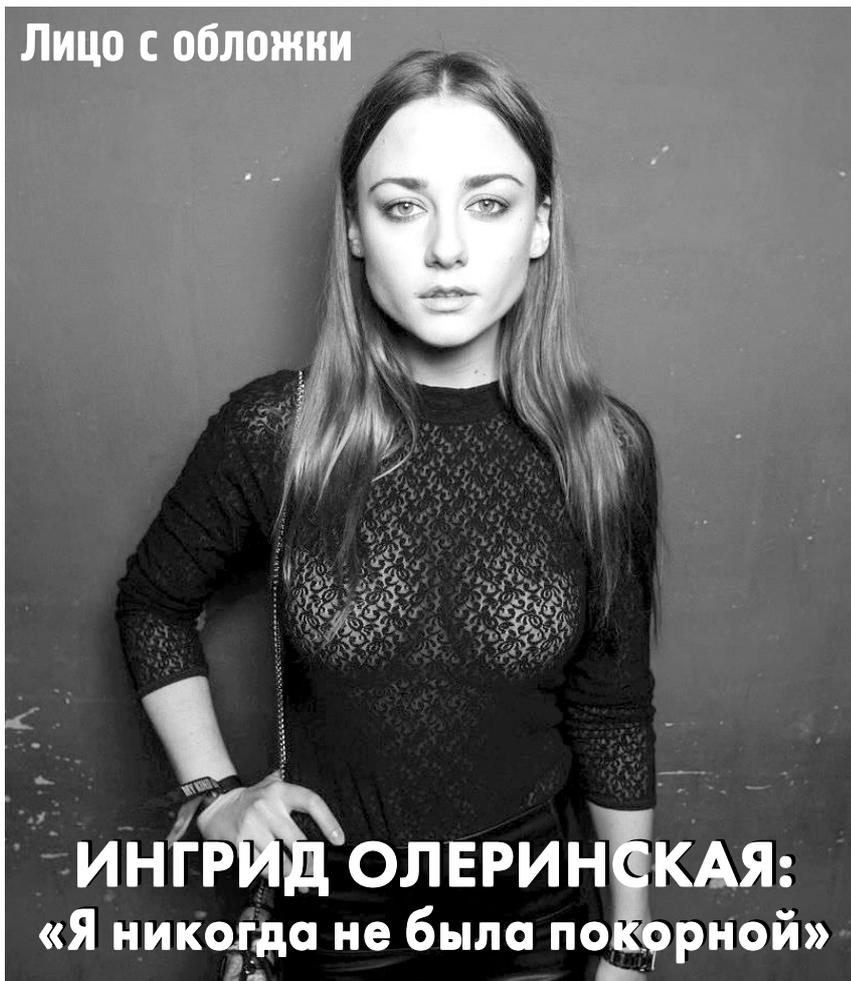
Б. Уразгильдеев.

От подагры - целебная настойка

Залейте 1,5 стакана сухих измельченных корней шиповника (можно ягод) 0,5 л водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения - 21 день, затем надо сделать перерыв на неделю. Мне понадобилось несколько курсов, чтобы избавиться от болей.

Ж. Кудинов.

Биомаск по должности	"Лужники" по сути																						
	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Мама, мой муж снова накричал на меня, я переезжаю жить к тебе.</p> <p>- Нет, дорогая, он должен заплатить за свои ошибки. Я переезжаю жить к вам.</p>				Индийский титул	Примилле от кило	Надувной транспорт		Над ним Кощей чахнет	Выступ здания фонарём								Раздвиньте большой и указательный палец. Какая это мера длины?	Окрестности Ханоя				
	Копеечный "алмаз"	Несколько нот сразу	Прядь пружинкой								Студент-военный	Бессоветная врушка						Сабля янычара					
					Забота о нуждающихся	Продажа продукции																	
	Текила на корню		Музейное туловище							Месть той же монетой		Топор для папы Карло											
								Страна Гвинея...										Карлик под землёй	Стартует с ручейка				
	Одноглазый великан		Ласковое обращение жены к мужу, пока он еще не стал "козлом"					Металл в латуни		"Троица" от Рублёва		Каустическая сода											
	"Крайний" политик											Точечное изображение	Карточное строение	Трава в болоте									
									Хобби И. Тургенева		Строчка в вязании												
Позитив до проявки		Манеж с ковёрными		Ставрида-сан	Ледяная "перхоть"								Насекомое-сластёна										
									Бибикалка кабриолета		Японская борьба								Полная независимость				
Групповой на память		1		Положение в боксе									"X" по латыни										
				Змея для Клеопатры	Развалины замка					Чёрствый снег	У жилетки его нет												
	Наряд индианки		Армянский кефир								Сектор на рулетке	 <p>1</p> <p>Сумка туриста</p>											
				Повеление президента																			
	Работа Змея с Евой		Юбка в "складчину"																				
				...-Дам де Пари																			
	Жираф-коротконожка		Дубина из суко-ватых							И платье, и пальто													



ИНГРИД ОЛЕРИНСКАЯ: «Я никогда не была покорной»

Завершился второй сезон детективного сериала «Рикошет», в котором одну из главных ролей сыграла Ингрид Олеринская - звезда проектов «Лондонград», «Неадекватные люди» и многих других.

- Ингрид, как вы лично относитесь к детективам? Читали ли в детстве Агату Кристи или, может, следили за лейтенантом Коломбо?

- Прекрасно отношусь! Очень люблю вместе с героями распутывать запутанные истории.

В детстве читала Дарью Донцову и Бориса Акунина. Но это было очень давно. Таких авторов читали мама, бабушка, а я за ними дочитывала.

- Ваш «Рикошет» наверняка продлят на третий сезон, а что отличает его от вала других сериалов по теме? В чем шарм и фишка?

- Мне кажется, проект довольно необычно снят и сценарий нетривиальный. Сложно предугадать, что же дальше будет происходить с героями. Сериал обладает классным драйвом, поэтому не оставляет равнодушным зрителя. Прекрасные актеры, персонажи которых меняются, поэтому за ними интересно наблюдать, это отдельная заслуга кастинг-директора.

- Помните, как проходили съемки и что далось сложнее всего?

- Съемки «Рикошета» всегда проходят весело и на одном дыхании. Все потому, что это не просто съемочная группа, даже не команда, а самая настоящая семья, в которой каждый нацелен на успех, и это невероятно приятно. Сложнее всего донести до зрителя правду и реальную эмоцию - так, чтобы он поверил и искренне проникся. У моей героини самыми непростыми были сцены насилия. Ведь я все пропускаю через себя.

- Вы стопроцентно доверяетесь режиссеру на площадке или относитесь к категории актеров, которые сами оценивают собственную работу у плейбека?

- Я с первого дня кастинга и знакомства понимаю, есть ли у меня с режиссером контакт (связь), от этого зависит вся последующая работа. Чаще всего я не подхожу к плейбеку. Не люблю. Если режиссер говорит, что я справилась и у него все «получилось», то я ему верю. Да-

лее отсматриваю свою игру на экране [в готовом сериале] и делаю работу над ошибками. Тотальный разбор, так сказать.

- А если взять шире - какая роль за всю карьеру была самой трудной или даже невыносимой?

- Самой сложной ролью для меня, пожалуй, была роль Кристины («Неадекватные люди-2»). Там очень непростая история персонажа, много перемен происходит внутри нее, и трансформации нужно было очень точно показать.

Над чем мы и работали с режиссером Романом Каримовым. Не буду скрывать: у нас возникало много творческих споров и размолвок, но, как показал результат, все это было не зря. На мой взгляд, роль удалась. Чему я безгранично рада, потому что для меня нет большей награды, чем видеть восторженные лица близких и родных людей после просмотра.

- Дома вы легко переключаетесь с работы на семью? Или для этого есть специальные ритуалы?

- По-разному случается... Зависит от сложности съемочного дня. Бывает, весь день пронесится на одном дыхании и все так гладко, что даже не обращаешь внимания, как моментально по окончании смены вместе с одеждой персонажа «скидываешь» и его самого с себя, возвращаясь к реальности.

Бывает сложнее: непростые сцены, большие темы, отвратительные погодные условия - все это настолько изматывает, что домой попадаешь уже ни жив ни мертв, и единственный верный путь - просто уснуть. В такие дни я, к сожалению, не могу дать и 50% любви и заботы близким. Тогда им приходится отдавать мне больше. Но потом я все компенсирую.

- Насколько для вас важно, чтобы близкий человек понимал и принимал вашу профессию?

- Для меня это максимально важно. Этот момент мы с тогда еще будущим мужем Романом сразу проговорили. Он уважает меня как личность, и для него важно то, чем я занимаюсь. Поэтому он понимает и принимает специфику моей работы.

- Что, если муж поставит условие: или я, или эти бесконечные съемки, что придется выбрать?

- Надеюсь, мой муж никогда в жизни не поставит меня перед таким ужасным выбором, это просто невозможно.

- Можете ли вы назвать себя послушной и чуткой женой или проявление непокорности - обязательная отличительная черта женщин?

- Я никогда не была покорной.

Внутри меня живет бунтарь, и я очень трепетно к нему отношусь. Это позволяет оставаться собой. Считаю, что моя дерзость как раз таки и притягивает внимание. А вообще я могу быть разной, и себя за это очень люблю. Искренне считаю себя хорошей и заботливой женой - ежедневная благодарность от моего мужа тому подтверждение.

- Мама увидела вашего жениха уже в загсе. Как родные отреагировали на столь внезапную и засекреченную свадьбу? Не переживали, что все так резко?

- Прекрасно отреагировали. Мама спросила, хороший ли он человек, я ответила, что да. Она сказала: «Ну и слава богу!» В конце концов это моя жизнь, и за меня ее никто не проживет, а в том, что у меня есть мамина поддержка, ни на минуту не сомневаюсь.

- Как прошло празднование? Были ли шутки от родителей про внуков?

- Празднование прошло скромно, после росписи мы с близкими родными и друзьями поехали на ужин в ресторан, где прекрасно провели время. Тихо и спокойно. А главное - счастливо.

- Медовый месяц был?

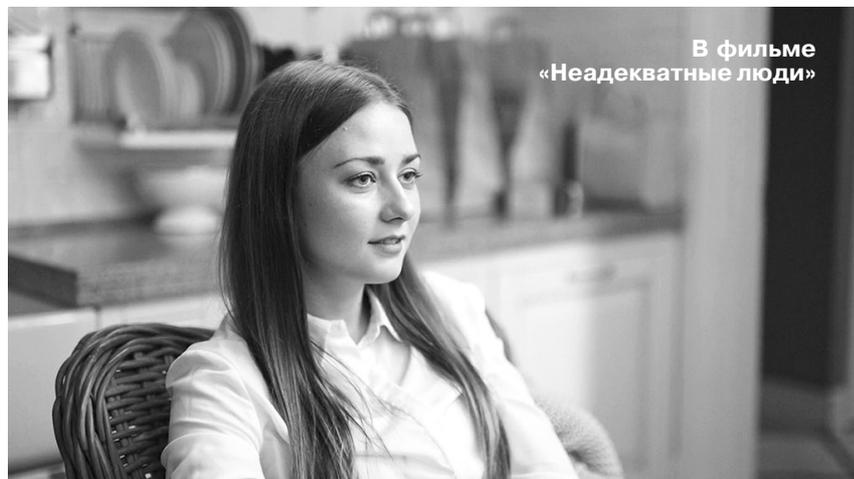
- Наверное, медовым месяцем можно назвать совместный отдых в Турции в начале лета. Мы провели там счастливые две недели, наслаждаясь шумом моря и теплым ветром. В настоящий момент куда особенно не улетишь, поэтому и решили не заморачиваться. Какая разница где? Главное - вместе!

- У вас не было мысли отдать съемку свадьбы одному из глянцевого журналов, как иногда принято у актеров?

- Не поверите, но даже мысли не возникло. Это было настолько личное, что совершенно не хотелось делать из этого пиар-ход, как сейчас модно. Да и потом, мой супруг далек от этого мира, а я хо-



С мужем



В фильме «Неадекватные люди»



В сериале «Лондонград»

тела, чтобы нам обоим было комфортно. Надо сказать, несколько моих друзей-фотографов не на шутку обиделись, что я не позвала их снимать наше торжество. А я просто не подумала... У нас все фотки на телефон сняты, хоть специальную фотосессию теперь заказывай.

- Как часто задумываетесь о том, что останется после вас?

- Периодически. Я знаю, что останется после меня. И меня все устраивает.

- Что для вас самое главное в мужчине?

- Интеллект и стремление к развитию - это главное. А еще считаю, что мужчина должен уметь забить гвоздь и держать в руках инструменты. Преданность и верность для меня тоже одни из основных качеств. И доброта. Ну и чтобы готовить уметь).

- А чего вы не могли бы вытерпеть никогда?

- Не приемлю неуважение, унижение, всяческий абьюз. Не вытерплю ложь и предательство.

- Обязательные поклонники и комплименты в соцсетях - проблема для семьи актрисы? Это может разрушить брак?

- Не думаю, что можно назвать это проблемой. Это даже немного смешно лично для меня. Да, я очень благодарна за добрые слова в соцсетях по отношению ко мне и моему творчеству, но не более.

- Насколько ревнивы вы и могли бы великодушно простить измену ради сохранения отношений?

- Ревнива. И сразу предупреждаю, что лучше меня не провоцировать, а то не поздоровится! Считаю, если мужчина в присутствии своей женщины поглядывает налево, то и нечего с ним делать. Я никого не держу, не принуждаю к отношениям и дурочкой себя выставляю не позволю. Так что все в его руках.



ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ - ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

Принятие решения - процесс непростой. Нам трудно выбрать даже между двумя платьями, не говоря уже о таких жизненно важных вопросах, как смена места работы или кардинальные перемены в личной жизни... Так как же научиться принимать решения? И как понять, что именно это - единственно правильное?

РАЗУМ VS ИНТУИЦИЯ

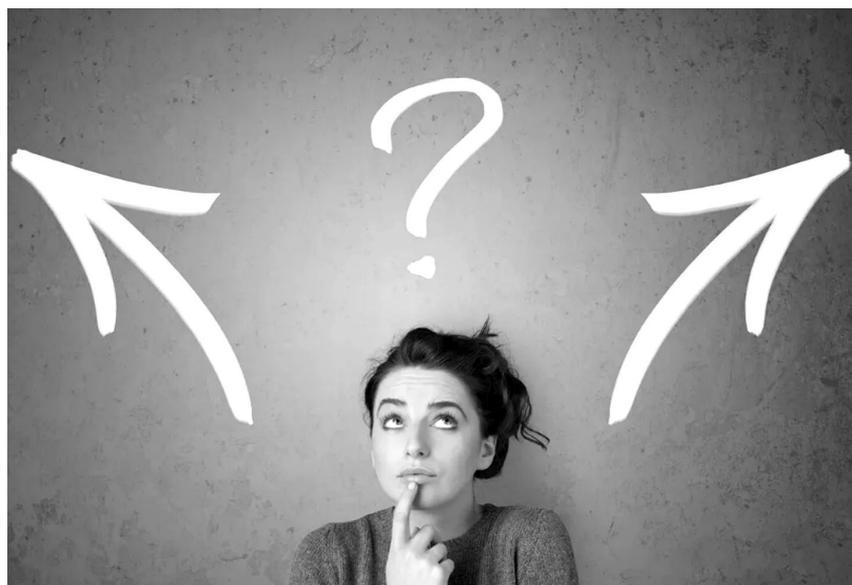
Со школьной скамьи родителями я была приучена к порядку во всем: в личных вещах, книжном шкафу, комнате и мыслях. И если требовалось что-то решить, я все делала основательно. Разум раскладывал по полочкам возможные варианты; воображение рисовало картины развития событий в том или ином случае; сердце предполагало, какие эмоции ему придется пережить. Так формировалась моя реальность, пространство будущих вариантов.

При этом неизбежно проживались события - будущее. А на их «проживание» уходило время - настоящее.

Казалось бы, что в этом плохого? Так ведь и должно быть: решения нужно принимать взвешенно, аргументированно, с опорой на опыт и с учетом возможных обстоятельств.

Все это верно, но ведь в любом новом деле лично у нас нет опы-

та! И мы не можем предсказывать будущее, опираясь на факты настоящего. Предполагая те или иные обстоятельства, мы фантазируем и, как правило, видим



не самые лучшие стороны событий. Нами руководят страхи и сомнения, и в итоге мы выбираем самый легкий и безопасный вариант. И принимаем решение...

А правильное ли оно? И где, где место нашей интуиции?

Эти вопросы стали интересовать меня несколько лет назад. А поскольку в тот период я начала изучать психологию, то и ответы стали приходить вместе с пониманием собственного внутреннего мира. Я поняла все свои ошибки и сейчас стараюсь менять свою жизнь, больше доверяя интуиции и внутреннему «Я». С удовольствием делюсь с вами личным опытом.

ЖУРАВЛЬ ИЛИ СИНИЦА?

Рассмотрим на примере, что происходит с нами в процессе принятия важного решения. Скажем, нам захотелось или «пришло время» поменять работу. Возможно, нас не устраивает коллектив, руководитель или оклад. А может быть, хочется попробовать свои силы в чем-то новом.

Мы готовы к диалогу с собой и начинаем планировать предстоящие события - смену рабочего коллектива или сферы деятельности, повышение зарплаты.

Первое, что следует сделать, - это увидеть, ощутить все плюсы и достоинства новой работы.

Во-первых, мы в любом случае получим новый опыт, знания и навыки. Во-вторых, новый коллектив - это новые знакомства с интересными людьми, которые мо-

гут стать нашими единомышленниками и даже друзьями. А может быть, мы встретим на новой работе свою вторую половинку? Любые отношения - это наше развитие, движение вперед. Но мы, как правило, мыслим по-другому...

1:0

Задумываясь о новом коллективе, боимся его «колючести» и неприветливости. Думаем о том, что не сможем легко вписаться в слаженную и дружную команду. А вдруг вдобавок ко всему руководитель окажется чересчур строгим?

Итак, первый гол в наши ворота забит. Нам становится страшно менять работу, ведь отношения с коллегами в нынешнем коллективе вроде бы неплохие, да и начальника вполне можно терпеть...

А вдруг будет хуже? Опорой нашим негативным мыслям служат рассказы знакомых о том, сколько слез и огорчений было во время привыкания и «вливания» в новый коллектив.

2:0

Вопросы, связанные с заработной платой, мы обсуждаем и обдумываем с особой тщательностью. Низкая оплата труда чаще всего и становится поводом для смены работы. Однако и здесь мы всячески цепляемся за имеющиеся блага. Так, увиденные в объявлениях оклады кажутся преувеличенными, а на собеседование в новую компанию мы идем с внутренним недоверием. Будут ли платить так, как обещано? Нет ли скрытой демотивации в трудовом договоре?

А самое главное - мы не верим в себя! Боимся не справиться с новыми обязанностями, тогда и зарплата может не вполне соответствовать ожиданиям.

Ну, вот и второй гол в наши ворота - страх потерять финансовую стабильность, упустить из рук синицу и не догнать журавля. И возможная большая сумма автоматически становится хуже имеющейся маленькой.

3:0

Сложнее всего нам даются решения о смене профессии или направления деятельности. Люди годами ходят на нелюбимую работу только потому, что выполняют ее легко, привычно, не затрачивая столько душевных и фи-

зических сил, сколько требовалось бы на нечто новое. Ежедневное принуждение к ненавистному труду не кажется чем-то страшным и разрушительным, хотя на самом деле это приводит к болезням, становится причиной хронической усталости и депрессии.

Спросите себя: с каким чувством я жду вечер пятницы? А утро понедельника? Ваш ответ - это и есть признание в том, насколько близка работа душе и что она вам дает. Один-единственный вопрос - и может обнажить-

комфортно и он хочет изменить свою жизнь к лучшему, ему следует искать свое личное «правильно». Не смотреть на поступки других, не прислушиваться к чужим советам, а обратиться внутрь себя - к своей душе.

Душа подает нам сигналы посредством интуиции. Это очень тонкая и дорогая для нас связь, которой мы часто пренебрегаем: не доверяем интуиции и принимаем решения с помощью ума, логики, здравого смысла.

Хочется рисовать, но мы занимаемся продажами; нравится



ся душевная рана.

А ведь для того чтобы понять, что является нашим предназначением, смыслом, делом всей жизни, надо пробовать, менять дороги и направления, закрывать одни двери и открывать другие. Но мы боимся. Мы привыкаем к багажу из собственных знаний и личного опыта и трепетно его оберегаем.

Таким образом, счет становится «3:0» не в нашу пользу.

ПРИСЛУШАТЬСЯ К СВОЕЙ ДУШЕ...

Так как же принять правильное решение? Для начала нужно понять, что понятия «правильно» и «неправильно» - относительные. Что одному хорошо, другому невыносимо. Но если человеку не-

писать тексты, но бухгалтеру платят больше; привлекает дизайн, но привычнее сидеть за кассовым аппаратом.

Но ведь пока не закроется одна дверь, не откроется другая! И мечты так и останутся мечтами, а решения будут принятыми, но неправильными. Жизнь останется привычно комфортной, но тягостной, серой. Без ярких красок. Без мячей в воротах противника и без побед.

Поэтому - меняйте свою реальность! Ищите себя, пробуйте новое, доверяйте себе! Принимайте решения с азартом, прислушиваясь к своей интуиции. Вознаграждением за смелость станет новая, интересная жизнь, наполненная яркими эмоциями и счастьем.

Звездные судьбы



*Она не только моя любовь,
моя жена и мать моих детей.
Она мое убежище.*

Чарли Чаплин

ГЕНИЙ И ЕГО ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ

Он сделал меня зрелым человеком. Я же поддерживала в нем молодость.

Уна О'Нил



КУМИР МИЛЛИОНОВ И НЕДОЛЮБЛЕННАЯ ДОЧЬ

Это случилось 30 октября 1942 года. Уна О'Нил пришла к режиссеру картины «Призрак и действительность» - попробовать на главную роль. Режиссера звали Чарли Чаплин. А незадолго до этого девушке предсказали большую любовь и скорую свадьбу. Уна посмеялась и тут же забыла об этом, а зря! Встреча стала судьбоносной и привела к счастливейшему браку по любви.

Общего у Чаплина и мисс О'Нил оказалось мало: выходцы из разных сословий, они «стартовали» по-разному. Чарли родился в бедной семье, не получил приличного образования, жил с душевнобольной матерью и работал, где придется: и в типографии, и стеклодувом, и пильщиком дров, и продавцом канцтоваров, пока, наконец, не стал актером. Критики и театральные деятели на родине, в Англии, не приняли его, глушительная слава и любовь зрителей пришли к Чаплину после эмиграции в США. На момент встречи с Уной комик был уже богат и знаменит, обласкан критиками и любим публикой, избалован вниманием первых красавиц Голливуда. СМИ ненавидели его за левые политические взгляды и... любовь к юным девицам: две из трех бывших жен Чаплина выходили за него замуж 16-летними.

Уна О'Нил, прелестная, умная и блестяще образованная, была дочерью драматурга Юджина О'Нила, нобелевского и пулитцеровского лауреата - и отворачи-

тельного отца. Он оставил их с матерью, когда Уна была еще ребенком. Девочка плакала и звала его, искала папины фотографии в газетах и писала ему письма, в которых рассказывала о школьных друзьях, о посаженных мамой розах, о любимых собаках, о музыке и лунном затмении. Но отец их не читал: Юджин О'Нил путешествовал по миру, творил и не думал о детях - Уне и ее брате Шейне.

Уна выросла красавицей. Снималась для журналов и рекламы, поступила на драматические курсы, мечтая стать актрисой. Режиссер Юджин Френке считал ее второй Вивьен Ли.

Зато Юджин О'Нил написал другу письмо, в котором буквально «размазал по стенке» брошенную дочь: «Уна - лентяйка и бездельница, паразитирующая на моем имени. Она думает, моя репутация поможет ей быстро выскочить на сцену. Глупость. Надо быть гением, чтобы доказать миру свою независимость от известной фамилии. Уна не гений. Она испорченная бездельница». Как говорится, комментарии излишни.

Наверное, «благодаря» отцу Уна О'Нил и полюбила Чарли Чаплина, в котором почувствовала родного человека, доброго и любящего. 18-летней девушке было плевать, что Чарли на 36 лет ее старше. А ведь поклонников у нее хватало - среди них был даже молодой писатель Джером Сэлинджер. А другой писатель и друг Уны, Трумен Капоте, написал с нее образ Холли Голлайтли. Но

из толпы поклонников девушка выбрала Чаплина и не просила ничего - ни подарков, ни ролей и протекции. Она просто любила его, вот и все.

У ЛЮБИ ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА

«У него необыкновенные голубые глаза!» - это первые слова, сказанные Уной о возлюбленном. Первые, но не последние слова искреннего восхищения. Они появились 16 июня 1943 года в пригороде Санта-Барбары - без помпезности и шума, без журналистов и фотографов.

Уна оставила мечты об актерской карьере, теперь ее занимала только семья. 31 июля 1944 года родился их с Чарли первый ребенок - дочь Джеральдина Ли (она станет любимицей отца и сыграет в его картине «Огни рампы»). Всего у супругов родилось пять дочерей и три сына. Чарли Чаплин говорил: «Хочу, чтобы хоть один из моих детей имел обыкновенную, приличную профессию и сделал карьеру как хороший врач, адвокат или инженер» - но все они, повзрослев, выбрали творческие профессии.

Последний малыш - сын Кристофер - родился, когда Чаплину было 73 года, а Уне - 37. Однако самым главным и любимым «ребенком» для нее всегда оставался муж. Детей она с легкостью доверяла няням и гувернанткам.

ДОМАШНИЙ АНГЕЛ

Из-за своих политических убеждений Чаплину пришлось покинуть США, и в 1952 году семья по-

селась в Швейцарии, в поместье Веве (Корсье-Сюр-Веве). Дом 1840 года на 17 гектарах земли, фруктовый сад и лес, большое поле, бассейн во дворе... Это был их рай на Земле.

Уна следила за тем, чтобы мужу всегда было комфортно. Он жалуется на холод? Она приказала установить дополнительные батареи. Ему тяжело ходить по лестницам? В доме оборудовали лифт. Его раздражает малейший шум? Уна выбросила телевизор, детям велела ходить в мягких тапочках, а возле двери в отцовский кабинет - вовсе на цыпочках и босиком. Один сорт пирожных считался неприкосновенным: это были особые, «папины» пирожные. Даже состояние мужа Уна правильно инвестировала - в производство папирос и памперсов, чем удвоила его! Она была не только домашним ангелом, но и домашним гением.

Чарльз и Уна жили, как говорится, «душа в душу». Из воспоминаний старшего сына, Майкла Чаплина: «Однажды вечером увидел родителей, танцующих только вдвоем импровизированное танго в салоне. Папа изящно вел маму, кружил. Она смеялась, боясь не попасть в такт или потерять туфельку. Он не сводил с нее глаз, а она - с него. Заметив меня, отец «пожаловался»: «Она забрала лучшие годы моей жизни!»



Увы, даже у волшебной сказки бывает конец.

ОН УШЕЛ, ОНА ОСТАЛАСЬ

Чарли Чаплин умер в ночь под Рождество 1977 года. Уна привыкла жить в тени гениального мужа, ради него и детей - в этом состояли ее счастье и радость. Жить для себя она не умела. Хуже всего приходилось по утрам, когда от вида пустой подушки рядом хотелось плакать. Отныне так будет всегда.

Уна заводила недолгие рома-

ны, топила нестихающую душевную боль в алкоголе, смешивая его с антидепрессантами, - и тосковала. Лечиться она отказывалась. Дорогие наряды, подаренные мужем, раздавала знакомым. Когда ее ограбили, унеся все драгоценности, не стала заявлять в полицию: что такое бриллианты, если Чарли нет рядом? Однажды сын Майкл с горечью произнес: «Думаю, когда умер папа, мама тоже умерла».

Эта пытка длилась четырнадцать лет. Уна обрела покой лишь на кладбище Меруз, рядом с любимым мужем. Незадолго перед смертью она записала в дневнике: «Ничего у меня не получается...»



НА НЕБЕСАХ И В СЕРДЦЕ

Через 11 недель после смерти Чаплина гроб с его останками был похищен. Это сделали не безумные поклонники, а грабители, ради наживы. Вскоре в доме Уны раздался телефонный звонок: отдадим гроб с телом вашего мужа за 480 тысяч долларов. Воры ожидали услышать слезы, мольбы, проклятия... только не то, что услышали. Вдова наотрез отказалась платить: «Мой муж обитает на Небесах и у меня в сердце. А то, что попало вам в руки, мне не интересно».

Преступники были пойманы, а гроб с телом Чаплина захоронен на прежнем месте, под 1,8 метрами железобетона.

Явление



ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

В нашей культуре принято жить по принципу «на родителей не обижаются». Даже если они отторгают и ранят своих детей. Потом выросшие дети страдают, но продолжают общаться с мамой и папой. Так, может, пора разорвать токсичные отношения?

Психологи уверены: болезненные обиды на родных способны отравить жизнь любого человека. Если ежедневно подавлять негативные эмоции и, более того, стыдить себя за то, что вы испытываете, это грозит проблемами со здоровьем. Каждый ищет свой способ освободиться от обид и неприятных воспоминаний.

«МОЯ МАТЬ - ЧУДОВИЩЕ»

«Именно с этой фразы я начала рассказ о матери на сеансе у специалиста, - делится Тамара, 36 лет. - Я обратилась к нему, потому что больше не могла сдерживать бурю эмоций. Это мучило меня и сводило с ума.

Пожалуй, вырастила меня бабушка. Мама же устраивала личную жизнь, так что в моем детстве мы с ней практически не виделись. Разве что на знакомствах с потенциальными отцами. Во время этих встреч я должна была изображать радость, рассказывать о том, какая у меня замечательная мать, и как сильно мне с ней повезло. Часто бывало так, что мужчина, узнав о «прицепе», сбежал от мамы. Злость родной человек срывал на мне. Помню, как она кричала: «Ты - мое наказание!»

Когда бабушка умерла, мне пришлось вернуться в родные пенаты.

Мама к тому времени имела алкогольную зависимость. Напивалась до полуобморочного состояния и грозилась прыгнуть с балкона. Я начинала плакать, а она смеялась. Мне кажется, ей нравилось пугать меня. Я сбежала от мамы, как только мне исполнилось 18 лет. Вышла замуж - Пускай неудачно, но зато мне удалось вырваться из той неадекватной реальности.

Через несколько лет мать попыталась наладить со мной отношения. Как оказалось, ей требовались деньги на операцию. Деньги я ей дала, но общаться не захотела. Я до сих пор считаю, что это решение было правильным».

Евгений Петренко, психотерапевт: «Как правило, люди перестают общаться с родителями, когда сталкиваются с эмоциональным или физическим насилием. Они хотят оградить себя от разрушительных эмоций, боли. Прекрасно, если человек осознанно приходит к такому решению. Кто-то назовет его эгоистом («Это же родная мать!»), но я убежден: об эгоизме не может быть и речи, когда вы пытаетесь сохранить ментальное здоровье. Намного хуже, если выросший ребенок продолжает поддерживать отношения с деспотичным родителем и живет в постоянном стрессе».

«ОН ЗАНЯЛ ДЕНЬГИ НА ТАКСИ, И БОЛЬШЕ Я ОТЦА НЕ ВИДЕЛА»

Рассказывает Елена, 29 лет: «Знаете анекдот: «Мой отец вышел за хлебом 20 лет назад, и больше я его не видел»? Вот у меня примерно такая история. Сколько себя помню, меня воспитывала мама. Работала на трех работах, пока отец протирал штаны дома. Я надеялась: когда-нибудь папа возьмется за ум и вспомнит о том, что у него есть дочь. Как же я обрадовалась, когда он сказал мне, что нашел работу. Приоделся, портфель взял. «Дочка, займи на проезд, пожалуйста» - эта фраза не вызвала у меня подозрений. И что вы думаете? В тот вечер он не вернулся домой. Еще и записку матери оставил: «Не ищи меня». Вроде как завел новую семью. У меня, 17-летней девочки, был шок. Как папа мог так предать нас? Зачем обманул? Что со мной не так? Я не находила ответы на эти вопросы.

Спустя несколько лет мама серьезно заболела. Я долго выхаживала ее, но так и не спасла. Было тяжело, но я справилась и с этим потрясением. Устроила свою жизнь. Родила ребенка. А потом... папа вдруг позвонил в мою дверь. Пришел извиняться, хотел познакомиться с внуком. Я не знала, как реагировать, что говорить, куда бежать. Вдруг в голове что-то щелкнуло, и я не пустила его в свою квартиру. Попросила больше меня не беспокоить. После этого муж долго не мог понять, что со мной творится, а когда узнал, то пожалел. Я плакала трое суток, потом постаралась забыть все это. У меня получилось».

Мария Нестерова, психолог: «Отношения с отцом играют ключевую роль в жизни женщины. Именно от главы семьи она слышит первые комплименты, осознает, что женственна, красива, умна. Благодаря взаимоделиванию с отцом у девочки формируется представление о том, как выстраиваются отношения с мужчинами. Если родной человек внезапно исчезает из ее жизни, это неизбежно отражается на психике. Брошенный ребенок чувствует обиду, тревогу, страх. Негативные эмоции он может унести во взрослую жизнь. И это будет ему мешать выстраивать отношения с противоположным полом, доверять другим».

Решение Елены не общаться с отцом объяснимо. Если это общение слишком болезненное, то не нужно себя насиловать. Зачем пытаться следовать общественным правилам и приличиям, чтобы оставаться «хорошей дочерью»? Но очень важно проработать со специалистом обиды, которые затаились в душе».

Ваш любимый сканворд

Шкода, баловник	Амбре	Кость	Смещение волны	Пение комара	"Тесные контакты", объект	"Ленни", режиссер Боб...	Широкая шубка	Макушка
				Испанский принц				
Актриса Чулпан...	Солдат-перягодок	Римский историк	Преграда				Моряк-подросток	
"Холодное лето 53-го", немая				Фрак				
Хам								
Чертеж	"Маяк" в эфире	Корм для скота	Лиризм					Любит поспать
Горбатый заяц				Музыкальный инструмент				Иномарка, Швеция
		1						
Хук, свинг	Мясное блюдо	Твердыня	"Корсар", композитор	Кресло государя	...Длинный чулок	"Прилавок" по-английски		
Сатира в стихах				Сын				
	Скоро лопнет от еды	Пороги на реке			"Жизнь", ги де...	Бухгалтер	Миледи (актриса)	Философ-позитивист
			Труба на крыше	Офицер на флоте	Везде видит тайну			
	Обещание	Программа Леонтьева				Лоб		
	Сапоги северян		Гонщик "Формулы-1"		...Карден		Винегрет, оливье	
	"Чокнутый профессор", актриса	Корабль Ясона	Ядовитая змея			Проверка		
	Вид шелка				Невестка по-другому			...Полтавская
			Крепкое вино			Такова... народа		
	Телефонный ответ	Люблю ее в начале мая			Зонтичная трава			
			Рок-певец Боб...			Число и день недели		



МЫЛЬНАЯ ОПЕРА

Когда-то, в школьной юности, я любила смотреть с бабушкой сериалы. Ну как - любила... Честно говоря, любила я бабушку, а она - мыльные оперы. И ей обязательно нужна была компания на время просмотра очередной серии: надо же с кем-то обсуждать перипетии в мексиканских и бразильских семействах! Этой компанией была я. И пока бабуля охала, ахала и комментировала, я думала: ну и фантазия у сценаристов! В реальности такое невозможно. Тогда я даже не подозревала, что в моей жизни закрутится сюжет, достойный мыльной оперы.

Я летела на свидание, как на крыльях. Наконец-то Толя делает мне предложение, ведь я ношу под сердцем его ребенка! В том, что мой мужчина будет счастлив, узнав об этом, я не сомневалась: мы встречаемся уже целый год, у нас все серьезно. У нас любовь!

...Толик был мрачен. Рассеянно ковырял вилкой салат, односложно отвечал на вопросы. Ну ничего, сейчас я подниму ему настроение! Он подхватит меня на руки и будет кружить прямо здесь, в кафе, а все вокруг будут улыбаться, глядя на нас. Как в кино.

- Толь, я хочу тебе кое-что сказать. Я беременна!

Вилка со звоном упала на пол. На меня смотрели глаза, полные ужаса.

- И ты тоже?! Вы сговорились, что ли?! - выпалил он и осекся.

- Кто - мы? - опешила я.

- Настя, ту такое дело... - замямлил Толик, и у меня начала кружиться голова. - Есть одна девушка... Ничего серьезного... Но так получилось, что она ждет от меня ребенка...

Я очнулась в «скорой» - потому что упала в обморок. Еще и голову разбила, падая, и теперь она болела и кружилась. В салоне рядом со мной был только врач. Он начал что-то спрашивать, но сил отвечать у меня не было. Я прокручивала в голове случившееся и пыталась понять, как жить дальше. А жить теперь нужно было за двоих...

• • •

Дениска родился в июне. Малыш с голубыми, как у папы, глазами и с моей фамилией. Его папу, к слову, я не видела ни разу с той незабываемой встречи в кафе. Исчез, испарился, «абонент

временно недоступен!»! Ошибаетесь, уважаемый робот-автоответчик: абонент недоступен навсегда. Ну ничего, мы сами справимся. И душа уже не болит, и плакать теперь некогда. Пеленки, подгузники, кашки, колики, зубки, первая улыбка и первое «ма»...

- Он сказал «ба», а не «ма»! Я отчетливо слышала! - протестовала мама, она же бабушка. - Ну, скажи еще раз, мое сокровище, скажи «ба»!

Что я делала бы без нее, моей мамулечки? Не представляю... Уж точно не смогла бы за время декрета повысить квалификацию по своей специальности, не ходила бы по вторникам в бассейн, а по субботам - на встречи с подругами.

Когда Дениске исполнилось три года, я вышла на работу. А малыш, вопреки протестам бабушки, пошел в садик. И, если бы я тогда поддавалась на мамины уговоры и оставила сына дома еще «ну хотя бы на годик», у моей мыльной оперы не было бы продолжения...

• • •

«Наверное, мама была права», - думала я каждое утро, собирая хныкающего, а иногда рыдающего сына в детский сад. Адаптация проходила трудно, и я уже почти сдалась и репетировала речь: «Мамуля, твоя взяла. Приходи, пожалуйста, к Дениске в няньки, пока я на работе...» Но в одно прекрасное утро ситуация чудесным образом изменилась: сын побежал в садик вприпрыжку. И на следующее утро тоже, и через неделю. Я, конечно, радовалась таким переменам, но и удивлялась: почему вдруг?..

Однажды, когда я пришла забирать Дениску из сада, он разревелся:

- Не качууу домооой! Мы с Никитой иглаааем!

За этой сценой грустно наблюдал, стоя в дверном проеме на входе в группу, мальчик. Он смотрел, как я натягиваю на Дениса штаны и куртку, а потом тоже разревелся.

- Ты Никита? - спросила я. Малыш закивал.

Мое сердце не выдержало. Я раздела Дениску и сказала:

- Хорошо, давай подождем, пока за Никитой придут мама или папа. Иди доиграй, а я посижу здесь.

Счастливым сыном и его другом убежали в группу, а в раздевалку вышла воспитательница.

- Это наш новенький, - начала объяснять она. - Они с вашим Дениской сразу подружились. Прямо не разлей вода! Играют вместе, едят, гуляют. Ну, и хулиганят тоже вместе!

Она улыбнулась, а в раздевалку вошла красивая молодая женщина.

- Здравствуйте, - кивнула она нам и позвала: - Никитка!

Мальчишки прибежали вместе, начали одеваться, а мы с мамой немного поболтали. Она рассказала, что сын «все уж прожужжал» рассказами о новом друге и благодаря Дениске с удовольствием ходит в детский сад.

Постепенно мы с Машей стали приятельницами. Это неизбежно, когда дружат дети. Вместе шли домой из детского сада (оказалось, что живем мы совсем рядом), встречались и гуляли на детских площадках. Маша тоже воспитывала сына одна, о его отце ничего не рассказывала. А я и не спрашивала.

Четвертый день рождения сына решено было отпраздновать в детском игровом центре. Когда я позвонила Маше, чтобы пригласить их с Никитой на праздник, она с удивлением ответила:

- А я как раз собиралась звонить тебе, чтобы позвать вас с Дениской на день рождения Никиты!



Слово за слово - и выяснилось, что мальчишки родились с разницей в неделю. А значит, праздников будет два.

...После дня рождения Никиты Маша пригласила нас с Дениской в гости:

- Мальчишки поиграют, а мы с тобой хоть шампанского выпьем, расслабимся.

Я с удовольствием согласилась: Маша мне очень нравилась как человек, общение с ней было легким и душевным.

После пары бокалов шампанского пошли открывения.

- Никитка уже начал спрашивать, почему у него нет папы, где он. А что я ему скажу? Что его

отец бесследно исчез, узнав о моей беременности?

- Маш, у меня та же история. Только наш папа, как оказалось, гулял «на два фронта», и, когда я видела его в последний раз, сообщил мне, что его «второй фронт» тоже ждет ребенка.

Наверное, выбрал ту, другую, и сейчас растит второго малыша...

- Какой ужас! - всплеснула руками Маша и налила мне еще шампанского.

- У меня теперь на имя «Анатолий» аллергия, - продолжала я изливать душу.

- И моего Толиком звали... А фамилия прям говорящая: Козлов!

Я поперхнулась шампанским, в глазах потемнело.

- Козлов? Ты серьезно?!

Пара уточняющих вопросов - и выяснилось, что речь идет об одном и том же Анатолии Козлове. И наши сыновья - кровные братья. Сказать, что мы обе были в шоке, - это ничего не сказать. А потом мы вместе плакали и смеялись, взахлеб рассказывали друг другу свои истории (оказалось, что гражданин Козлов встречался с Машей, то есть с нами обеими одновременно, три месяца), снова пили (теперь уже коньяк, потому что ситуация чрезвычайная), как-то по-новому смотрели на своих мальчишек, находили сходство - и удивлялись, что не видели его раньше. Тот еще был вечерок, никогда его не забуду...

Сейчас Денис и Никита уже школьники, они по-прежнему не разлей вода и ходят, разумеется, в один класс. А мы с Машей - лучшие подруги. Такая вот мыльная опера...





ГИПЕРАКТИВНЫЙ РЕБЕНОК: где у него «кнопка»?

Иногда кажется, что в детей встроен «вечный двигатель»: они никогда не устают! Прыжки через лужи сменяются веселой беготней, а уже через пять минут вы снимаете свое чадо с высокой лестницы на площадке... Иногда такая сверхподвижность настораживает: каждая мама наслышана о детской гиперактивности. Впрочем, не стоит вешать ярлык на малыша только потому, что на прогулке он предпочитает носиться по дорожкам, распугивая голубей, а не мирно лепить куличики в песочнице. Активность ребенка - это замечательный показатель его здоровья и нормального развития. А вот с гиперактивностью все намного сложнее...

АКТИВНЫЙ ИЛИ ГИПЕРАКТИВНЫЙ?

Чтобы понять, есть ли у вас повод волноваться, нужно научиться различать понятия «активность» и «гиперактивность».

Активному ребенку не сидится на месте, он очень любит подвижные игры. Но если его как следует заинтересовать, с удоволь-

ствием почитает с мамой книжку, соберет пазл или будет возиться с конструктором.

Активный ребенок быстро и много говорит, это настоящий «почемучка»: своими «как?» и «зачем?» он не дает родителям скучать.

Этот малыш четко различает понятия «в гостях» и «дома»: подвижный и непоседливый в родных стенах, он превращается в паиньку в гостях или в садике.

Такому ребенку не свойственна агрессивность: в пылу игры он, конечно, может и обидеть кого-то, но сделает это не со зла, а скорее повинуясь порыву, и сам никогда специально не спровоцирует скандал.

У гиперактивных детей все хоть и похоже, но несколько иначе.

Такой ребенок находится в постоянном движении и не может остановиться даже тогда, когда очень устал. Когда «топливо» в его моторчике заканчивается, он от беготни переходит к истерикам.

Речь этого малыша сумбурна: он «глотает» слова, перебивает, у него не хватает терпения дослу-

шать до конца то, что ему говорят, и даже выслушать ответ на свой вопрос.

Также гиперактивные дети страдают дефицитом внимания, который проявляется постоянной отвлекаемостью, неспособностью долго фокусироваться на чем-то одном, несобранностью, «витанием в облаках». Все это затрудняет процесс обучения ребенка, в школе ему приходится очень трудно. И его учителям - тоже.

Родителям непросто с таким чадом еще и потому, что он совершенно не реагирует на запреты и ограничения. Для него не существует понятий «приличия», «гости», «чужие люди». Если в магазине вы видите взмыленную маму, которая тщетно пытается догнать свое вопящее дитя, знайте: ей «достался» гиперактивный ребенок. Окружающие нередко страдают от его агрессивности. Так, если в песочнице возникла потасовка, скорее всего, зачинщик - гиперактивный малыш. Причем «боевой настрой» таких детей возрастает «во время борьбы», и тут уже в ход идут все

подручные средства - от ведерка и лопатки до камней и палок. Кстати, нередко достается и родителям - как своим, так и чужим, ведь в порыве гнева ребенок не делает скидок на возраст и статус.

КТО ВИНОВАТ?

Родителям гиперактивного ребенка часто приходится ловить и на нем, и на себе осуждающие взгляды других мам и пап: мол, это ж надо, какого «монстра» воспитали! Наказать бы такого неслуха хорошенько!

Но в данном случае они совершенно не правы. В том, что малыш гиперактивен, он не виноват. Да и родителей во многих случаях обвинять нельзя. Такое поведение ребенка - вовсе не черта его характера и не последствия воспитания. Здесь все гораздо глубже и сложнее: это состояние возникает на фоне различных психофизиологических изменений центральной нервной системы.

Возможно, малыш появился на свет в результате кесарева сечения, а может быть, у мамы были тяжелые роды, осложненные патологией. Дети, родившиеся раньше положенного срока, тоже входят в группу риска. Впрочем, все эти факторы еще не говорят о том, что ребенок впоследствии будет гиперактивным. Ясно одно: наказывать малыша за то, в чем он не виноват, ни в коем случае нельзя.

«А что же делать?» - спросит мама, измученная сверхактивностью своего чада. Отвечаем: заpastись спокойствием и терпением. Но для начала - внимательно изучить наши рекомендации.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Если вы - родители гиперактивного ребенка, то отныне формула Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие!» - ваш девиз.



виз. Мы говорим «нет» разговорам в семье на повышенных тонах, перекусам на ходу, лихорадочным сборам куда бы то ни было, скандалам и смене планов по десять раз на дню. Наши козыри - режим дня, предсказуемость поведения и планы с их неукоснительным выполнением.

Кроме того, придется пересмотреть всю систему взаимоотношений с ребенком.

Никаких бойкотов, углов и заявлений вроде «ты плохой, я тебя, такого не буду любить». Словом, о нака-



зании за гиперактивность не может идти и речи.

Самое важное и, естественно, сложное - найти «золотую середину» между чрезмерной мягкостью и предъявлением повышенных требований к ребенку. Ему обязательно нужно объяснить правила поведения в различных ситуациях, однако количество запретов и ограничений постарайтесь свести к минимуму: чем больше гиперактивному чаду запрещают, тем большую бурю протеста это у него вызывает.

Не забывайте хвалить вашего малыша каждый раз, когда ему удалось справиться с эмоциями или довести начатое дело до конца, даже если это просто выбрасывание фантика в мусорку или застегивание «липучки» на ботинке.

Психологи также советуют родителям гиперактивного ребенка свести к минимуму его «общение» с телевизором и гаджетами. Ограничьтесь хорошими мультфильмами, читайте малы-

шу побольше книжек.

В режим питания тоже придется внести коррективы. Исключите из меню вашего ребенка все жареное, острое, соленое, копченое. Более полезными для него будут вареная и тушеная пища, а также овощи и фрукты.

ИЗБИТОК ЭНЕРГИИ - В НУЖНОЕ РУСЛО!

Запомните: агрессивность и излишняя энергичность ребенка никуда не денутся, им нужно давать выход. Ваша задача - научить чадо управлять

своими эмоциями, но не прятать их, а направлять в более-менее безобидное русло. Например, бить палкой не по людям, а по земле, лупить не брата, а подушку, бросать камни там, где никого нет, и т.д.

Спорт и активные игры - просто спасение для гиперактивного малыша. Правда, в спортивной секции и под присмотром тренера поначалу ему может быть сложновато, а вы рискуете получить негативный отзыв от педагога, обессилевшего от попыток поймать вашего непоседу и заставить его выполнять упражнения.

Оптимальные виды спорта и активностей для гиперактивного малыша - футбол, хоккей, бег, теннис, велосипед, батуты.

И напоследок - самое главное. Не забывайте говорить вашему ребенку, как сильно вы его любите. Без условий и без оговорок. Любого и всегда! В конце концов, никто еще не говорил, что воспитание ребенка - это просто.

Как я похудела



ВОЗРАСТ И ВЕС: ЧЕМ СТАРШЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ

Доказанный факт: в тридцать лет большинство женщин весят больше, чем в двадцать, но меньше, чем в сорок. А сорокалетние, в свою очередь, обычно легче тех, кому исполнилось пятьдесят. Так уж устроено природой: ничего не меняя в своем питании и образе жизни, каждые десять лет мы поправляемся примерно на 10%, то есть на 5-8 килограммов. Почему так происходит? Все дело в обмене веществ и гормональных возрастных изменениях.

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ - ЛИШНЕГО НЕТ!

Ах, юность! В голове - вечная весна и миллион планов на ближайшее и далекое будущее, а о тарелке тостов с сыром, ветчиной или джемом, съеденных на завтрак, забываешь уже к обеду. Который, кстати, очень быстро «проваливается», и к ужину уже разыгрывается зверский аппетит. И, заметьте, на фигуре ни поздний ужин, ни просмотр сериала «в компании» пирожных у большинства девушек не отражается (если, конечно, переедание и употребление сладостей не становятся систематическими).

И тем удивительнее, что именно женщины в возрасте 20-30 лет

разбираются в диетах лучше других. Белковые и кефирные, японские и средиземноморские, кетодиета и система питания по Аткинсу... В погоне за идеальной фигурой юные барышни и не подозревают, что атакуют не ненавистные складочки, а собственное здоровье. Например, всего неделя монодиеты (когда вы употребляете только один «разрешенный» продукт) может нарушить обмен веществ и спровоцировать серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Диетологи настаивают: такие радикальные меры, как строгие диеты, в этом возрасте совсем ни к чему! Обмен веществ у женщин до 30 лет идет настолько

интенсивно, что склонить стрелку весов в свою пользу можно, всего лишь исключив из рациона фастфуд и сдобу. Также разрешен один разгрузочный день в неделю: можно пить кефир, есть яблоки или огурцы. Главное - не «питаться воздухом», чтобы не подорвать здоровье.

ЕСЛИ ВАМ УЖЕ НЕМНОГО ЗА ТРИДЦАТЬ...

К сожалению для любительниц плотно поесть и к счастью - для их здоровья, после тридцати лет лучше не садиться за стол, с которого под стук вилок бодро исчезают пицца, пельмени, жареная картошка, пирожные и другие кулинарные искушения.

Обмен веществ в этом возрасте замедляется, и организм уже не способен оперативно реагировать на «проделки» аппетита, перерабатывая все без остатка: лишнее непременно начнет откладываться на талии и бедрах. Поэтому сбавьте обороты: замените картофель на неочищенный рис, сладкую овсянку на молоке - на гречку, тортики и

шоколадные конфеты - на сухофрукты, жирную свинину - на индейку или курицу. И скоро вы поймете, что питаться правильно не только полезно, но и приятно. К тому же «праздников непослушания» никто не отменял! Главное - не позволять себе «запрещенку» часто, а после гастрономических излишеств не ложиться на диван с планшетом или книжкой. Надеваем удобную обувь - и отправляемся на долгую пешую прогулку: только так можно избежать появления новой складочки на боку.

Забудьте о временах, когда слово «движение» ассоциировалось у вас только с автомобилем и офисным креслом на колесиках. Плавание, танцы, велосипед, пробежки - и килограммам вас не догнать!

ПРОБЛЕМЫ «ЭЛЕГАНТНОГО» ВОЗРАСТА

«Ем - толстею, не ем - поправляюсь еще больше», - жалуются диетологам женщины 40-55 лет. Врачи этой паники не разделяют: с точки зрения медицины и психологии, с нами не происходит ничего сверхъестественного. Но кое-что с возрастом все-таки меняется.

Мы становимся спокойнее, опытнее, мудрее.



Прежде чем расстроиться, всегда взвешиваем, стоит ли то, что случилось, наших нервов и слез. Приближаясь к пятидесяти, больше не пытаемся понять, как устроена жизнь, - потому что уже все о ней знаем.

Мы больше никому ничего не доказываем и ни за чем не гонимся. Точно так же работает и наш организм: с возрастом он начинает расходовать меньше энергии. А калории, которые в двадцать мы тратили на учебу, походы на дискотеки и романтические увлечения, в тридцать - на детей, благоустройство быта и карьерный рост, сейчас, увы, откладываются на животе и бедрах. Гормональные изменения, происходящие с женщинами в период климакса, увеличивают количество жидкости в организме, жировые отложения и... наше отчаяние.

Но опускать руки и с показным равнодушием менять любимые наряды «по фигуре» на бесформенные балахоны нельзя! В пятьдесят, как и в тридцать, ваше тело в ваших руках.

Забудьте про диеты, даже если в интернете пишут, что какой-то знаменитости вашего возраста с их помощью удалось влезть в свое выпускное платье. Чем меньше вы будете есть, тем старательнее станет заботиться о вас ваш умный организм: вместо того чтобы убрать с проблемных мест жир, он будет тратить еще меньше энергии и делать запасы в разных частях тела. Или, если вы все-таки решите заморить себя голодом, первым делом уничтожит драгоценную мышечную массу. Получается,



что, переставая есть, мы поправляемся еще сильнее. Замкнутый круг? Не совсем.

Секрет отличной фигуры после сорока - в умеренности. Не отказывайте себе в любимой еде, просто разделите привычные порции на несколько частей. Пусть между завтраком и обедом у вас появится ланч, а перед ужином устройте полдник. Ваш желудок легко справится с маленькими порциями еды.

Не сидите на месте. Но помните, что врачи и тренеры рекомендуют вам нагрузки средней интенсивности - например, плавание, скандинавскую ходьбу, йогу, стретчинг, пилатес.

Тщательно следите за своим здоровьем! Ведь очень часто причиной набора веса у женщин элегантного возраста являются различные заболевания. И никакие ограничения в питании тут не помогут... В первую очередь держите под контролем гормоны: в случае дисбаланса грамотная терапия поможет привести гормональный фон в норму, и вес уйдет сам собой.

И, конечно, ищите новые впечатления и, чем бы вы ни занимались, радуйтесь мелочам, наслаждайтесь каждой минутой жизни! Вам нужно понять, зачем вы хотите похудеть. Гормоны счастья эндорфины и адреналин ускоряют обмен веществ и сделают увлекательное полезным для организма - и для вашей фигуры.

Помните, что стройной и подтянутой можно оставаться в любом возрасте - если приложить к этому усилия.



(Продолжение. Начало в 12-41).

Глава XXVI МИСТЕР И МИСТРИС ГАРКРОС НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

– Не зайдешь ли ты в мою комнату, Губерт? Мне надо поговорить с тобой, – сказала мистрис Гаркрос, остановившись в дверях своего будуара в ту самую минуту, когда муж ее повернул к задней лестнице, которая вела в его уборную.

– Я к твоим услугам, милая Августа, – отвечал он.

– Теперь именно такая часть вечера, когда я не чувствую на малейшего расположения к сну. О чем хочешь ты говорить со мной? Не об обеде ли в честь сэра Томаса Гавитри? Мне показалось, что ты соображала что то в карете. Ты была так необычайно молчалива, что даже не сказала ничего о смешном наряде леди Гавитри. А я ожидал, что ее платье возбудит, твой юмор.

Он последовал за женой в ее красивый будуар. Лампа с абажуром бросала мягкий свет на стол, заваленный новыми книгами и газетами. В этой комнате были самые спокойные кресла во всем доме, самые удобные принадлежности для письма. Мистер Гаркрос сел на свое любимое кресло у камина, артистически убранное папоротником.

– Я ни о чем наряде сегодня не думала, – сказала мистрис Гаркрос недовольным тоном.

– Неужели! Так ты, как Людовик XV, который не был ничем занят, когда не охотился, тоже не была ничем занята сегодня, если не обращала внимания на наряды.

– Как ты учтив! Надеюсь, что я занята иногда чемнибудь посерьезнее нарядов, даже в обществе, где, конечно, трудно думать о чемнибудь серьезном. Сегодня я думала об очень печальном предмете.

– В самом деле? Очень жаль. А я до сих пор считал тебя невозмутимой. Не случилось ли у нас какой неприятности? Не отказался ли Флюмен?

Флюмен был дворецкий, знавший в совершенстве свое дело и помогавший Гаркросам содержать дом на самом аристократическом положении.

– Что за вздор, Губерт! Как будто я

ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

способна беспокоиться о таких пустяках.

– Но я не могу представить себе большего несчастья, как расстаться с Флюменом. Что стали бы мы делать, если бы он покинул нас в середине сезона? Часто в начале обеда, когда, по видимому, ничто не ладится, я говорю себе: не беда, мы в руках Флюмена, как в более важном случае я сказал бы: мы в руках Провидения.

– Когда ты перестанешь говорить вздор, Губерт, я заговорю о серьезном. Не такими ли рассуждениями занимаетесь вы в ваших третейских судах?

– И там говорится немало вздорного, душа моя. Так в чем же состоит твое серьезное дело и почему смотришь ты на меня таким недовольным взглядом?

В лице жены его было что то такое, чего он никогда не замечал в нем прежде, что то такое, что заставило его сердце забиться быстрее и напомнило ему один страшный день в его жизни, день, когда Грация Редмайн упала мертвая к его ногам.

– Помнишь ты, Губерт, что я была у тебя однажды в Темпле?

– Конечно, помню. Ты была однажды у меня после полудня по какому то важному делу. Но в этом нет ничего необычайного. Моя квартира всегда открыта для тебя.

– Я видела у тебя картину, которую ты назвал портретом твоей матери.

– Да, я помню, что ты обратила внимание на портрет моей матери. Так что же?

– И это действительно портрет твоей матери, Губерт? Это не случайное сходство с кемнибудь другим, с какойнибудь особой, которую ты любил? Ты не обманываешь меня?

Его смуглое лицо вспыхнуло.

– Это портрет моей матери и в нем нет ни малейшего сходства с кемнибудь другим.

– В самом деле? В таком случае ты поступил бы благодарнее, если бы рассказал о своем происхождении, когда просил моей руки.

Он вскочил с кресла с быстрым движением негодования, но в следующую минуту принял опять спокойную позу, прислонясь к углу камина.

– Я не совсем понимаю ваш способ аргументации, мистрис Гаркрос, – сказал он. – Сделайте одолжение, объяснитесь яснее.

– Мне сегодня подарили гравюру, и эта гравюра – копия с твоей картины.

– Неужели! Я не знал, что есть копия и очень бы желал приобрести хоть одну. – На обороте написано имя твоей матери, и я слышала ее историю от особы, которая привезла мне гравюру.

– Могу я узнать имя особы, так интересующейся моим семейством?

– Мне не хотелось бы говорить ее имя.

– Я не настаиваю. Мне кажется, что я угадал, кто этот услужливый доносчик.

– В этом поступке не было никакой преднамеренной услуги. Гравюра была привезена мне как редкая и стоящая быть присоединенной к моей коллекции. Особа, которая привезла ее, не имела понятия, что оригинал портрета был чемнибудь для тебя.

– Невинная особа! Так что же ты узнала из ее неумышленного доноса? Что имя моей матери было Мостин и что она была актриса? Не это ли ужасное открытие смущало тебя весь вечер?

– Да, Губерт. Я была очень поражена этим открытием, но еще более недостатком благородства с твоей стороны.

– Вот, как! Так чего же ты хотела бы от меня? Чтобы я сорвал пластырь со старой раны, никогда вполне не заживающей? Чтобы я поднял занавес с картины, забыть которую было главной задачей всей моей жизни? Разве я хвалился когданибудь моим происхождением, мистрис Гаркрос, или старался возвеличить себя в ваших глазах? Просьба вашей руки, я предложил вам себя со всей моей будущностью. О прошлом я ничего не говорил и не понимаю, какое вам до него дело и какое право вы имеете призывать меня к ответу за мое происхождение?

– Так это правда? – спросила Августа, бледная до самых губ. – Мистрис Мостин была актриса и твоя мать?

– И то, и другое. Она умерла в Италии, когда мне не было еще пяти лет, но она прожила достаточно, чтобы заставить меня чтить ее память всю мою жизнь. Помни это, Августа, когда говоришь о ней со мной.

– И остальная часть того, что я слышала, вероятно, тоже справедлива. Она окончила свою карьеру побегом?

– Побегом она начала свою карьеру, сколько мне известно, – возразил холодно мистер Гаркрос. – Она бежала с моим отцом.

– И была обвенчана с ним? – спросила мистрис Гаркрос, едва переводя дух.

– Этого вопроса я никогда не был в состоянии решить, – отвечал Гаркрос. – Если он женился на ней, что мне кажется очень вероятным, то он никогда не признал открыто этого брака и... разбил ее сердце.

Последние слова были произнесены медленно и с очевидным усилием. «Он разбил ее сердце», – повторил он про себя, вспомнив, что это не единственное сердце, разбитое таким образом.

– Ты не удостоил сказать мне имя твоего отца, – произнесла Августа после небольшой паузы.

– О, – воскликнул ее муж с внезапным выражением торжества на лице, – так твой доносчик не просветил тебя на этот счет! И я не скажу тебе имя моего отца. Я отказываюсь ответить на вопрос, предложенный так любезно.

– Как угодно, – сказала она ледяным тоном. – Имя не составит большой раз-

ницы. Оно не может увеличить или уменьшить бесчестия.

— Какое тебе дело до моего происхождения? — воскликнул Губерт Гаркрос с увлечением. — Разве я не исполнил условий нашего договора? Разве я воспользовался твоим богатством? Разве я сделался праздным человеком, как поступили бы девять мужей из десяти на моем месте? Ты зовешь меня к ответу за то, что в моей родословной есть пятно! Какое тебе дело, чей я сын, пока я исполняю условие, которое мы заключили между собой три года тому назад? Ты стыдишься моей матери? Но она по сердцу, по уму и во всех отношениях была несравненно выше тебя. Она не переодевалась три раза в день и не жила только для того, чтобы принимать и отдавать визиты. Она могла существовать без французской модистки. В то время, когда я ее помню, она была преданной рабой негодяя, женщиной терпеливой, нежной, выносившей пренебрежение и дурное обращение с ангельским терпением. Улыбка ила случайное ласковое слово от него делала ее счастливой. О, Боже, это была такая жизнь, которая оставила горькие следы даже на душе четырехлетнего ребенка. Моя мать была редкая женщина, мистрис Гаркрос, хотя она и пожертвовала славой и богатством развратному негодяю.

Августа Гаркрос сидела несколько минут молча, едва переводя дух от гнева и страдания.

— Я благодарна тебе за этот неожиданный взрыв откровенности, — сказала она наконец. — Откровенность имеет по крайней мере достоинство новизны, и мне полезно знать твое мнение обо мне. Я несравненно ниже актрисы, я ниже женщины, которая была женой какого то проблематического лица, а потом любовницей твоего отца, имя которого ты теперь хладнокровно отказываешься сказать мне и еще оскорбляешь меня, когда я выражаю чувство стыда, узнав о твоём происхождении. Если бы ты рассказал мне историю твоей матери, когда делал мне предложение, я, может быть, не посмотрела бы на различие наших положений, я закрыла бы глаза на твое прошлое.

— Иными словами, дочь великого Вильяма Валлори, мудрого руководителя и друга несостоятельных должников, могла бы добровольно пренебречь недостатком аристократической крови в жилах претендента на ее руку. Если б я ухаживал униженно и показывал, что стыжусь моего происхождения, ты, может быть, простила бы мне, что я потомок дома Станлей или Россель. Не так ли?

В первый раз в жизни Августа позволила себе проявить женственное чувство. Она внезапно встала и направилась к двери соседней комнаты, но на пороге остановилась и обратилась к мужу.

— Я способна простить тебе что бы то ни было, Губерт, кроме того, что ты никогда не любил меня, — сказала она.

Что то в ее голосе и в ее взгляде тронуло его, несмотря на то, что он был сильно рассержен. Он подошел к двери и остановил жену.

— Никогда не любил тебя, Августа? — повторил он. — Что за вздор! Ты доверяла меня до бешенства и принимаешь за чистую монету все, что я ни сказал. Я был оскорблен до глубины души тво-

им презрительным отзывом о моей матери. Она была хорошая женщина, Августа, даю тебе честное слово. Каковы бы ни были ее отношения с моим отцом, но я ручаюсь, что она была невинна. Я не имею возможности узнать когданибудь подробно эту историю, как хочешь ты знать больше меня? Не тревожь мертвых. Мое детство и юношество прошли под покровительством одного друга, человека столь же благородного, как отец мой был низок. Полно, Августа, будь благоразумна, — продолжал он, входя опять в свой обычный спокойный тон. — Прости мне, если я сейчас сказал какойнибудь вздор и не будем больше говорить об этом. Мы в первый раз коснулись этого предмета и пусть это будет в последний.

— Как угодно, — холодно ответила мистрис Гаркрос. — Так как ничто не может уменьшить моего горя и стыда, то я не буду больше надоедать тебе расспросами. Что же касается того, что ты сейчас сказал обо мне, я могу это простить, но забыть не могу.

— Разве я сказал чтонибудь такое ужасное? — спросил мистер Гаркрос с тихим смехом. — Пожалуйста, не принимайте это за чистую монету, Августа. Взбешенный мужчина не помнит, что говорит. Честное слово, я уже забыл, что я сейчас говорил. Я очень любил мою бедную мать, ее милое лицо еще теперь живо в моей памяти, но не такое, каким оно изображено на портрете, а бледное и исхудалое, каким оно было перед смертью. И когда я вспомню, какова могла бы быть ее жизнь, если бы не мой отец, ненависть к нему заглушает во мне все другие чувства. Дай руку, Августа, и забудь все обидное, что я сказал тебе.

И мир был заключен, только наружный мир, но достаточный для сохранения приличной внешности семейной жизни. В обществе они были попрежнему «милый Губерт» и «милая Августа», и лакеи, входя к ним неожиданно, когда они бывали вдвоем, никогда не заставляли их ссорящимися. Но мистрис Гаркрос не забыла обидных слов мужа, и сомнение в любви его к ней часто становилось между ней и нарядами.

И не могла она заставить себя примириться с ужасным открытием, которое сделала с помощью услужливого Уэстона. Есть женщины, которым такое пятно на любимом человеке внушило бы безмерную к нему нежность и жалость, женщины, которые после такого открытия полюбили бы своего мужа еще более, но Августа Гаркрос была не из таких женщин. Она не могла вспомнить об ужасной тайне мужа, не представив себе как взглянул бы на это ее кружок. Она не могла смотреть далее узкого круга, который очертила вокруг себя. Вестборнская терраса замыкала ее мир с севера. Эклестон Сквер с юга; Брайтон, Скарборо, Эмс и Спа были внешними владениями ее царства. Об обширной массе человечества, не входившего в ее сферу, о потомстве, до которого дошла бы слава мистера Гаркроса, если б он приобрел ее, она никогда не думала. Если бы муж ее был Эразм или Рафаэль, она тем не менее стала бы стыдиться его происхождения.

«Мне и прежде часто становилось неловко, когда знакомые спрашивали об его родстве, происходит ли он от Вальгревов Чешайрских или от Вальг-

ревов Гадлейских. Что же буду я чувствовать теперь?» — спрашивала она себя.

Вальгрев Гаркрос между тем продолжал жить своею прежнюю жизнью. Все, за что он ни брался, удавалось ему, репутация его зрела как плод у южной стены. Он имел редкую способность извлекать наибольшую выгоду из своего успеха, не слишком выказывая сознание собственного достоинства. Репутация его была, может быть, не из самых высоких, но она делала его заметным человеком на обедах и приближала мистрис Гаркрос с каждым днем к ее земле обетованной, то есть к высокому обществу. Такое положение дел совершенно удовлетворило бы дочь мистера Валлори, если бы не ужасная тайна, тяготившая на ее душе.

Как ни велика была всегда пропасть между мужем и женой, теперь она стала, по наружности по крайней мере, еще больше. В отношениях их между собою появилась какая то неловкость. Обращение Губерта стало еще холоднее и высокомернее. Августа часто предавалась меланхолии у своего семейного очага, придумала хроническую головную боль и часто уединялась в своих утренних комнатах. Великолепная внутренность дома Гаркросов представляла непривлекательную картину, когда не было гостей, чтобы пробудить общезажитительные инстинкты супругов, но они никогда не ссорились, и Августа могла говорить себе с гордостью: «Я не поссорилась с мужем даже в тот страшный вечер, когда он сознательно оскорбил меня».

Не много, однако, было таких вечеров, которые мистер и мистрис Гаркрос проводили наедине. В продолжение сезона они редко оставались дома вдвоем, если не ждали гостей. Он иногда отказывался ехать в гости и проводил вечер в своем кабинете, запасаясь фактами и доводами для дела следующего дня, но Августа этим не стеснялась и выезжала одна, сияя красотой и нарядом и возбуждая зависть менее счастливых матрон.

Мистрис Гаркрос и Жоржи Давенант между тем стали друзьями. Жоржи была восторженною поклонницей красоты, и холодное, правильное лицо Августы сразу покорило ее сердце. Другие девушки жаловались, что нет возможности сойтись с мистрис Гаркрос, но простодушная, живая Жоржи сумела оживить и эту статую. Если мистрис Гаркрос могла чемнибудь горячо интересоваться, то это нарядами, а мисс Давенант в это время готовила себе приданое. Удастая Жоржину своею дружбой, мистрис Гаркрос видела в ней не столько молодую особу, выходящую замуж, как молодую особу, нуждающуюся в приданом. Она возила мисс Давенант по магазинам в своей собственной карете или коляске, смотря по погоде, и мистрис Чоудер, тетка Жоржины, чувствуя свою ограниченность в сравнении с мистрис Гаркрос, покорно отодвинулась на задний план и довольствовалась тем, что кормила изящными завтраками свою великосветскую гостью и беспрекословно соглашалась со всеми мнениями Августы.

Мэри БРЭДДОН.
(Продолжение следует).



КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

Как легко разрезать корж

Печете торт? Чтобы ровно разрезать бисквит на 2 части, сделайте несколько насечек ножом на боках коржа. Возьмите крепкую нитку, обвяжите ею бисквит через насечки, перекрестите концы нитки и протяните их в разные стороны. Корж разрежется очень ровно.

Масло с ароматом трав

Очень простой и очень полезный способ, как придать растительному маслу тонкий аромат трав. Самые подходящие для этого травы - тимьян и розмарин. Сначала хорошо вымойте и просушите их, а потом уже добавляйте в масло. Дело в том, что влага, попавшая в масло, может испортить и вкус, и цвет. Еще положите в бутылку несколько горошин перца. Подойдет розовый, белый, черный и душистый. Оставьте настаиваться на несколько дней. В готовом виде это масло станет отличной заправкой для салата.

Добавьте в фарш... корицу

Корица сочетается не только с выпеч-

кой. Эта пряность отлично подходит к мясу. Добавьте в любой мясной фарш немного корицы, и готовое блюдо порадует вас легким, приятным теплым ароматом и сладковато-пряным вкусом. Только добавлять надо совсем чуть-чуть, 2-3 щепотки.

Чем заменить пергамент

Собрались что-то испечь, а под рукой не оказалось пергаментной бумаги? Ничего страшного. Возьмите самую обыкновенную белую бумагу формата А4 и тщательно смажьте ее любым растительным маслом. Уложите в форму как обычно и залейте тестом. Бумага плотная, не раскисает и не коптит.

Вместо рисового уксуса

Сейчас многие делают суши и роллы дома. По рецепту там нужен рисовый уксус. Не беда, если его не оказалось под рукой. Похожий уксус можно сделать самим. Потребуется 1/3 стакана яблочного уксуса, 1,5 чайн. ложки соли и 2 ст. ложки сахара. Перемешайте, чтобы сахар и соль полностью растворились.

Хотите сохранить цветы надолго?

На помощь придет глицерин

Если хотите, чтобы подаренные цветы как можно дольше радовали глаз, воспользуйтесь глицерином. Цветы сохраняются почти в первозданном виде. Единственное «но» - слишком молодая листва консервации не поддается. Для работы понадобится глицерин, вода, прозрачные емкости (пластиковые или стеклянные с крышкой, лучше невысокие и широкие, так как мелкие цветы будут всплывать). Ну и, конечно, цветы с толстыми листьями и стеблями. В емкости сложите цветы в произвольном порядке, так как потом они все равно перемешаются. Цветы нужно подготавливать: сделать косой срез стебля, удалить нижние листья, снять кору и расщепить стебель приблизительно на 6 см, чтобы раствор лучше проникал в цветок. Готовим раствор: кипятком смешайте с глицерином (3:1), смесь охладите до комнатной температуры и влейте в подготовленные емкости с цветами. Если не нравится расположение цветов, поправьте их с помощью палочки или пинцета. Плотно закройте крышкой, которую можно задекорировать лентами, рафией, тканью, сухоцветами - в общем, всем, что есть под рукой. Через 2 недели, когда цветы пропитаются глицерином, раствор может помутнеть - от пыльцы, цветочного сока... Его можно слить, промыть цветы и залить снова таким же раствором. Все - цветы законсервированы.

Татьяна.

Моем кафель

- * Самый простой способ очистки кафеля - мыльный раствор.
- * Начинать мыть плитку нужно с самого верха, постепенно спускаясь вниз. А насухо протирать наоборот - снизу вверх.
- * Если на поверхности кафеля образовался налет, его можно удалить уксусом.
- * Хорошо очищает кафельную плитку спиртовой раствор (на 4 л воды - 125 мл спирта).
- * Вернуть блеск глянцевой кафельной плитке поможет раствор на основе нашатырного спирта.



Знаете ли вы, что...

Картофель нужно опускать в кипящую воду. Так он теряет всего 15-30% витамина С. Если же положить клубни в холодную воду, витамина С становится меньше на 50%.

1 В первую очередь безжалостно состригите секущиеся кончики. Мера радикальная, но необходимая, чтобы предотвратить дальнейшее повреждение волос и вернуть им эстетичный вид.

2 Главное правило ухода за сухими и ломкими волосами - это увлажнение и питание. Чтобы распрощаться с «соломой» на голове, необходимо регулярно увлажнять и питать поврежденные локоны. Например, раз в неделю делать маску с оливковым маслом (нанести подогретое на водяной бане масло на волосы, укутать их полиэтиленом и полотенцем и оставить на час, затем смыть).

3 Выгоревшим, лишенным живого блеска волосам помогут яично-ромовые маски (1 яйцо, 4 ст. ложки рома), ополаскивание отваром крапивы, ромашки или водой, подкисленной яблочным уксусом или лимонным соком (1 ст. ложка на 1 л воды). Хотите не только восстановить, но и поскорее отрастить локоны? Делайте витаминную маску. Смешайте по 1 ст. ложке репейного масла и бальзама для волос. Добавьте по 1 ампуле витаминов С, В1, В6 и В12 и по 1 чайной ложке масляных растворов витаминов А и Е. Нанесите смесь на голову на 60 минут, после смойте с шампунем. С помощью такой маски можно не только восстановить прежнюю красоту прически, но и быстро отрастить локоны до нужной длины.

4 Важный этап ухода за волосами - укрепление. В - этом отлично поможет маска из 1 чайн. ложки сока алоэ, 1 ст. ложки меда и 1 чайн. ложки касторового или репейного масла. Делайте



ВОЛОСЫ КАК СОЛОМА...

Что делать, если волосы после лета стали сухими и безжизненными, как их восстановить?

маску 1-2 раза в неделю и держите на волосах не меньше 40 минут. Если волосы выглядят болезненно, выпадают больше, чем обычно, то прежде всего стоит поддержать их изнутри. Уход

нужно начинать с коррекции рациона. Помогут такие продукты, как говядина, рыба, яйца, молоко и кисломолочка, свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень, а также крупы, орехи.

Пока волосы восстанавливаются, нельзя делать завивку, выпрямлять их утюжком, красить (исключение – хна, басма, безаммиачные краски), часто сушить и укладывать феном.



* Не стоит безоговорочно верить рекламе. Например, словосочетание «лечебная паста» - лукавство. Она не может победить причину болезни, даже если на тюбике написано, что паста лечит гингивит (воспаление десен) с помощью лекарственных компонентов. Иногда пишут, что паста натуральна, не содержит консервантов. Неправда! Натуральных паст не производят. Без

консервантов паста портилась бы очень быстро и ее, как колбасу, надо было бы хранить в холодильнике. Нет и безопасных при заглатывании паст. Запретите детям есть зубную пасту! Это химия!

* Не пугайтесь таких словосочетаний в составе пасты, как, например, «хлорид олова». Это соединение снижает чувствительность твердой ткани зуба, убивает бакте-

рии эффективнее, чем раз-рекламированный триклозан. Но помните: пасты с антибактериальными свойствами можно использовать без перерыва не более трех недель. Иначе вместе с вредными бактериями погибнут и хорошие, начнется дисбактериоз.

* Фитиновая кислота в составе зубной пасты удаляет темный налет, снижает риск образования камня.
* С помощью правильной зубной пасты можно защитить зубы от их главного врага - от сахара. Доказано, что фториды, входящие в состав пасты, за время чистки соединяются с эмалью зубов и образуют из нее вещество, которое делает зубы нечувствительными к воздей-

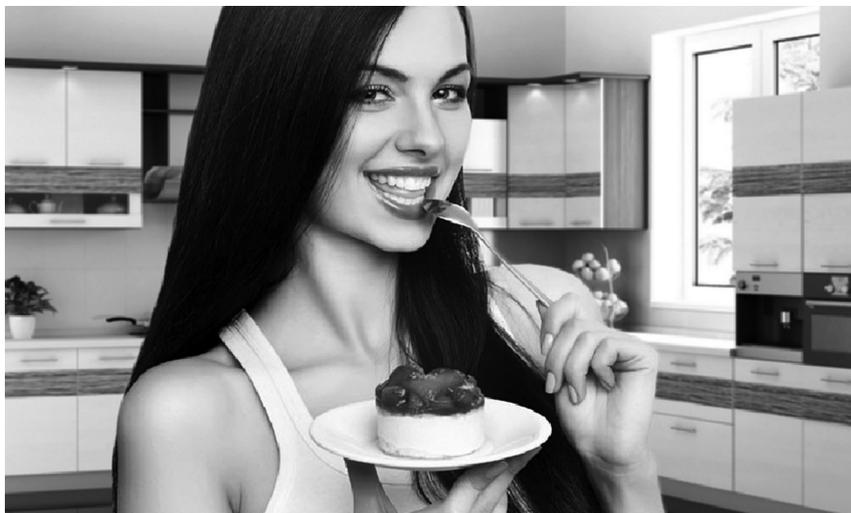
ствию кислот. Также фториды воздействуют на ферменты микробов, блокируя образование кислоты, и повышают содержание кальция в зубах, препятствуя их разрушению. С 1990 года (тогда стали применяться фторированные пасты) заболеваемость кариесом перестала расти.

* Часто пишут, что паста отбеливает зубы. Настоящее отбеливание - длительная и дорогостоящая процедура, которую проводит стоматолог. Для отбеливания врач использует кислоты, частично разрушающие эмаль. Пасты же не отбеливают, а лишь осветляют поверхность зуба, например, за счет содержащейся в них перекиси водорода.

ЭТО НАМ ПО ЗУБАМ!

Как выбрать правильную зубную пасту? Что в ее составе должно насторожить, а что обязательно присутствовать? Советы дает врач-гигиенист Наталья Яковлевна Семенова.

МАСТЕРИЦА



ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАВТРАК КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ?

От того, каким будет ваш завтрак, зависит многое: ощутите вы прилив сил или усталость, пойдете на работу в хорошем настроении или в плохом. Все в ваших руках и... в вашей тарелке.

Диетологи утверждают, что завтрак - самый важный прием пищи. С наступлением нового дня организму требуется новый заряд сил.

Замкнутый круг

Утро без завтрака или завтрак, не дающий полноценной энергии, втягивает человека в «порочный круг». Через 1-1,5 часа после пробуждения, если в организм не поступает необходимая пища, уровень сахара в крови падает ниже критической отметки. Организм тут же сигнализирует о недостатке энергии слабостью, иногда головокружением, раздражительностью, рассеянностью и, наконец, ощущением сильного голода. Если в это время, например, на работе, у человека нет возможности поесть полноценно, в

ход идут перекусы - булочки, печенье, конфеты и т. д. Чувство сытости после них наступает, но ненадолго. Уже через 1,5 часа уровень сахара вновь падает, потому что простые углеводы быстро «сгорают», а чувство голода возвращается с новой силой. Человек вновь заглушает его в 90% случаев чем-нибудь сладким либо обильным калорийным обедом. И получает тот же результат - быстрое насыщение, а через 1,5-2 часа сильный голод. И так по кругу до самого вечера.

В ходе этого процесса уровень сахара в крови постоянно меняется, будто раскачиваются качели. Именно так изо дня в день развивается углеводная зависимость, и человек перестает замечать, как он начинает переедать. Поэтому врачи настаивают: завтрак необходим!

Что дает нам энергию?

Включите фантазию и самостоятельно соберите себе завтрак из полезных продуктов, перечисленных ниже.

Белки помогают не допустить резких перепадов уровня сахара в крови, формируют чувство сытости, хорошо усваиваются.

Подходят: кисломолочные продукты, отварное нежирное мясо, рыба, яйца.
Не подходят: молоко (плохо усваивается), мясо жирных сортов (вредно для организма и фигуры).

Злаки способствуют поддержанию оптимального уровня сахара в крови. В них много сложных углеводов, протеинов и витаминов, которые надолго обеспечивают организм энергией.

Подходят: цельнозерновой хлеб, мюсли (орехов и сухофруктов должно быть 25% от общей массы), каши из цельного зерна.

Не подходят: пшеничный хлеб (недостаточно витаминов и микроэлементов), хлопья быстрого приготовления, готовые сухие завтраки (чрезмерно калорийны, особенно с добавлением сахара, меда, шоколада и т.п.).

Фрукты и ягоды, а также соки из них содержат большое количество витаминов, микроэлементов и фруктозы, которые обеспечивают прилив энергии.

Подходят: цитрусовые, яблоко, манго, киви.

Не подходят: груша (имеет закрепляющий эффект), виноград (вызывает брожение в кишечнике), банан, авокадо, джем, варенье, мармелад (чрезмерно калорийны).

Растительные жиры содержат ненасыщенные кислоты, которые помогают организму усваивать витамины, поддерживают здоровый обмен веществ.

Подходят: орехи, семечки, семена кунжута (но не более 50 г), любое растительное масло (но не более 1 ч. л.).

Не подходят: все вышеперечисленное в больших количествах.

Личный опыт

НАЧАЛА ЕСТЬ ПО УТРАМ - ПОХУДЕЛА НА 20 КГ!

Мне 47, и я много лет безуспешно пыталась статьстройной. Я и голодала, и на разных диетах сидела, и спортом занималась, но результат всегда был кратковременным. Однажды в журнале прочла статью о том, что

обязательно нужно плотно завтракать. Я же привыкла обходиться с утра только чашкой черного кофе, больше ничего и не хотелось. В успех этой затеи я не верила, признаюсь, но решила попробовать. Начала каждое утро есть

каши на воде, бутерброды из ржаного хлеба с вареной курочкой, омлеты. Оказалось, что если сытно позавтракать, то до обеда даже перекусывать не хочется. Да и сам обед, а потом и ужин становятся не такими обильными,

как раньше. Через месяц я обнаружила, что похудела на 5 кг! А через полгода - на 10! Теперь я чувствую себя молодой и стройной. Катаюсь с внучкой зимой на коньках, а летом на велосипеде!

Ольга О.

ВЯЖЕМ УЮТНЫЙ ДЖЕМПЕР

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:
650 г пряжи цвета пыльной розы (100% альпака, 50 г/160 м), спицы №5, пара вспомогательных спиц для переноса петель, атласная лента в тон пряже.

ПЕРЕД И СПИНКА

Джемпер вяжется в две нити, регланом сверху вниз. Набрать на спицы 82 петли. Провязать 5 см платочной вязкой (в лицевых и изнаночных рядах все петли - лицевые). Распределить петли на 4 части: 2 части на рукава (по 13 петель) и 2 части на перед и спинку (по 24 петли), между ними оставить по 2 разделительные петли (см. схему реглана). Стрелкой на схеме указаны начало и конец вязания. Далее вязать лицевыми и изнаночными рядами, добавляя через каждый ряд по 1 петле до и после разделительных петель. Связать таким образом 10 см. Далее в очередном ряду соединить вязание, провязав вместе две петли с каждого края. Теперь вязание будет идти по кругу. Добавить петли так же через каждый

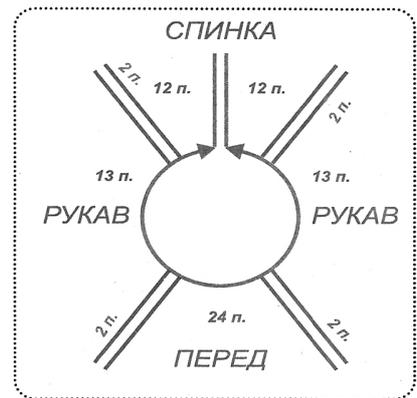
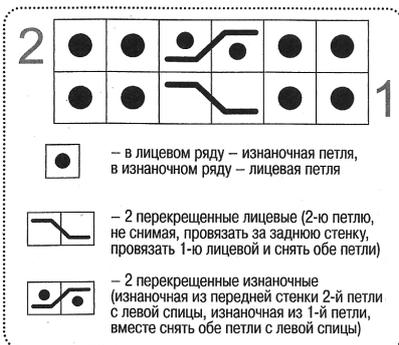
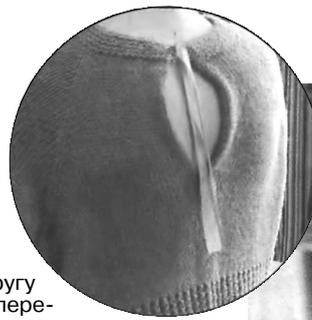
ряд и вязать по кругу еще 15 см. Затем перенести часть петель, которые будут составлять рукава, на вспомогательные спицы, а вязание продолжить по очереди с передом или спинкой (они вяжутся одинаково). После переноса петель, начиная с одной полочки, вязать узор «Сетка»: 1-й ряд - 2 петли вместе, 1 накид, так продолжать до конца ряда; 2-й ряд - все петли изнаночные. Чередовать 1-й и 2-й ряды. В зависимости от желаемой длины свитера вязать узором «Сетка» до начала резинки (у меня это 40 см). Перед резинкой в очередном ряду, вывязывая его лицевыми петлями, убавить равномерно 12 петель. Далее вязать резинку узором «Змейка» 10 см. Закрыть петли. Связать вторую половину полочки.

РУКАВА

Перенести петли рукава на основные спицы и вязать рукав узором «Сетка». Через 10 см начать убавления по 1 петле через каждые 3 ряда с каждого края (всего 5 раз). В зависимости от желаемой длины рукава провязать нужное количество сантиметров, не сокращая больше петель. В последнем ряду перед резинкой провязать 1 ряд лицевыми петлями, сокращая их количество (провязывая две вместе через каждые 4-5 петель). На резинку оставить 60 петель. Связать резинку узором «Змейка» 10 см, закрыть петли. Аналогично связать второй рукав.

СБОРКА

Выполнить боковые швы. На спинке воротника с каждой стороны привязать ленточку и соединить обычным узором.



ЧЕХОЛ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА СВОИМИ РУКАМИ

Было время - и чехлы для телефонов были очень популярны, многие даже носили их на шнурке и вешали на грудь. Я эту привычку не утратила. Телефон у меня обычный, кнопочный, не очень большой. При этом быть всегда на связи мне очень важно. Поэтому удобно, что телефон всегда при мне - буквально висит на шее. И я связала для телефона красивый чехол. Понадобилось немного шерстяной пряжи и крючок среднего размера. Набрала крючком цепочку из воздушных петель бежевой пряжей, замкнула в кольцо (по ширине телефона) и вязала столбиками без накида вверх на необходимую высоту. Потом сшила

нижний шов. Отдельно связала декор: набрала зеленой пряжей 3 воздушные петли и провязала 13 столбиков с накидом в 1-ю воздушную петлю. Далее вязала, удваивая каждый столбик. Для цветочка набрала бежевой пряжей 15 воздушных петель, обвязала каждую цепочку столбиками без накида и полустолбиками. Скрутила получившиеся полоски, чтобы получились розочки. Пришила сначала к чехлу для телефона зеленую основу, а затем розочки. Шнурок также можно связать столбиками без накида и прикрепить его к чехлу (можно при помощи карабинов).
Валентина.



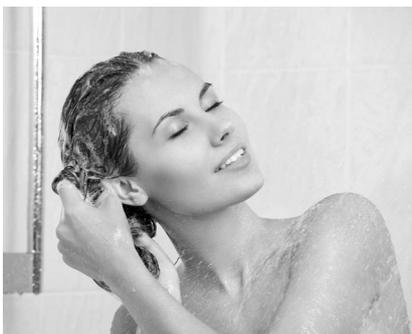
ШАМПУНЬ

В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Флакон с шампунем есть в ванной у каждого человека. А у женщин - даже не один: увлажняющий, придающий объем, против перхоти, для окрашенных волос... А они точно нужны в таком количестве? И что вообще мы должны о знать о современных шампунях?

Есть ли между ними разница?

Разные виды шампуней обещают разный эффект: одни питают, другие придают блеск, третьи устраняют ломкость волос... Так и хочется спросить производителей: неужели нельзя все полезные свойства «упаковать» в одну бутылочку?



На самом деле все эти надписи - лишь маркетинговый ход производителей, и шампуни с якобы разными свойствами практически не отличаются по составу. **Разница между современными шампунями лишь в концентрации и качестве ПАВ - поверхностно-активных веществ.** Они отмывают наши волосы «до скрипа» и образуют пену во время мытья, но довольно агрессивно воздействуют на волосы и кожу головы.

Запомнить весь список нежелательной химии сложно, да и разбирать в магазине малюсенькие буквы на этикетке мало кому захочется. Поэтому просто посчитайте количество ингредиентов в составе шампуня: чем их меньше - тем лучше.

Эффективны ли полезные добавки в шампунях?

«Фруктовый» или «травяной» запах шампуня не говорит о том, что сред-

ство содержит экстракты трав и фруктов, скорее это будут ароматизаторы и красители.

Не стоит обольщаться и по поводу входящих в состав шампуней витаминов. Эти полезные вещества принесут волосам гораздо больше пользы, если вы будете употреблять их «внутри» в виде витаминных комплексов, овощей и фруктов. По-настоящему полезны в шампунях лишь масла: масло авокадо, жожоба, репейное и т.д.

В чем отличие «мужских» средств?

Если вы один раз вымоете голову шампунем мужа, ничего страшного не случится. Но постоянно пользоваться средством, предназначенным «для него», не стоит по нескольким причинам:

- * уровень кислотно-щелочного баланса у мужчин и женщин разный;
 - * кровообращение у мужчин интенсивнее, а кожа немного толще;
 - * количество потовых и сальных желез у мужчин больше, а значит, их волосы быстрее становятся жирными.
- Все эти особенности, естественно, учитываются производителями шампуней.

Детский шампунь - самый безопасный?



Детские шампуни гипоаллергенны, они не содержат красителей и ароматизаторов. Ими стоит пользоваться, если у вас есть склонность к аллергии или чувствительная кожа головы.

Но учтите, что в этом случае придется отказаться от укладочных средств, так как детский шампунь не рассчитан на их использование и просто не промоет ваши волосы.

Силиконы - это плохо?

В шампунь силиконы добавляют как кондиционирующий компонент, который выпрямляет волосы, придает им сияние и блеск, делает объемными и послушными. На сегодняшний день силикон - компонент №1 по экстремному приведе-

нию прически в порядок. Это вещество тонким слоем обволакивает каждый волосок, за счет чего достигается удивительный результат: волосы лучше отражают свет (отсюда блеск) и становятся толще, а прическа - объемнее; укладка лучше держится; секущиеся кончики склеиваются; облегчается расчесывание. А еще шампунь с силиконом моментально «укрощает» пушистые и непослушные волосы.

Кроме того, этот компонент защищает волосы от негативного воздействия температур, осадков, ультрафиолета, укладочных средств и сульфатов в шампунях.

Но есть в этой бочке меда и пара ложек дегтя.

1. При регулярном и длительном использовании таких шампуней силиконы накапливаются на волосах и забивают поры, что со временем приводит к сухости, ухудшению внешнего вида и роста волос. Чтобы этого избежать, раз в неделю используйте шампунь для глубокой очистки или делайте перерывы в использовании средств с силиконом. Но, как правило, качественные шампуни содержат умеренное количество силиконов и не провоцируют подобную реакцию.

2. Силиконы не позволяют ухаживающим компонентам проникать вглубь волоса, поскольку обволакивают каждый волосок тонкой защитной пленкой. Но это касается лишь некачественных средств с тяжелыми жирорастворимыми силиконами. В составе хороших шампуней содержатся быстрорастворимые силиконы, которые позволяют полезностям проникать в волосы.

А вот утверждение о том, что силиконы могут вызвать аллергию, неверно: эти вещества гипоаллергенны.

Вредит ли волосам сухой шампунь?



Сухой шампунь - порошок в виде аэрозоля - очень выручает в ситуациях, когда нужно срочно бежать на какое-то мероприятие, а помыть голову време-



ни нет. Или, например, внезапно отключили воду. Или вы находитесь там, где помыть голову нет возможности. В этих случаях просто берем флакон, распыляем его содержимое на прикорневую зону, распределяем массажными движениями, затем расчесываем шевелюру - и волосы выглядят чистыми и рассыпчатыми.

Такой эффект достигается за счет того, что сухие частички шампуня очищают волосы, поглощая скопившийся на них и на коже головы жир. Но в этом-то и кроются неприятные последствия: комбинация сухого шампуня, жира и закупоренных фолликулов может привести к чрезмерной сухости, ломкости, выпадению и медленному росту волос. Поэтому данное средство можно применять лишь в экстренных ситуациях, как можно реже. Пользоваться сухим шампунем на постоянной основе нельзя. И категорически запрещено использовать это экспресс-средство тем, кто страдает себорейным дерматитом и псориазом.

Можно ли постоянно пользоваться лечебным шампунем?

Нельзя покупать лечебные шампуни, не посоветовавшись с трихологом или

дерматологом. Этими средствами можно пользоваться лишь в короткий период лечения кожи головы (например, от экземы, перхоти, выпадения волос).

Чем отличаются «обычные» и профессиональные средства?

Разница есть, причем не только в цене. «Обычный» шампунь просто удаляет с волос и кожи головы грязь и излишки жира, поэтому его можно применять даже ежедневно. Средства, используемые в салонах, предназначены для глубокой очистки и не подходят для частого мытья.

Если вы решили все-таки «разориться» на профессиональную серию, используйте шампунь не чаще раза в неделю.

Как часто нужно менять шампунь?

Если шампунь вам подходит, им можно пользоваться около полугода, а то и дольше. О том, что средство нужно сменить, вам подскажет состояние волос и кожи головы. Некоторые парикмахеры советуют сразу подобрать 2-3 вида шампуней и чередовать их.



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы рыбный суп получился особенно вкусным, надо взять 3-4 вида рыбы, стараясь, чтобы более и менее жирная были примерно в равном количестве. Кусочки рыбы вынимают из кипящего бульона через 10-15 мин.

ЗАПЕЧЕННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

На 4 порции: 4 стручка красного сладкого перца, 4 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец, паприка, 1 стол. ложка красного винного уксуса, 200 мл оливкового масла.

Нагреть духовку до 250 градусов. Целые стручки сладкого перца вымыть, вытереть досуха положить в духовку на решетку и запекать 20 мин. Кожица должна слегка подрумяниться и вздуться пузырьками. Вынуть и дать остыть.

Чеснок очистить и измельчить. С перцев снять кожицу и удалить семена. Нарезать мякоть полосками. Посолить и поперчить, приправить паприкой. Кусочки перца вплотную уложить в форму.

Посыпать чесноком, сбрызнуть уксусом и залить оливковым маслом так, чтобы перец был полностью покрыт маринадом, и отставить как минимум на 2 ч.

РЫБНЫЙ СУП ПО-АНДАЛУЗСКИ

На 4 порции: по 400 г филе камбалы и окуня, 400 мл рыбного бульона, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 2 веточки мяты, соль, 1 луковича, 6 помидоров, 1 стол. ложка оливкового масла, 1 порция шафрана, 1 пучок петрушки, 4 зубчика чеснока, 25 г тертого миндаля, 150 г творога, 12 ломтиков белого хлеба.

В бульоне и 500 мл воды отварить рыбу, добавив перец, лавровый лист, 1 веточку мяты и 1/2 чайн. ложки соли.

Лук и помидоры нарезать, потушить в масле с шафраном. Бульон, вынув рыбу, заправить помидорной массой, листочками мяты и варить еще 10 мин.

Сделать пюре из петрушки, чеснока, миндаля и творога. Посолить по вкусу. Рыбу положить в суп. Хлеб поджарить без масла, разложить по тарелкам и налить суп. Отдельно подать острый творожный крем.



НОЖКИ КРОЛИКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 4 порции: 4 ножки кролика, 4 стол. ложки оливкового масла, 250 г лука, 2 головки молодого чеснока, 2 лавровых листа, 4 гвоздики, 100 г томатной пасты, 500 мл мясного бульона из кубиков, 100 г оливок без косточек.

Мясо, натерев солью и перцем, обжарить в горячем растительном масле.

Лук нарезать мелкими кубиками и потушить с мясом около 5 мин. Чеснок очистить только от шелухи и целыми головками добавить к мясу. Положить лавровый лист и гвоздику. Перемешать с томатной пастой. Влить бульон, накрыть крышкой и тушить 60 мин. Мясо вынуть и поставить в теплое место.

Достать из соуса чеснок, отделить 3 зубчика, очистить их, протереть через сито вместе с соусом от жаркого. Посолить и поперчить. Куски мяса выложить на блюдо, разложить вокруг чеснок, полить соусом. На гарнир отварить стручковую фасоль.



СУП ИЗ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ

По 250 г куриных желудков и картофеля, 200 г цветной капусты, луковица, морковь, зубчик чеснока, помидор, 3 ст. ложки кускуса, петрушка, соль, перец.

Желудки нарежьте тонкими ломтиками, лук - мелким кубиком. Залейте 1,5 л воды и варите 40 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель и измельченную морковь. Варите 10 минут. Добавьте мелко нарезанный помидор. Через 5-7 минут добавьте капусту, разобранную на мелкие соцветия, и варите еще 5 минут. Всыпьте кускус, измельченный чеснок, доведите до кипения, снимите пену. Посолите, поперчите, добавьте зелень и сразу же выключите плиту.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

Карп, по 100 г гречки и шампиньонов, луковица, морковь, 4 ст. ложки растительного масла, соль и сухие специи по вкусу.

Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите. Шампиньоны измельчите, как нравится. Обжарьте грибы на масле до золотистого цвета. Добавьте лук и морковь. Помешивая, готовьте минут пять. Гречку отварите в подсоленной воде. Добавьте к шампиньонам, перемешайте, посолите по вкусу и снимите с огня. Дайте начинке слегка остыть. На рыбе сделайте надрезы. Смажьте тушку маслом, посыпьте с двух сторон перцем, чесночным порошком и приправой для рыбы. Начините гречкой с грибами, хвост оберните фольгой. Запекайте при 180-220 градусах около часа.

САЛАТ С ПЕЧЕНКОЙ И ТЫКВОЙ

150 г куриной печени, 200 г тыквы, 3-4 помидора черри, половина луковицы, сыр, 4 листа салата, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Очищенную тыкву отварите до готовности. Печенку обжарьте на масле по 3 минуты с каждой стороны. Листья салата порвите руками и выложите на них кусочки печени. Сверху положите кусочки тыквы, кольца лука и помидоры. Посолите, поперчите, сбрызните маслом и посыпьте 1 ст. ложкой натертого сыра.



ЛИСИЧКИ С ЧЕСНОКОМ

3-литровое ведро лисичек, 4 зубчика чеснока, 3-4 мелких луковицы, по 2-3 гвоздички и горошины перца, лавровый лист, каменная (не йодированная) соль.

Помойте лисички, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и на слабом огне варите 15-20 минут. Приготовьте солевой раствор из расчета на 1 л воды - 1 ст. ложка соли, кипятите его 3 минуты. Когда грибы сварятся, откиньте их на дуршлаг. Простерилизуйте банку и крышку. Положите в нее чеснок, лук, специи, грибы. Залейте горячим солевым раствором и поставьте в кастрюлю с кипящей водой на повторную стерилизацию (накройте крышкой, но оставьте неболь-

ДОСТАВАЙТЕ БОЧКИ - ПОРА СОЛИТЬ ГРИБОЧКИ

шой зазор). На дно кастрюли положите маленькое полотенце, чтобы банку не трясло. Кипятите на слабом огне 5-10 минут. После достаньте банку, закатайте, переверните вверх дном и оставьте до полного остывания.

ОПЯТА МАРИНОВАННЫЕ

1,5 кг свежесобранных опят, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли для маринада плюс для варки грибов, 5 горошин перца, 2-5 лавровых листочков, 2 зубчика чеснока, 150 мл уксуса (9%).

Грибы очистите, промойте под проточной водой. Переложите в кастрюлю с толстым дном. Залейте водой так, чтобы опята были полностью покрыты, поставьте несильный огонь, посолите по вкусу. Когда вода закипит, уменьшите огонь до среднего и варите 35-40 минут. Снимите с огня, слейте воду. Разложите грибы по банкам. Пока грибы варятся, приготовьте маринад. Влейте в кастрюлю 1 л воды, добавьте сахар, соль, перец, лавровый лист и чеснок. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите еще 5-10 минут. Добавь-

те уксус и залейте маринадом грибы. Закройте крышками, охладите при комнатной температуре.

ШАМПИНЬОНЫ НА СКОРУЮ РУКУ
500 г шампиньонов, луковица, 3 ст. ложки растительного масла (лучше нерафинированного), 150 мл соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 1/2 чайн. ложки молотого душистого перца, гвоздика молотая по вкусу, лавровый лист, 8 горошин перца.

Грибы вымойте, слегка обсушите и нарежьте ломтиками. Выложите в глубокую посуду, залейте соевым соусом. Сверху выложите горький лук, нарезанный полукольцами. На лук - очищенный и пропущенный через пресс чеснок. Перец горошком разбейте в ступке или разомните скалкой через бумагу, высыпьте поверх чеснока. Посыпьте грибную горку гвоздикой и душистым перцем, добавьте лавровый лист, вскипятите масло, вылейте его на грибы и начинайте вымешивать - 5-10 минут. Если нужно, досолите. Грибы сразу можно есть. В холодильнике они хранятся до двух недель.

Зеленый подоконник



СЕКРЕТЫ ЦВЕТУЩИХ ОРХИДЕЙ

Хотите, чтобы подаренные орхидеи не погибли, а росли, цвели и долго радовали глаз?

Вопреки правилам, что цветущие орхидеи не пересаживают, как только цветок попадает в мой дом, я пересаживаю его в новый почвогрунт для орхидей, в прозрачный горшок, предварительно удалив гнилые или засохшие корни. Опускаю горшок в теплую воду на 10 мин. (например, в старый пластиковый салатник). Впоследствии так и поливаю.

Листья протираю ватным диском, смоченным в теплой воде (это особенно актуально, если на листьях есть декоративное напыление «снег»). Далее пересаживаю растение лишь тогда, когда оно имеет много воздушных корней. После пересадки орхидеи продолжают цветение. Главное - не поворачивать горшок, иначе цветки опадут.

Ольга.

НОВЫЙ ДОМ ДЛЯ КАМЕННОЙ РОЗЫ

Я почти ежегодно езжу в гости к сестре. Она у меня большая любительница цветов. Растут они во дворе, в доме, за оградой на улице. Много лет наблюдала у нее за необычным цветком, который она называла каменной розой. Растет он во дворе в самодельных вазонах. В последний мой визит я задала ей вопрос: «Можно ли его посадить в горшочки и держать как комнатное растение?» Ответа не получила, так как опыта этого у нее не было. Отрезала от куста пару отростков-деток и увезла домой.

Дома я все узнала об этом симпатичном создании природы под названием молодило. Кроме этого названия, растение называют еще ка-

менная роза, каменный цветок, заячья капуста.

Надо сказать, что растение это прекрасно растет и в комнатных условиях. Посадила я его в обычные горшочки, какие у меня были на момент приезда. Сажала сразу в землю для цветов. К земле оно совершенно неприхотливо. Может расти в любой, но лучше в рыхлой. Как я выяснила, оно любит свет, а потому лучше держать его на самом светлом подоконнике (у меня). Если есть возможность, то можно подсвечивать. Подсветка нужна для того, чтобы оно быстрее и активнее росло, давало отростки.

В комнатных условиях оно делает это лениво. Каменный цветок совсем неприхотлив.



Особых подкормок и ухода не требует. Есть особенность: он не любит много воды, а потому поливать его надо совсем чуть-чуть, примерно 1 раз в десять дней. Летом можно чаще, смотря по погоде.

Горшочки надо иметь обязательно с крупными отверстиями, чтобы не застаивалась вода в поддоне. Молодило очень не любит застоя воды.

У него могут быстро подгнить корешки. Роза размножается семенами и детками, которые «выпускает» основное растение. Их можно отрезать и посадить на новое место. Цветет растение редко, так же как и болеет.

Разновидностей молодила очень много, и любую из них, как говорят, может выращивать дома.

Ольга.



ЧЕСНОЧНЫМ НАСТОЕМ ПО ЩИТОВКЕ!

тья и цветы подсыхают и опадают. Но я, к счастью, вовремя избавилась от этой напасти.

В первую очередь аккуратно очистила растения от щитков с помощью заостренной деревянной палочки. Затем помыла их мыльной водой, тщательно обработала листья, стебли и горшки с помощью мягкой кисточки чесночным настоем, заменила почву. Поставила алоэ и толстянку на отдельное окно, чтобы насекомые не появились на других комнатных цветах.

Для приготовления чесночного настоя

2 головки чеснока натерла на мелкой терке, залила их теплой водой 1:5, настояла в закрытой емкости в темном месте 3 ч. и обработала растения.

Через неделю обработку чесночным настоем повторила, а спустя две недели после повторной процедуры провела еще одну такую обработку, чтобы закрепить результат.

Теперь в целях профилактики 1 раз в три месяца обрабатываю растения мыльным раствором. Больше щитовка не появляется.

Светлана.

Однажды на моих алоэ и толстянке поселилась щитовка. Это вредитель, который высасывает сок из растений, в результате чего они ослабевают, лис-



КАК И ЗАЧЕМ ЧИПИРОВАТЬ ПИТОМЦЕВ?

Чипирование - это процедура установки под кожу животного электронного устройства, на котором содержится информация о нем и его владельце.

Зачем это нужно?

Если питомец потеряется - тот, кто подберет его на улице, может обратиться в ветеринарную клинику, где ему подскажут контакты хозяина. Сам по себе чип не содержит эти данные, а только персональный код, состоящий из 15 цифр. Но этот код вносится в электронную базу вместе с другой информацией о владельце животного и о самом питомце. Увидеть его можно при помощи сканера, они есть во многих ветеринарных клиниках и приютах для животных. Сканеры могут обнаружить чип на расстоянии 50 см.

Чипировать стоит любых животных (причем не только собак или кошек), но породистых питомцев - обязательно. Ведь это самый простой способ доказать, что он принадлежит именно вам, если его украдут или подменят. Чип необходим и для участия в крупных выставках, соревнованиях, а также для вывоза собаки или кошки за границу, поскольку многие страны запрещают привозить нечипированных животных.

Как работает чип?

Микрочип находится в стерильной капсуле из биосовместимого стекла,

он не испускает никаких сигналов. Только при приближении сканера создается слабое электромагнитное поле, безопасное для организма. Чип не нужно заменять или заряжать, он остается в теле питомца на всю жизнь. Каждый микрочип издает сигналы на определенной радиочастоте, и некоторые сканеры могут не улавливать их.

Если вы собираетесь перевезти питомца за границу, нужно правильно подобрать чип, чтобы его могли считывать сканеры в этой стране (например, в Европе используются чипы, работающие на частоте 134,2 кГц, а в США - на 125 и 128 кГц).

Чипы тоже могут ломаться, но это большая редкость. Вывести их из строя могут удар молнии или воздействие электрического тока.

Как это сделать?

Чипировать питомца можно в ветеринарной клинике. Существует несколько баз данных, и нужно обязательно узнать, в какую именно внесли вашего питомца.

Чипирование похоже на прививку. Сам чип, по размеру не превышающий рисовое зернышко, вводится

под кожу животного в специальном месте (у кошек и собак - между лопатками), что занимает несколько минут. Больше времени уходит на заполнение документов, где нужно указать вид животного, породу, пол, возраст, окрас, наличие стерилизации, данные о хозяине и его телефон. Время от времени можно обновлять информацию (адрес, телефон). Если питомец потерялся, нужно указать это в базе данных.

Чипировать можно только абсолютно здоровое животное. При плохом самочувствии процедуру лучше перенести на другое время. Купать питомца можно только через 3 дня после процедуры.

Чипировать питомца можно в любом возрасте, но во многих европейских странах стараются провести эту процедуру в возрасте 8-12 недель, если говорить о котятках или щенках. Удалить чип будет сложно: придется проводить хирургическую операцию под анестезией, а любая операция - это риск.

Безопасна ли процедура?

По всему миру собираются данные об осложнениях после чипирования. Среди 4 млн животных они были обнаружены примерно у 400 питомцев (самое распространенное осложнение - это миграция микрочипа). Можно утверждать, что процедура безопасная.



Подчеркивая силуэт

У каждой женщины есть выбор: подчеркивать фигуру или скрывать ее. Последний вариант пригодится в случае, когда требуется замаскировать отдельную часть тела. Поэкспериментируйте с фасонами. Примерьте варианты: свободный, объемный верх и юбка-карандаш, широкие брюки и приталенная блуза.



Длина индивидуальна

Подбирая наряд, обратите внимание на пропорции. Они должны быть идеальны и подчеркивать имеющиеся у вас достоинства. Вот несколько правил. Брюки или юбка с завышенной талией зрительно сделают ноги длиннее. Если вам нужно стать ниже, надевайте обувь без каблуков, подбирайте наряды контрастных цветов.

Цвет помады также должен сочетаться с образом в целом. Подбирайте его под какой-либо элемент в одежде, и не прогадаете!



Сложные рисунки

Рисунки, принты и узоры на одежде всегда смотрятся выигрышно. Но только в том случае, если являются единственным броским элементом в образе. Самые актуальные принты сезона - вензеля, перья, завитки и, конечно, цветы. Также не прогадаете, если выберете классику - горошек, клетку. Блузы с узорами лучше всего сочетать с элементами одежды нейтральных цветов - серого, бежевого, кремового. А вот брюки или юбки с принтом будут хорошо смотреться с однотонными яркими вещами.

БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ БЛИНОВ

ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА МОЛОКЕ

Самый распространенный рецепт, как сделать тесто для блинов. Для него можно использовать магазинное и более жирное домашнее молоко.

Вам понадобятся: молоко — 500 мл, яйцо — 2 шт., мука — 200 граммов, растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молоко и яйца достаньте из холодильника заранее, чтобы они приобрели комнатную температуру.
2. Взбейте яйца в миске, смешайте с сахаром и солью. Добавляйте сахар даже в том случае, если будете использовать несладкую начинку (ливер или тушеную капусту). Благодаря ему тесто получится вкуснее.
3. Добавьте молоко, хорошо перемешайте.
4. Установите на миску сито и всыпайте в него муку. Так вы избавитесь от комочков и получите воздушную, нежную структуру. Добавлять муку в тесто для тонких блинов следует в несколько приемов, постоянно помешивая венчиком. Консистенция готового состава должна напоминать жидкую сметану. Так испечь блины на молоке будет проще: тесто легко распределится по сковороде и не сомнется при переворачивании.
5. Добавьте растительное масло и перемешайте.

ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НА ВОДЕ

Это тесто на блины, рецепт которого менее популярен, чем остальные, в большей мере приветствуется диетологами. Оно наименее калорийное, прекрасно сочетается с ягодами и фруктами, может использоваться для блинчиков на завтрак или обед. Готовится блюдо очень быстро.

Вам понадобятся: вода — 500 мл, мука — 320 граммов, яйцо — 2 шт., растительное масло — 2 столовые ложки, сахар — 1 столовая ложка, соль — 1 щепотка.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Взбейте в миске яйца, добавьте сахар и соль, перемешайте.
2. Налейте воду, перемешайте.
3. Постепенно вводите просеянную муку, перемешивайте венчиком или миксером до однородности. Диетическое тесто на блины с дырочками готово!

ВЫПЕКАЕМ АППЕТИТНЫЕ БЛИНЫ!

Как приготовить тесто для блинов, мы уже знаем. Пора переходить к выпеканию.

1. Поставьте на огонь сковороду, хорошо прокалите ее.
2. Смажьте сковороду растительным маслом. Нужна буквально 1 капля — ее можно равномерно распределить по поверхности кисточкой.
3. Убавьте огонь до среднего — блины не жарят, а именно выпекают.
4. Наберите 2/3 половника теста. Быстро выливайте его на сковороду, которую следует держать чуть под наклоном. Так тесто будет растекаться по кругу.
5. Схватывается тесто моментально, но печь первую сторону следует 2-3 минуты.
6. Подденьте блинчик лопаточкой и переверните на другую сторону. Выпекайте пару минут.
7. Выложите готовый блин на блюдо. Можете смазать его сливочным маслом, а можете оставить поверхность сухой (для диетического блюда). Если накроете тарелку крышкой, края у блинов станут мягкими. Если хотите хрустеть аппетитными «кружевами», оставьте блюдо открытым.

В среднем, приготовление блюда занимает часа полтора.

А уминается оно моментально! Попробуйте поэкспериментировать с начинками. Или предложите детишкам вкусные блинчики со сметаной и любимым вареньем!

