

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА ПЛЮС

№37

октябрь 2023

Гороскоп
на октябрь

стр.20

Какие соки

поднимут иммунитет?

стр.14

Чтобы желания
сбывались

стр. 25

Как оформить
комнату школьника

стр. 32

Александр Васильев:

стиль рождается там, где пьют красное вино

стр.22, 23

Натали Портман:

как девочка из «Леона» ворвалась
в Голливуд и «Город ангелов»

стр. 16, 17

цена:
2,5 лари



КАК И С ЧЕМ НОСИТЬ ОБЪЕМНЫЙ ЖАКЕТ ОСЕНЬЮ

Осенью, когда еще тепло, жакет способен заменить и тренч, и пальто, и куртку. Сейчас актуальны объемные модели, часто с увеличенной линией плеч. Помним также, что пиджаки носят мужчины, а жакеты – женщины. Впрочем, если вещь унисекс, то и слово «пиджак» в дамском гардеробе уместно. Специально для вас мы выбрали четыре трендовых модели и составили с ними актуальные образы.



С джегинсами и лоферами

Яркий жакет, безусловно, станет главным акцентом в образе и разбавит будни наступившей осени. Мы выбрали модель неоновно-зеленого оттенка и решили сочетать ее с джегинсами, топом и лоферами нейтрального черного цвета. На фоне темной цветовой гаммы яркий жакет выглядит еще эффектнее. Ну и второй акцент мы сделали на сумке-багете с принтом питона, который идеально комбинируется с зеленым. Не забыли и о стильных солнцезащитных очках и необычных сережках!

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО «БЕЗ УМА» ОТ СВОЕЙ НОВОЙ 25-ЛЕТНЕЙ ДЕВУШКИ

Голливудский актер Леонардо Ди Каприо встречается с итальянской моделью Витторией Черетти уже как минимум два месяца после того, как на этой неделе их видели целующимися в ночном клубе Ибицы. Об этом сообщает портал DailyMail.

Источники, близкие к актеру, рассказали журналистам, что он «одурманен» Витторией, которая на 23 года моложе его. По

«Виттория — красивая девушка, хотя Леонардо, конечно, большую часть времени окружен множеством красивых девушек. Но он обожает ее, а она его. Они провели много времени вместе, путешествуя. С ним тусовались многие женщины этим летом, но то, что у него с Витторией, гораздо серьезнее».

Ди Каприо действительно за последние пару месяцев успели «свести» со



их словам, это не просто мимолетное увлечение, так как все в кругу 48-летнего Леонардо называют модель его «девушкой».

Леонардо имеет репутацию человека, встречающегося только с девушками младше 25 лет, и, как известно, склонен расставаться с ними после того, как они преодолеют этот рубеж. Именно это произошло с его последними серьезными отношениями, в которых он был с Камиллой Морроне.

Виттории же 26 лет исполнится только следующим летом, поэтому ей, кажется, пока не о чем беспокоиться.

Источник рассказал:

многими красавицами. Например, с телезвездой Арабеллой Чи и моделью Нилам Гилл.

Виттория Черетти — дочь дизайнера Франчески Лаццари. Она давно и успешно работает моделью, успев посотрудничать в том числе с такими брендами, как Alexander McQueen и Versace.

Неясно, когда именно Леонардо встретил девушку, но их видели вместе в конце мая на премьере его фильма «Убийцы цветочной луны» в рамках Каннского кинофестиваля. А уже в августе они, не скрываясь от папарацци, ходили на свидания в Санта-Барбаре.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

АДЕЛЬ ПОДЕЛИЛАСЬ ЛЮБИМЫМ ВИДОМ ДОСУГА

Певица Адель редко появляется на публике, и папарацци нечасто удаётся поймать ее после походов на вечеринки с друзьями. На днях звезда призналась, что большую часть времени проводит дома и старается не выходить без повода на прогулку, даже если ее зовут близкие люди: «Хотите позвать меня отжигать всю ночь на барной стойке в клубе или, к примеру, покататься на картинге или серфе? Нет, моя квартира — и есть моя вече-

ринка». Адель откровенно рассказала о том, что не соглашается на встречи с друзьями в последнюю минуту и предпочитает шумным вечеринкам просмотр сериалов дома и поедание любимых блюд: «Я уже выключила свет, заказала доставку пиццы и роллов, расставила везде ароматические свечи, а сейчас включу “Я могу тебя уничтожить” и пересмотрю весь сезон махом, как-то так. Кстати, ты тоже приглашен, залетай ко мне, будет уютно».



**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

THE ROLLING STONES ВЫПУСТИЛИ НОВУЮ ПЕСНЮ «ANGRY» И АНОНСИРОВАЛИ ПЕРВЫЙ ЗА СЕМЬ ЛЕТ АЛЬБОМ «HACKNEY DIAMONDS»

The Rolling Stones анонсировали новый альбом! Пластинка под названием «Hackney Diamonds» выйдет 20 октября и станет первой для группы с новым материалом за 18 лет. Предыдущий диск «Blue & Lonesome», вышедший в 2016 году, состоял из блюзовых каверов. Впервые музыканты намекнули на готовящийся анонс объявлением в районной лондонской газете Hackney Gazette от вымышленной компании по ремонту стекол Hackney Diamonds. Над названием фирмы в объявлении можно было увидеть уменьшенный знаменитый логотип «роллингов» — губы с высунутым языком. Также в тексте объявления использованы отсылки на несколько хитов группы — «Satisfaction», «Gimme Shelter» и «Shattered». А датой создания компании, указанной в рекламе, является 1962 год — год основания самих The Rolling Stones. Также шрифт, использованный для названия вымышленной фирмы Hackney Diamonds, идентичен шрифту, который «роллинги» использовали на обложке своего альбома 1978 года «Some Girls».

Мик Джаггер, Кит Ричардс и Ронни Вуд презентовали первый сингл «Angry». В клипе на песню сыграла голливудская актриса Сидни Суини, звезда сериалов «Эйфория» и «Белый лотос».



Грядущая пластинка станет первой для The Rolling Stones после смерти барабанщика Чарли Уоттса. Однако две песни были сочинены еще в 2019 году с его участием. Остальная часть альбома была записана вместе со Стивом Джорданом, ранее игравшим в группе The X-Pensive Winos, сайд-проекте Кита Ричардса.

Продюсером альбома стал 32-летний Эндрю Уотт, в последние несколько лет сделавший себе имя на сотрудничестве с легендами рока. Он работал над двумя последними альбомами Оззи Осборна, прошлогодним сольным диском вокалиста Pearl Jam Эдди Веддера и вышедшим в самом начале 2023-го новым альбомом Игги Попа.

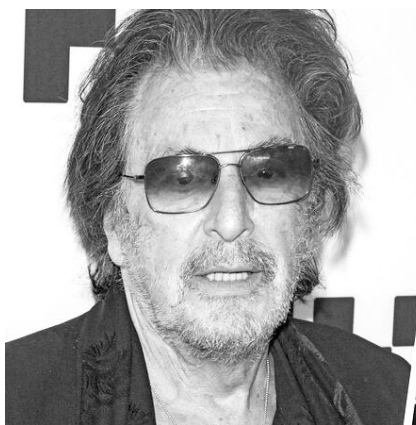
АЛЬ ПАЧИНО РАССТАЛСЯ С ВОЗЛЮБЛЕННОЙ ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ СОВМЕСТНОГО РЕБЕНКА

Весной этого года настоящей неожиданностью для поклонников 83-летнего Аль Пачино стала новость о том, что скоро у него родится еще один наследник. Актер и 29-летняя Нур Альфалла начали встре-

щаться в апреле 2022-го, а в июне стали родителями. У пары родился сын, которого назвали Романом. А на днях стало известно о расставании звезды Голливуда с моделью.

Оказалось, что через три месяца

после появления на свет совместного сына пара приняла решение разойтись и через суд разделить опеку над ребенком. Нур Альфалла запросила полную опеку над малышом и отметила право актера посещать его. При этом модель требует, чтобы Аль Пачино оплатил все ее расходы на адвоката. Пока неизвестно, какую сумму алиментов указала модель в судебных документах. Еще в мае выяснилось, что актер усомнился в родстве с будущим малышом и сделал генетический тест на отцовство. Через шесть дней после появления мальчика на свет Аль Пачино подписал документы, в которых он подтверждает родственные связи с ребенком. Напомним, кроме новорожденного сына Романа, у Аль Пачино есть трое старших детей: 33-летняя дочь Джули и 22-летние близнецы Оливия и Антон.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

КОМ В ГОРЛЕ: 8 ВОЗМОЖНЫХ ПРИЧИН

Ощущение кома, инородного тела в горле - не редкость. Многие люди испытывали это безболезненное, но некомфортное состояние хотя бы раз в жизни, но надо понимать, что «ком в горле» - это не диагноз. Вообще такое понятие, как «горло» - это не медицинский термин, анатомическое название - глотка, которая в свою очередь делится на носоглотку, ротоглотку и гортано-глотку.



О чем сигналист организм

Пациентов с жалобой на ком в горле можно разделить на две группы: у одних данное состояние возникает из-за психоневрологических расстройств, а у других причина связана с реальными заболеваниями внутренних органов.

Ниже мы рассмотрим лишь несколько причин, по которым может возникнуть ощущение кома в горле (список далеко не полный).

1. Стресс, эмоции. Ощущение кома в горле нередко появляется у людей легко возбудимых, чутко реагирующих на стресс и эмоциональные потрясения. Это состояние с одинаковой частотой встречается у людей обоих полов.

2. Инфекционно-воспалительные заболевания ЛОР-органов. Ежедневно мы контактируем с большим количеством больных в местах массового скопления людей. Следует обезопасить себя с помощью масок и респираторов, одеваться по погоде, употреблять достаточно витаминов и поддерживать иммунитет на должном уровне.

3. Заболевания желудочно-кишечного тракта. В таком случае ком в горле могут сопро-

вождать такие симптомы, как изжога, кашель, кислая отрыжка, боль в желудке и чувство тяжести после еды.

4. Патология щитовидной железы. Ощущение инородного тела в горле может быть вызвано увеличением объема железы, что, в свою очередь, чаще всего связано с нехваткой йода в пище или с аутоиммунным поражением (аутоиммунным тиреоидитом).

5. Уменьшение и даже полное прекращение слюноотделения также может стать причиной ощущения кома в горле. Такое бывает при сахарном диабете, у женщин в период климакса, при системных аутоиммунных заболева-

Важно!

Если ощущение кома в горле сохраняется в течение нескольких недель, необходимо как можно скорее обратиться к врачу, чтобы исключить онкопатологию. Это может быть злокачественный или доброкачественный процесс в области носоглотки, гортани, пищевода или других органов шеи. Следует быть особенно внимательными, если ощущение кома в горле сопряжено с повышенной утомляемостью, снижением аппетита и массы тела.

К какому врачу обращаться

Чаще всего это состояние не связано с опасными заболеваниями, однако бывают и исключения. Заболеваний, которые могут проявляться как «ком в горле», и того больше, поэтому при возникновении жалоб необходима консультация таких специалистов: невролог, гастроэнтеролог, оториноларинголог, эндокринолог и психотерапевт.

ниях и при сильном обезвоживании организма.

6. Увеличение лимфатических узлов в области шеи. Этот симптом, причиной которого может быть любая болезнь, активирующая клеточный иммунитет, также способен привести к дискомфорту и ощущению кома в горле.

7. Остеохондроз шейного отдела позвоночника. При этом человека, помимо затруднения при глотании, могут беспокоить головная боль, головокружение, боль в шее, спине, скованность движений.

8. Травма тканей носоглотки и гортани. Эндоскопические исследования или прием грубой пищи могут привести к появлению неприятных ощущений в горле.



Откуда берется дистония?

Наследственность - от нее никуда не деться. Если родители (особенно мама) часто жалуются на головную боль, держат тонометр под рукой, раздражаются по пустякам, не могут долго уснуть, скорее всего, и вам досталась слабая вегетативная система.

Характер определяет целый список болезней, которые могут стать спутниками жизни. Вы эмоциональны, чувствительны, необщительны и застенчивы, можете вспылить изза невинной шутки и вздрагиваете от громких звуков? Таких людей обожает дистония.

Стресс имеет обыкновение наносить удар по многим органам и системам. Но, к счастью, как только исчезает причина стресса, крепкий организм быстро приходит в себя. Зато к ослабленному дистония может пристать всерьез и надолго.

Хронические заболевания щитовидной железы, сердца, желудка и легких, аллергия серьезно ослабляют вегетативную и нервную системы.

Грипп, ОРВИ и простуды очень часто играют роль пускового механизма.

Эндокринные перестройки во время полового созревания и климакса не у всех проходят гладко, а если происходит сбой, это тоже отражается на вегетатике.

Травмы головного мозга, как правило, сопровождаются симптомами дистонии.

Как себе помочь

1. Во время приступов дистонии почти всех одолевают страхи,

Дрожат руки, кружится голова, скачет давление, слабость и тошнота... Вегетососудистая дистония, а это ее симптомы, мешает жить каждому второму.

ДИСТОНИЯ

в том числе и страх смерти. Без паники: от дистонии еще не умер ни один человек. Как бы паршиво вы себя ни чувствовали, помните: эта напасть - всего лишь функциональное расстройство. Настоящей болезни у вас нет. От дистонии вполне можно избавиться, если понять, откуда она у вас взялась.

2. У вегетососудистой дистонии есть и другое название - вегетативный невроз. Психотерапевт научит вас не бояться приступов и грамотно бороться с ними.

3. Необходимо кардинально поменять образ жизни. Чтобы укрепить сосуды, принимайте контрастный душ по утрам. Около кровати постелите массажный коврик и каждый день, вставая с постели, несколько минут ходите по нему босыми ногами. А можно поставить в уголок невысокий ящик с камушками и топтаться ногами. Как никому другому, вам полезна утренняя зарядка, прогулки, плавание, йога. А вот от изнурительных тре-

нировок и аэробики лучше отказаться!

4. Спите не меньше восьми часов в сутки, только за это время ваш организм сможет отдохнуть. Укладывайтесь спать до 12 часов ночи и ни за что на свете не смотрите перед сном фильмы ужасов!

5. Планируйте заранее каждый рабочий день и выходные: если вы будете следовать расписанию, то перестанете суетиться и переживать, что ничего не успеете, жизнь станет размеренной, а вашему организму только этого и надо.

6. Кофе - не ваш напиток, подружитесь с некрепким зеленым чаем. Налегайте на продукты, «напичканные» калием, кальцием, магнием: абрикосы, баклажаны, капусту, чернослив, творог. Идеальное для вас меню - из рыбы, овощей, фруктов, зелени. Не увлекайтесь шоколадом, пирожными и сладкой газировкой. Ешьте маленькими порциями: к полному желудку приливает много крови, отсюда опять же слабость, головокружение и даже обморок.

Пригодится

✓ При атеросклерозе заваривайте как чай цветки гречихи. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

✓ В жару часто кружится голова? Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 1 стаканом кипящей воды, настаивайте под крышкой 2 часа. Затем настой процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

✓ Хотите бросить курить? Смешайте по 1 ст. ложке свежих измельченных листьев хрена и свежих листьев подорожника и 2 раза в день жуйте по 5 минут. Сок проглотите, а листья выплюньте.

✓ От нейродермита мелко нарежьте крупный лист калины, залейте 1 стаканом кипятка и томите на слабом огне 5 минут. Затем добавьте 1 чайн. ложку отвара к 1 стакану кипятка и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Если случился приступ

Добавьте в 0,5 стакана воды 50 капель успокаивающей настойки (валерианы, пустырника, пиона или валокордина) и 50 капель тонизирующей настойки (элеутерококка, лимонника, женьшеня), выпейте. Затем выровняйте дыхание: делайте ровные и медленные вдохи и выдохи. Закройте глаза и слегка надавливайте на глазные яблоки в течение 1-2 минут, это восстановит ритм сердца. Энергично помассируйте круговыми движениями мизинцы, шею и затылок, и давление нормализуется. А отвлечься от чувства страха вам помогут два-три орешка. Зажмите их в кулак и переминайте, едва почувствуете приближение приступа. Неплохо иметь четки и постоянно пользоваться ими.

Причины неприятного запаха изо рта. Как от него избавиться?

Бывает так, что красивые, умные, успешные в целом люди отчаянно стесняются себя. А причиной становится несвежий запах изо рта - он мешает нормально разговаривать с людьми, вынуждает постоянно соблюдать дистанцию, разрушает личные и деловые планы. Несвежий аромат может сигнализировать о множестве неполадок в организме. Рассмотрим самые популярные случаи - и узнаем, как быстро избавиться от дурного аромата.

Распространенные причины несвежего дыхания

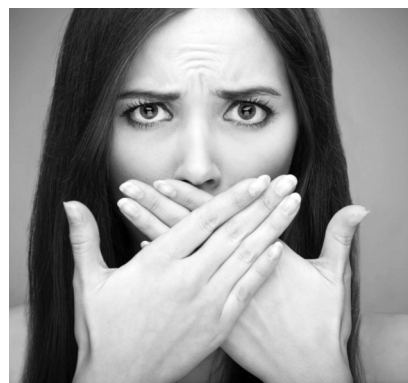
Первое место в списке занимают всевозможные болезни зубов и десен. Идет ли речь о кариесе, гингивите, пародонтите - в любом случае на слизистых оболочках, на деснах и языке активно размножаются бактерии. Этот процесс всегда сопровождается характерным ароматом. Как правило, во рту восстанавливается нормальная среда сразу после еды или питья - потому что слюна смывает продукты жизнедеятельности бактерий. К сожалению,

длится это недолго - буквально через полчаса запах появляется снова.

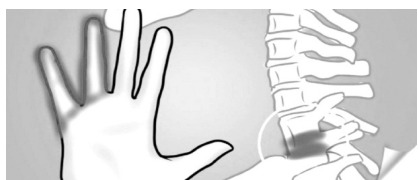
Еще одна причина - недуги желудочно-кишечного характера. Гастрит, склонность к запорам, отрыжка, метеоризм, другие болезни - при них еда задерживается в желудке лишнее время, переваривание происходит со сбоями. Остатки пищи разлагаются, а то и поднимаются к горлу в виде рефлюкса - отсюда неприятный запах. Несвежее дыхание часто сопровождается острыми и хроническими ЛОР-заболеваниями. Бактериальная активность в горле и дыхательных путях приводит к неприятному привкусу и запаху во рту во время простуды. А курящие люди и вовсе никак не могут от него избавиться - их бронхи и легкие постоянно находятся «под ударом». Дурной запах появляется просто при пересохших слизистых. При отсутствии других перечисленных проблем для избавления от плохого аромата достаточно попить - дыхание снова становится свежим.

Как устранить проблему?

Даже обследование не всегда помогает избавиться от запаха. До-



пустим, Вы выясните, что запах изо рта появляется у Вас по причине хронического гастрита - но такую болезнь нельзя устранить быстро и навсегда. Бороться с запахом придется постоянно. Помимо таких известных освежающих средств, как жвачка и мятные леденцы, есть другие способы освежить дыхание. Достаточное употребление простой воды или чая поможет минимизировать плохой аромат. От запаха помогают травяные настои из ромашки, коры дуба, зверобоя. Они не только освежают дыхание, но и влияют на состояние слизистых и желудка - то есть, помогают решить первичную проблему. Свежие фрукты - яблоки, ягоды - улучшают щелочной баланс в ротовой полости и поэтому освежают дыхание надолго.



Что мы понимаем под словами «хорошее самочувствие»? Конечно, в первую очередь это отсутствие болевых ощущений - но не только. Тревогу о здоровье могут вызвать даже безболезненные странные симптомы - например, немеющие руки и ноги. Особенно часто с такой проблемой сталкиваются люди пожилые. Но и молодежь нередко задается вопросом - почему при отсутствии явных болезней руки или ноги иногда теряют чувствительность, холодеют и становятся как будто «чужими»?

Онемение в конечностях - из-за чего происходит, чем вызывается

Нормальная чувствительность наших рук и ног обеспечивается здоровым притоком крови к конечностям, а шевелить пальцами мы можем благодаря нервным импульсам, прохо-

НЕМЕЮТ РУКИ И НОГИ ПО НОЧАМ И НЕ ТОЛЬКО. В ЧЕМ ПРИЧИНА?

дящим по особым волокнам. Поэтому потеря чувствительности всегда связана с тем, что нарушается кровообращение в конечностях - либо пережимаются нервные каналы.

Причины онемения могут быть как довольно серьезными, так и легко устранимыми. Какие болезни приводят к онемению в руках и ногах? Остеохондроз и артриты. Сахарный диабет. Кистозные образования в конкретных нервных узлах, передавливающие каналы, по которым идут нервные импульсы. Иногда онемение может сигнализировать о приближающемся инсульте, также часто конечности теряют чувствительность уже после перенесенных мозговых кровоизлияний. Грыжи между позвонками тоже сдавливают нервные окончания - поэтому проблемы с позвоночником могут отражаться на состоянии рук и ног. Помимо этого, есть и менее пугающие причины для онемения. Например:

Руки и ноги могут неметь после долгого пребывания на холоде - поскольку замедляется ток крови. С симптомом

часто сталкиваются люди, вынужденные работать в неудобной позе. Онемение кистей рук - почти «профессиональная» болезнь всех, чья деятельность связана с компьютером. Проснуться, не чувствуя рук или ног, можно среди ночи - и вызвано это будет просто тем, что Вы «отлежали» конечность за пару часов. Во всех трех случаях достаточно согреться, сменить позу и немного подвигаться, чтобы онемение бесследно ушло.

Что делать, если руки и ноги теряют чувствительность без видимых причин?

Как мы видим, этим симптомом могут сопровождаться самые грозные заболевания. Если Вы уверены, что онемение не вызвано малоподвижностью или низкими температурами, стоит обратиться к врачу - и обследовать состояние сердца, мозга, опорно-двигательной и нервной системы.



СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ, ТИПЫ, ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ И КАК ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС

Общее представление

Снижение фертильности и падение эффективности работы иммунитета - факторы, обуславливающие ухудшение функций внутренних органов, клеток и тканей. Многие специалисты считают, что основным источником проблем становится постепенное накопление поврежденных элементов, которые либо разрушаются в результате апоптоза, либо сохраняются в аномальном состоянии, провоцируя развитие онкологии. Истощение негативно сказывается на цикле внутреннего воспроизводства, из-за чего возникает дополнительная нагрузка на клеточную структуру. Иммунная система перестает справляться, что приводит к повышенной заболеваемости и сопутствующим внешним проявлениям: кожа начинает стареть, суставы становятся менее подвижными, а отдельные процессы не получают должного регулирования.

Классификация

Ответы на вопросы о том, в чем заключается сущность старения организма человека, от чего зависят изменения и что происходит в этот период, можно считать отправной точкой для дальнейших исследований. В рамках научной доктрины выделяют три основных формы, каждая из которых характеризуется наличием определенной специфики.

ЕСТЕСТВЕННАЯ

Возрастные признаки проявляются по-разному: одни сохраняют бодрость и активность, разменяв восьмой десяток, тогда как у других потребность в комплексном врачебном уходе возникает уже после шестидесяти. К числу наблюдаемых факторов в первую очередь относятся клеточные повреждения, гормональные преобразования и ухудшение метаболизма, напрямую связанное с недостаточностью энергетического запаса. Старость наступает не одновременно - как правило, функционал жизненно важных органов снижается постепенно и последовательно, из-за чего человек начинает чувствовать себя хуже.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ

Естественное старение организма из-за возраста - это неизбежный, но долгий процесс, однако встречаются ситуации, когда первичные признаки проявляются гораздо раньше положенного. Причина - несоответствие биологического и хронологического состояния, обычно сопровождающееся визуально заметными изменениями. Ранние морщины, седина, физическая слабость, снижение тургора - симптомы, чаще всего являющиеся следствием неблагоприятных жизненных условий, перманентного стресса или перенесенных заболеваний.

ЗАМЕДЛЕННАЯ

Обратная ситуация, диагностируемая гораздо реже - замедление темпов старения организма человека, факторами которого считаются пониженный уровень артериального давления, размеренный и спокойный ритм жизни, свежий воздух, здоровое питание и достаточная физическая активность. Долгожители чаще всего встречаются в сельской и деревенской местности, отличаются позитивным менталитетом и наличием полезных привычек.

Как стареет кожа лица

Визуальные изменения также зависят от индивидуальных особенностей, в первую очередь обусловленных спецификой физиологии. Рассмотрим основные типы, выделяемые специалистами в области косметологии и геронтологии.

МЕЛКОМОРЩИНИСТЫЙ

Наблюдается при сухой структуре с минимальным объемом подкожно-жировой прослойки. Контур остается неизменным, тогда как поверхность покрывается мелкими морщинками и пигментными пятнами.

МЫШЕЧНЫЙ

При достаточном развитии лицевых мышц и среднем слое клетчатки отмечается более позднее старение кожи лица, что ускоряет темпы его проявления. Характерные признаки - глубокие мимические складки, проседание верхнего века, опускание уголков рта, кистетная морщинистость и так далее.

УСТАЛЫЙ

Появляется достаточно медленно, без выраженных радикальных изменений, и больше напоминает результат перманентного недосыпа. Кожный покров теряет тонус и тускнеет, в носогубной зоне образуются отеки, вокруг глаз и губ формируются сеточки морщин.

ДЕФОРМАЦИОННЫЙ

Еще один тип, на этот раз присутствующий людям с лишним весом. Несмотря на отсутствие традиционных негативных проявлений, имеет свои нюансы, обусловленные аномальным физическим состоянием. Характерная симптоматика - образование складок и мешков, повышенная отечность, искажение формы, отвисание щек и подбородка и так далее.

В чем проявляется старение организма человека

Последствия, обусловленные возрастным влиянием, можно разделить на две группы.

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ

К числу основных «симптомов» относят:

Деформацию силуэта и уменьшение роста, обусловленные истончением обезвоженных межпозвоночных дисков.

Сокращение объема мышечной массы, сопровождающееся потерей силы и выносливости.

Ухудшение качества кожного покрова, связанное с замедлением выработки коллагена, сухостью и пигментацией.

Изменение структуры и цвета волос на фоне нарушения функционального состояния меланоцитов.

Искажение лицевых черт, связанное с провисанием тканей, изнашиванием зубов и образованием морщин.

ВНУТРЕННИЕ ПРИЗНАКИ

В данный перечень традиционно включают:

Недостаточность кальция в костной структуре.

Увеличение объема жировой ткани. Сокращение легочной емкости.

Утрату эластичности кровеносных сосудов.

Жесткость соединительных структур. Нарушения работы ЖКТ и гормонального продуцирования.

Проблемы с выводом токсинов и ухудшение иммунитета.

Уменьшение количества нейронов, сказывающееся на неврологических функциях.

Что способствует старению организма и является его причиной

Говоря об основных факторах, обуславливающих возрастные изменения и способных ускорить негативные процессы, в первую очередь следует выделить следующие обстоятельства.

УХУЖДЕНИЕ КАЧЕСТВА ПРОДУЦИРУЕМЫХ БЕЛКОВ

Неправильная форма снижает работоспособность, обуславливает потерю эластичности тканей, а также замедляет обмен веществ.

УМЕНЬШЕНИЕ ТЕЛОМЕР В РАЗМЕРАХ

«Защитная крышка» хромосом имеет определенную исходную длину, значение которой сокращается на фоне деления клеток. Заметное укорочение - диагностический маркер, указывающий на развитие дегенеративных патологий и перманентное влияние стресс-факторов.

НАРУШЕНИЕ МИТОХОНДРИАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Сбой в цикле переработки питательных веществ и кислорода в энергию обуславливает непреходящее ощущение ее нехватки. Переизбыток свободных радикалов, генерируемых в ходе «нормальной» работы, может привести к повреждению митохондрий и клеточной структуры, а также создать условия для накопления стареющих клеток, нарушающих функциональное состояние тканей.

ОШИБКИ РЕПЛИКАЦИИ

Разрушения ДНК на фоне воздействия внешней среды требует активного участия в восстановлении генов, что отвечают за организм человека и замедляют этапы его старения. Клеточная дегенерация, связанная с избытком повреждений, нарушает системный процесс, от которого зависит общая продолжительность жизни.

НАРУШЕНИЕ МЕТИЛИРОВАНИЯ

Биохимический цикл, представляющий особую значимость с точки зрения обеспечения синтеза дезоксирибонуклеиновой кислоты, качественной детоксикации и обмена веществ. Поддер-

жание баланса помогает избежать проявления наследственных заболеваний и накопления ядовитых элементов.

ИСТОЩЕНИЕ ЗАПАСА СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

Сокращение резервов приводит к замедлению регенерации, следствием чего становится снижение темпов клеточного обновления и проседание в эффективности функционирования отдельных органов.

УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ОСТАТОЧНЫХ ТОКСИНОВ

Липофусцин - белковый продукт распада, который не «усваивается» клетками в полной мере. Чем больше отложений - тем активнее образуются пигментные пятна и развиваются патологии сердечно-сосудистой системы.

Что еще влияет на старение организма

Дополнительными источниками проблем, связанных с интенсивным проявлением изменений негативного характера, также могут выступать следующие факторы.

ОКИСЛИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС

Свободные радикалы провоцируют обострение заболеваний, что обуславливается истощением структуры защитных клеточных мембран на фоне окисления. По мере развития процесс может затронуть внутренне белковые компоненты и повлиять на ДНК. Возможные последствия - преждевременная старость, полное разрушение или аномальное преобразование клетки, в том числе в злокачественной форме.

ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Реакция на взаимодействие с инородными элементами изначально естественна для организма, однако ключевым фактором положительного влияния выступает ее краткосрочность. Продолжительное воспаленное состояние, напротив, подавляет иммунитет и оказывает негативное воздействие на антиоксидантную и иммунную системы, что приводит к ускоренному старению.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Воспалительный процесс может быть вызван:

Хроническими инфекциями.
Нарушением функций ЖКТ.
Повышенным притоком токсинов.
Неправильным рационом питания.
Стрессом, недосыпом и так далее.

Возрастной порог

Говоря о том, в каком возрасте (во сколько лет) начинается старение

организма человека, с чем оно связано, почему происходит и как можно замедлить этот процесс у женщин и мужчин, в первую очередь стоит ориентироваться на характерные стадии его развития.

Основные этапы

Первые внешние проявления наблюдаются после 35-40 лет - меняется контур лица и постепенно ухудшается качество кожи. Ближе к 45 годам начинает снижаться репродуктивная функция, а к 60 - замедляется регенерация тканей и обостряются хронические заболевания. В 75-летнем возрасте наблюдается полное истощение внеклеточной структуры - клетки, утратившие защитный барьер, становятся уязвимы для новых патологий.

Специфика старения у женщин

Женский организм более зависим от гормонального фона, поэтому критической точкой считается момент наступления менопаузы. Снижение уровня эстрогенов влечет за собой недостаток витамина А, уменьшение активности сальных желез и нарушение минерального обмена. Как следствие - ухудшение качества кожи и повышенный риск переломов при травмах. Дополнительной проблемой становится ослабление иммунитета и потеря мышечного тонуса.

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНОВ

Из общего числа синтезируемых элементов наиболее важными для женщин, помимо вышеупомянутого эстрогенного фактора, также являются соматотропин, дегидроэпиандростерон, мелатонин, кортизол и инсулин. Для поддержания естественного баланса необходимы регулярная врачебная диагностика и строгое следование вынесенным рекомендациям.

Что способствует замедленному старению организма

Исследования показывают, что сдержать темпы развития физиологических изменений помогают:

Соблюдение правил личной гигиены.

Здоровый рацион питания и отказ от вредных привычек.

Регулярная физическая, умственная и сексуальная активность.

Дополнительным преимуществом станет использование методик антивозрастной медицины, предусматривающих индивидуальный подход к каждому пациенту.



ПЕДИКУЛЕЗ У ДЕТЕЙ

Кроме вирусных и бактериальных инфекций, существуют еще и паразитарные заболевания. Их возбудители - эктопаразиты (поражают кожу, волосы, ногти) и эндопаразиты (наносят вред внутренним органам). Из всех видов человеческих эктопаразитов самые распространенные - это вши. Заразиться вшами может любой. Наличие взрослых особей, яиц (гнид), следов от укусов указывает на педикулез.

Общая информация

Педикулез - заражение волосяного покрова вшами. Паразиты селятся в основном на голове, питаются кровью человека и легко передаются окружающим. Педикулез у детей - паразитарная болезнь. Вызывается платяными, лобковыми или головными вшами. Чаще встречаются случаи заражения головными вшами. Опасность педикулеза заключается в том, что вследствие расчесывания зудящих участков образуются ранки, через которые проникает инфекция.

В школах и детских садах медсестры регулярно проводят осмотр детей. При первых признаках педикулеза ребенок изолируется до полного излечения, родителей остальных детей ставят в известность об имеющемся в группе заболевании. Лечение начинают немедленно, чтобы исключить заражение окружающих и оградить малыша от осложнений.

Симптомы педикулеза

Первые признаки педикулеза - усиливающийся зуд кожи головы. При осмотре волос обнаруживаются гниды (яйца вшей), которые имеют белесый цвет и тяжело удаляются. Особенно много гнид на затылке или за ушами. Если паразитов мало, родители не всегда могут их обнаружить самостоятельно, поэтому обязательна помощь квалифицированных медиков.

Для педикулеза характерны следующие особенности:

- ✓ усиливающийся зуд, который приводит к значительным ранам и расчесам;
- ✓ повышенная раздражительность, нарушение сна;
- ✓ запутывание волос, ломкость и сухость;

✓ появление аллергической сыпи на лице и других участках тела;

✓ наличие красноватых пятен от укусов на коже головы.

Если заболевание не лечить, то под воздействием продуктов жизнедеятельности вшей волосы сбиваются в колтуны. На фоне снижения иммунитета присоединяется другая инфекция, возникает пиодермия, экземы, увеличиваются лимфатические узлы, может подняться температура.

Помимо головного педикулеза встречается и лобковый. Частота его в популяции ниже, но родителям все же следует знать симптомы. Заболевание отличается зудом в зоне половых органов, после укуса насекомого на животе и бедрах возникают синеватые узелки диаметром до 1 см.

Еще реже встречается платяной педикулез, когда заражение происходит платяными вшами, обитающими в постельном белье и одежде. Основные симптомы этого заболевания - зудящие красноватые пятна и папулы на теле. При прогрессировании болезни кожный покров грубеет, шелушится, возникают пигментированные пятна, которые не проходят и остаются на всю жизнь.

Причины педикулеза

Причина педикулеза у детей - вши, обитающие на теле человека в волосяном покрове. Источником заражения является больной, передача паразитов происходит при тесном контакте. В связи с этим дети, посещающие садики, школы, кружки, в группе риска по педикулезу. Особенно подвержены девочки с длинными волосами.

Заражение также возможно при использовании средств гигиены, которые принадлежат больному. Таким

путем вши попадают на кожу ребенка в парикмахерской (если работники не обрабатывают должным образом инструменты). Существует риск заражения в транспорте, бане, бассейнах.

Врачи также выделяют факторы, которые повышают вероятность развития педикулеза:

- ✓ ослабленный иммунитет;
- ✓ неблагоприятные условия проживания;
- ✓ несоблюдение правил гигиены.

Большинство людей полагают, что вши - признак неблагополучной семьи, в которой проживает ребенок. Но это не так. Заразиться могут и дети, проживающие в нормальных условиях. Важно, в каком окружении находится малыш, и каково состояние его здоровья.

Диагностика педикулеза

Чтобы обнаружить вшей в волосах, специальные анализы не требуются. Родители и медперсонал в детском учреждении должны регулярно осматривать волосы у ребенка.

Диагноз педикулеза подтверждает обнаружение гнид в волосах и взрослых особей. Гниды часто путают с перхотью. Важное отличие в том, что яйца вшей не отделяются от волос при легком прикосновении, требуется приложить усилие. При раздавливании гнид слышен щелчок. Для окончательного выставления диагноза в сомнительных случаях применяют лампу Вуда: в ее лучах гниды светятся голубым светом.

Когда педикулез сопровождается поражениями кожи, требуется дифференциальная диагностика с другими дерматологическими болезнями: себорейным дерматитом, пиодермией, псориазом и т.д. Провести ее под силу только квалифицированному дерматологу.

Лечение педикулеза

Для лечения педикулеза у детей используют специальные шампуни и медикаменты. Лекарствами обрабатывают волосы, а затем вычесывают погибших вшей и гнид. Для малышей подойдут препараты в таких формах:

- ✓ мыло;
- ✓ крем;
- ✓ шампунь;
- ✓ спрей;
- ✓ жидкость для очистки;
- ✓ лосьон.

Противопаразитарные средства атакуют нервную систему насекомых и парализуют их, после чего взрослые особи погибают и легко вычесываются. Однако гниды оказываются устойчивыми к этим средствам, поэтому через 1-2 недели нужно повторить обработку.

Традиционная схема лечения заключается в нанесении лекарства на волосы. Затем голову оборачивают полиэтиленом и полотенцем и оставляют на 1-2 часа (обязательно читайте инструкцию). Средство смывают обычным шампунем, потом вычесывают парализованных вшей с влажных волос.

Не все лекарственные препараты подходят малышам. Поэтому, чем лечить педикулез у детей, уточняйте у специалиста. Следует избегать средств с перметрином и фенотрином для детей до 3 лет с чувствительной кожей. Медикаменты с малатионом достаточно токсичны, поэтому не подходят при наличии кожной аллергии, когда проницаемость дермы повышена. Правильно выбрать препарат поможет дерматолог.

Профилактика педикулеза

Профилактические меры основываются на внимательном отношении к здоровью ребенка:

- ✓ регулярный осмотр головы;
- ✓ пользование индивидуальными средствами гигиены;
- ✓ регулярное мытье и расчесывание волос.

Помните, если педикулез подтвердился, придется лечить всех членов семьи.

При постоянном зуде кожи головы проконсультируйте ребенка у дерматолога на предмет педикулеза.

С этой болью можно изрядно помучиться, прежде чем будет поставлен правильный диагноз.

Боль между лопатками

Сначала боль между лопатками связывают с остеохондрозом, по поводу которого и лечатся. На некоторое время становится легче. Но здоровым человек себя не чувствует, потому что боль полностью не отпускает. А после прохождения всех лечебных процедур еще и усиливается. Появляются сомнения и у врача, и у больного: а то ли заблуждение мы лечим?

Конечно, этого не случается, если врач сразу ставит правильный диагноз и проводит соответствующее лечение. Но несвоевременное распознавание природы болей, к сожалению, не единичный случай. С этой болью можно изрядно помучиться, прежде чем будет поставлен правильный диагноз.

Боли между лопатками чаще всего не связаны с остеохондрозом. Причина болей кроется в мышцах межлопаточной области, их сухожилиях, связках. Как правило, боль, исходящая из мышц, дает ощущение жжения между лопатками, тяжести, груза в верхней части спины. Но стоит пошевелить плечами – эти явления тотчас исчезают.

Совсем по-другому ощущается боль, источником которой являются связки, расположенные между остистыми отростками, а также сухожилия мышц, прикрепляющиеся к ним и к остистым отросткам. Остистые отростки – это косточки, прощупываемые на спине вдоль линии позвоночника. Когда человек указывает на ломящую боль между лопатками, не сразу проходящую после смены положения тела, иногда отдающую в область сердца, можно думать о



боли, исходящей из сухожилий и связок. Ее разновидностью бывает ощущение замороженности, онемения, ползания мурашек. Часто эти боли заставляют просыпаться человека ночью и принимать сердечные препараты.

Несколько слов о лечении. Если чувство жжения или тяжести между лопатками появилось за работой, смените позу, выполните несколько несложных гимнастических упражнений. Например, сделайте круговые движения плечами, сведите и разведите лопатки. Опустите одно плечо и, удерживая его в этом положении, наклоните голову одновременно влево и вперед до появления легкой боли в растягиваемых мышцах. Повторите то же в другую сторону.

Затем опустите оба плеча вниз, наклоните голову вперед, также до ощущения легкой боли. Растягивая мышцу, вы тем самым устраняете ее спазм. Хорошо снимает боль массаж болезненных участков спины. Эффективен в этом случае аппарат Кузнецова.

Труднее лечить боли, причиной которых являются дистрофические изменения связок и сухожилий мышц. Будет «жалить» и «жалить». Лечение долгое и требует терпения и от врача, и от больного.

И все же при любых болевых ощущениях в области груди в первую очередь надо исключить приступ стенокардии, острой ишемии мышцы сердца. Для этого необходимо записать электрокардиограмму, которая может установить точный диагноз.

Лечит традесканция

✿ Размятые листья этого растения прикладывают к фурункулам. Через 6-8 часов листья меняют. И так, пока гнойник не вскрыется или не рассосется.

✿ Ангина исчезнет, если из нескольких побегов цветка выжать сок, смешать его со стаканом теплой воды и полоскать горло 3 раза в день.

✿ О том, что традесканция полезна, знают даже кошки. Они с большим удовольствием поедают ее листочки. Не ругайте их за это, а лучше последуйте их примеру. Если жевать листья 2-3 раза в день, не будет воспаления десен.



ВАРЕНЬЕ: ПОЛЬЗА, ВРЕД И КАК ЕГО СДЕЛАТЬ МЕНЕЕ СЛАДКИМ

В (они положительно влияют на иммунные свойства) и витамин Е, важный для формирования кровяных телец и общей защиты организма.

ганизм усвоит больше. Минус такого варенья в том, что оно меньше хранится и его лучше ставить в холодильник. Впрочем, если добавить в сироп желирующий компонент - желфикс или пектин, то жизнь варенью можно продлить как минимум на пару месяцев.

Мы не только любим варенье за вкус и аромат, продлевающие лето, но и считаем важным источником витаминов, поэтому хотя бы пару баночек с малиновым вареньем на случай простуды или смородиновым, чтобы потом печь с ним печенье и пирожки, стараемся всегда иметь про запас. Правда, пугает количество сахара, которое придется отмерить, чтобы варенье не испортилось и не заплесневело в течение зимы. Действительно ли излишек сахара так опасен? Сколько в варенье остается витаминов? И может ли оно заменить живые фрукты ягоды зимой?

Помогает ли от простуды чай с вареньем?

Чаще всего в качестве противопростудного средства выступает малиновое варенье. В этом есть рациональное зерно: в составе малины большое количество органических соединений, в том числе пектина, дубильных веществ. Важная роль отводится ацетилсалициловой кислоте или аспирину - действующему веществу многих препаратов против простуды и гриппа. Благодаря антоцианам малина обладает противомикробными свойствами. При простуде лучше не размешивать варенье в чае, а есть «вприкуску» - так вы получаете большую концентрацию полезных веществ. Разумеется, нельзя лечиться исключительно при помощи варенья: это не лекарство, а вспомогательное средство, дополняющее медикаментозную терапию. К тому же в малиновом варенье много сахара, и от такого «лекарства» можно легко набрать вес.

Почему нельзя есть заплесневевшее варенье

Некоторые любители, если варенье залежалось и заплесневело, просто снимают слой плесени, а остальное пускают в дело. В лучшем случае не едят варенье прямо из банки, переваривают или делают из него начинку для пирожков. Не делайте так: это только кажется, что под пленкой - обычное варенье. Но на самом деле невидимые микротоксины, выделяемые плесенью, легко распространяются по всей банке. Эти токсины термостойки, и повторной варкой от них нельзя избавиться. Для организма даже в малых дозах они крайне опасны. Они вызывают отравление, накапливаются в организме и чреватые другими неприятными последствиями: есть даже данные, пусть и не вполне доказанные, что они способствуют развитию онкологии.

Сколько в варенье остается витаминов

Варенье (а также повидло, джемы и конфитюры) - домашняя заготовка, долговременное хранение которой обеспечивает тепловая обработка, а в роли консерванта выступает сахар. При нагревании самые критические потери претерпевает витамин С, он уходит практически на 90%, в остальном такая заготовка теряет от 20 до 40% заключенных в свежих фруктах и ягодах полезных веществ.

Но есть и хорошие новости: полифенолы при варке варенья остаются практически не тронутыми. А ведь это важный фруктово-ягодный «капитал»: полифенолы обладают антиоксидантными свойствами и помогают организму бороться со свободными радикалами, которые повреждают клетки и приводят к старению. Например, такой класс полифенолов, как флавоноиды, содержится в облепихе и яблоках, а антоцианы придают ягодам - смородине, клубнике, вишне - красный цвет. Также в варенье выделяют витамины группы

Как сделать варенье полезнее

Очевидный ответ: чем в варенье меньше сахара и короче время варки, тем оно полезнее. Если в традиционном варенье, сваренном в три приема, сохраняется всего не больше 30% витаминов, то в пятиминутке - все 70%. И если долгая термическая обработка уничтожает до 80% витамина С, то при быстрой варке около 50-60% его остается в банке. Количество сахара тоже можно уменьшить - вкус от этого только выиграет. Или заменить сахар медом, использовать вместо рафинированного тростниковый. Калорий такая замена не уменьшит, но полезных веществ ор-

Сколько можно есть варенья в день

Диетологи настаивают, что пара чайных ложек варенья с чаем или в качестве добавки к творогу вреда не нанесут. Но лучше, чтобы чай был несладким. Заменить сахар сахарозаменителями - легальный ход, только если сахар запрещен по медицинским причинам и другого выхода нет. Даже кажущаяся безобидной стевия с ее нулевой калорийностью может вызывать тошноту, головокружение и расстройство пищеварения. К тому же стевия не может выступать, в отличие от сахара, в качестве консерванта, поэтому варенье с ней нужно съезть как можно быстрее.

Топ-5 самых полезных варений

Варенье из облепихи: Подстегивает иммунитет, имеет мощный антимикробный потенциал. Благодаря обволакивающим свойствам успокаивает пищевод, способствует нормализации микробиота кишечника. Богато витаминами группы В, а также кальцием, магнием и железом. Помогает купировать анемию.

Варенье из смородины: если варить варенье-пяти-

минутку, оно принесет в наш организм весомую дозу витамина С, который не только помогает иммунитету, но и служит мощнейшим антиоксидантом, сохраняющим молодость кожи и эластичность сосудов.

Варенье из шишек: обладает широким спектром микроэлементов - от хрома, магния и железа до витаминов группы В, фитонцидов и каротина. Благодаря эфир-

ным маслам оказывает выраженное укрепляющее и противомикробное действие. При простуде и вирусных заболеваниях способствует выведению токсинов, снижению температуры, помогает преодолеть общее недомогание.

Варенье из жимолости: в этой ягоде больше пектина, чем в яблоке. Регулирует работу кишечника, устраняет чувство тяжести, повышен-

ное газообразование, помогает стабилизировать окислительные процессы в желудке.

Варенье из малины: обладает выраженными потогонными и бактерицидными свойствами, является значимым профилактическим средством предупреждения простудных заболеваний. Также в нем содержится эллаговая кислота - полифенол, который помогает блокировать развитие опухолей и внутренних воспалений.

Корень имбиря: польза и вред которого известна издавна, оказывается, может предотвратить заражение коронавирусом. Последние исследования показывают: имбирь все-таки может быть эффективен в борьбе с коронавирусом. Эффект напрямую зависит от того, как употреблять этот продукт.

Корень имбиря

Когда COVID-19 впервые появился, многие начали лечиться по старинке: использовали чеснок, лук, лимон и имбирь. Врачи переубедили пациентов: на самом деле продукты и пряности не могут остановить атаку коронавирусной инфекции. Безусловно, это неплохая профилактика простудных заболеваний, но уж точно не способ лечения COVID-19.

Недавно американские исследователи провели эксперимент, который доказал: специи, вызывающие раздражение слизистой оболочки рта, горла и носоглотки, действительно способствуют сопротивлению организма опасной инфекции. Как это работает?

Зачем вызывать раздражение носоглотки

В нашей крови находятся вещества, которые защищают организм от вирусов. Предположим, вы выпили имбирный чай или съели блюдо с пряностью и ощутили покалывание, жжение в области горла или носоглотки (имбирь и некоторые другие специи могут вызывать раздражение слизистой). Кровь приливает к слизистой, и в этот момент человек чувствует тепло в области горла, языка, щек. Кровь приносит защитные интерфероны и лейкоциты – именно они помогают организму подавлять воздействие негативных факто-

ров, в том числе вирусных инфекций.

Таким образом, дело не в самом имбире, а в его воздействии на некоторые органы, к которым приливает кровь. Достаточно съесть пряность, чтобы значительно снизить риск заражения коронавирусной инфекцией.

Корень имбиря - витаминная бомба

Корень имбиря рекомендуется принимать в сезон простудных заболеваний – он повышает защитные силы организма. В составе пряности аскорбиновая кислота, витамины А и Е, магний, цинк, натрий. Также имбирь содержит ретинол, растительные противовоспалительные вещества, эфирные масла и пищевые волокна.

Благодаря богатому составу специя выводит из организма токсины и другие продукты жизнедеятельности бактерий, способствует восстановлению поврежденных клеток, ускоряет их регенерацию.

Для улучшения самочувствия в период простуды пейте имбирный чай. Так, пряность обладает противовоспалительным, обезболивающим, дезинфицирующим и согревающим действием. Корень имбиря является природным муколитиком (разжижает мокроту), поэтому его употребляют при влажном кашле.

Поскольку специя согревает организм, принимайте



напитки с имбирем, если вы переохладились или промокли. Это поможет снизить риск неприятных симптомов – насморка, кашля, боли в горле. Также имбирь эффективен при вирусных и бактериальных инфекциях – трахеите, ларингите, бронхите, рините, синусите. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Куда добавить пряность

Измельченный корень имбиря добавляют в блюда из мяса, птицы, в овощные гарниры, салаты и горячие напитки. Главное – соблюдать пропорции, чтобы не обжечь слизистую.

Чтобы сберечь себя от простудных заболеваний, приготовьте имбирный чай с лимоном и медом. Нарежьте половину лимона тонкими дольками. Небольшой кусочек имбиря (15г) очистите и натрите на мелкой терке. Залейте подготовленные ингредиенты 500мл кипятка и дайте настояться в течение 20 минут. Затем добавьте в напиток 1 ст.л. натурального меда.

Также в качестве профилактики вирусных инфекций можете употреблять витаминный смузи с яблоком, морковью и имбирем. Очистите одну крупную морковь и натрите на

мелкой терке. Небольшой кусочек имбиря (15г) также очистите и натрите. Яблоки нарежьте кубиками, предварительно удалив сердцевину. В чашу блендера положите морковь, имбирь и яблоко. Измельчите до однородности. Добавьте 1 ст.л. сока лимона, 1ч.л. меда и 100мл чистой воды и снова включите блендер, чтобы масса хорошо перемешалась.

Можно, но не всем

Не стоит употреблять имбирь в больших количествах – в таком случае пряность оказывает негативное влияние на пищеварительную систему. Как и любые острые продукты, корень имбиря раздражает желудок и может вызывать изжогу.

Специя противопоказана людям с гастритом, колитом и энтероколитом, язвой желудка, болезнями печени и поджелудочной железы. Кроме того, с имбирем нужно быть осторожными при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. В больших количествах пряность приводит к резким скачкам давления, а также снижает свертываемость крови. Наконец, имбирь содержит соли щавелевой кислоты – они вредны для пациентов с заболеваниями почек.

ВАЖНО: имбирь не сможет подавить коронавирусную инфекцию, если вирус уже находится в организме. В таком случае следует немедленно обратиться к врачу и начать медикаментозное лечение.



КАКИЕ СОКИ ПОДНИМУТ ИММУНИТЕТ?

Чтобы защитить себя от различных заболеваний, укрепить иммунитет и повысить тонус кожи, можно заняться сокотерапией. Начните пить свежавыжатые соки!

Овощные и фруктовые соки содержат большое количество витаминов и минералов, которые быстро усваиваются. Но чтобы не навредить себе, важно разбавлять соки водой и соблюдать умеренность.

Свекольный - для сердца

Благодаря сочетанию минералов кальция и магния свекла оказывает положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы. Также в составе корнеплода имеется витамин В9, необходимый для предупреждения болезней сердца.

Для приготовления сока выберите свеклу насыщенного цвета, удлиненной формы, без белых прожилок внутри.

✓ *Выжмите из свежей молодой свеклы 200 мл сока с помощью соковыжималки. Поместите сок на 3-4 часа в холодильник, предварительно сняв пену. Затем добавьте 200 мл чистой воды. Принимайте по 2 ст. л. перед едой.*

Можно смешать сок корнеплода с другими овощными соками. При

атеросклерозе соедините свекольный, морковный и сок сельдерея в пропорции 3:4:4.

При болезнях печени и желчевыводящих путей рекомендовано смешивать свекольный, огуречный и яблочный соки в пропорции 2:2:3.

✓ *Свежая свекла не рекомендована при заболеваниях желудка, кишечника, поджелудочной железы.*

Сок сельдерея замедлит старение

Сельдерей содержит бета-каротин, витамины группы В, РР, Е, Н, С, клетчатку, минералы (калий, кальций, селен, магний, цинк, железо, фосфор, натрий и др.).

Свежавыжатый сок употребляйте за полчаса до обеда или ужина. За один раз стоит выпивать не более 30 мл. Если вам не нравится вкус сельдерея, разбавьте сок водой или смешайте с 30 мл другого сока - апельсинового, грейпфрутового, яблочного или морковного.

В день можно выпивать не более 120 мл сока сельдерея.

Сельдерей укрепляет сосуды, снижает риск атеросклероза. Также он положительно влияет на иммунитет, нервную систему, улучшает работу почек, помогает наладить сон. Этот овощ подавляет гнилостные процессы в кишечнике, препят-

ствует газообразованию и вздутию живота, способствует улучшению работы пищеварительной системы. Облегчает состояние при болезнях почек и мочеполовой системы.

Кроме того, сок сельдерея питает кожу, полезными веществами (витамины, минералы, флавоноиды, органические кислоты, пектины), придает ей тонус, обеспечивает здоровый цвет.

✓ *Откажитесь от сока сельдерея при гипертонии, варикозе, тромбозе, маточных кровотечениях, хронических заболеваниях в стадии обострения, колите, в период беременности и кормления грудью.*

Гранатовый: защита от онкологии

Натуральный микс из органических кислот, фитонцидов, полиэфиров, антиоксидантов, аминокислот и витаминов (А, группы В, С, К, РР) - это гранатовый сок.

Согласно исследованиям, даже 50 мл гранатового сока в день защитят от ОРВИ. Если включить свежавыжатый сок в ежедневное меню, то можно повысить уровень гемоглобина в крови, что важно для людей с анемией и тех, кто восстанавливается после болезни или операции.

Канадские ученые пришли к выводу: гранат способен снижать риск онкологии. Все дело в изофлавонах и антиоксидантах в составе: они защищают организм от воздействия свободных радикалов и препятствуют делению раковых клеток.

Ученые доказали: 1/2 стакана гранатового сока в день замедляет рост опухоли предстательной железы.

✓ *Выжмите 150 мл сока граната. Добавьте 100 мл воды и 1 ст. л. апельсинового сока. Принимайте утром после еды.*

✓ *Не рекомендуется пить гранатовый сок при повышенной кислотности желудка, панкреатите, холецистите, язве.*

Целебная пижма

Это растение с ярко-желтыми, похожими на одуванчики цветками популярно в фитотерапии благодаря своему составу. Эфирные масла, флавоноиды, органические кислоты, дубильные вещества, каротаноиды и витамин С - такой микс способен усилить иммунную систему и предотвратить развитие многих заболеваний.

Для приготовления отвара залейте 100 г сырья 3 л воды и доведите до кипения. Через 15 минут снимите с огня, остудите. Проце-

При мигрени принимайте по 1/3 стакана отвара пижмы каждый день в течение недели. Также можно делать компрессы.

При заболеваниях печени принимайте по 1 ст. л. отвара 3 раза в день перед едой. Напомним, что фитотерапия - это лишь вспомогательное средство при лечении заболевания.

Для улучшения работы ЖКТ. Чтобы усилить секрецию желез ЖКТ и тонизировать его мускулатуру, принимайте по 1 ст. л. отвара пижмы утром натощак в течение 5 дней.



Лицо с обложки



НАТАЛИ ПОРТМАН:

как девочка из «Леона» ворвалась в Голливуд и «Город ангелов»

ИСТОРИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛКИ, КОТОРАЯ ПОКОРИЛА МИР
КИНО И ЖЕНСКИЙ ФУТБОЛ.

Натали Портман — известная американская актриса театра и кино. Кроме того, Натали — кинорежиссёр, сценарист и продюсер. Знаменитостью Натали Портман стала еще девочкой, талантливо сыграв в фильме «Леон». Потом были «Близость», «Звездные войны» и еще много других ролей. Натали Портман награждена премией «Оскар», двумя премиями «Золотой глобус», израильской премией «Генезис».

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ НАТАЛИ ПОРТМАН

Портман родилась в Израиле 9 июня 1981 года. Отец Авнер Хершлаг — врач-гинеколог и профессор кафедры акушерства и гинекологии Медицинской школы, мать Шелли Стивенс всю жизнь была домохозяйкой, потом женщина стала агентом дочери. Натали — единственный ребенок у Авнера и Шелли. Когда девочке было три года, семья переехала в США. Здесь ее отдали в еврейскую начальную школу.

В четыре года девочку отправи-

ли на занятия современной хореографией, которые проходили при студии American Theater Dance Workshop. Также она посещала театральную студию Usdan Center. Факт из биографии: уже в возрасте восьми лет Портман стала вегетарианкой (и остается до сих пор) после того, как на одной медицинской конференции, куда пришла вместе с отцом, была свидетелем применения хирургического лазера на цыпленке.

Когда Натали было 10 лет, она вместе с Бритни Спирс участвовала в мюзикле Ruthless!. В 1994 году девочка прошла кастинг в картину французского режиссера Люка Бессона «Леон». Ее утвердили на роль Матильды, главной героине в драматичной истории о профессиональном убийце в исполнении Жана Рено. Несмотря на юный возраст, кинокритики высоко оценили талант актрисы. Именно в этот период она взяла в качестве псевдонима девичью фамилию своей бабушки — Портман. А с 11 лет входящая звезда начала активно

сниматься в рекламе.

В средней школе девочке легко давались точные науки, Портман даже стала соавтором исследовательской работы ученых Яна Херли и Джонатана Вудварда «Ферментативная выработка водорода из сахара».

ПЕРВЫЕ УСПЕХИ ПОРТМАН В КИНО

Важную роль в биографии молодой актрисы сыграл дебют в «Леоне»: хорошо зарекомендовав себя в ставшем популярным фильме, она обратила на себя внимание продюсеров. Дальше девочка получила предложение о съемках в фильмах «Схватка», «Хорошенькие девочки» и «Марс атакует!».

В 1998 году состоялся дебют Портман на театральной сцене. Девушка участвовала в постановке «Дневник Анны Франк» на Бродвее, где исполнила главную роль. Актриса сразу же согласилась на предложение, так как хотела почтить память своих прадедушки и прабабушки, которые во Второй мировой войне погибли в концлагере «Освенцим».

В 1999 году Портман параллельно со съемками «Звездные войны: Эпизод первый — Скрытая угроза» поступила в Гарвардский университет на факультет психологии, который окончила в 2003 году. На этом актриса не остановилась и получила степень магистра в иерусалимском Еврейском университете. Натали считает, что образование играет важную роль в жизни человека. «Для меня не так важно, что колледж может сломать мне карьеру. Я больше хочу стать умным человеком, чем звездой киноиндустрии», — сказала девушка в одном интервью.

При этом у Портман получилось и то и другое. В ее фильмографии и биографии были такие кассовые фильмы, как несколько частей «Звездных войн», «Тор», «Тор 2: царство тьмы», «Тор: Любовь и гром» и «Больше чем секс». В 2010 году вышла картина «Черный лебедь», за которую она получила «Золотой глобус» и «Оскар» в номинации «Лучшая актриса».

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОРТМАН

Портман — полиглот, свободно владеет пятью языками: английским, ивритом, японским, французским и немецким. Звезда «Леона» является гражданкой США и Израиля, состоит в американской Демократической партии. «Я очень люблю США, но мое сердце в Иерусалиме — здесь я чувствую себя дома», — сказала Натали в одном интервью.

Портман ведет борьбу за права животных, поддерживает программы по охране природы. Еще один факт из биографии: актриса отказалась от покупок вещей из меха и кожи. Вместо этого Натали запустила свою линию обуви из искусственных материалов. Также звезда Голливуда стала участником рекламной кампании некоммерческой организации зоозащитников PETA, пропагандирующей отказ от использования меховых изделий.

Портман является лицом марки духов Miss Dior, зимой 2020 года снялась в рекламе Dior. Также она создала собственный косметический продукт — прозрачный бальзам для губ.

Звезда «Леона» и «Черного лебедя» присоединилась к общественному движению Black Lives Matter, выступающему против расизма и насилия в отношении чернокожих. Портман также выступает за права женщин. Так, в 2020 году актриса вышла на красную дорожку кинопремии «Оскар» в накидке с именами женщин-режиссеров, которые не были включены в число номинантов, хотя, по ее мнению, должны были там быть. Например, Грета Гервиг («Маленькие женщины») и Лулу Ванг («Прощание»). В биографии актрисы большое количество гуманитарных акций.

БОЛЬШОЙ СПОРТ В ЖИЗНИ ПОРТМАН: ИСТОРИЯ «ГОРОДА АНГЕЛОВ»

В 2020 году стало известно, что в Национальной женской футбольной лиге (NWSL) будет выступать новый клуб — «Город Ангелов» из Лос-Анджелеса (Angel City FC — «Энджел Сити»).

Больше всего общественность удивил список совладельцев: это голливудские актрисы Натали Портман, Узо Адуба, Дженнифер Гарнер, Ева Лонгория и Джессика Честейн. В число инвесторов входят директор сайта Reddit, муж легенды тенниса Серены Уильямс Алексис Оганян, победительница 39 турниров «Большого шлема» Билли Джин Кинг, певица Кристина Агилера, двукратные чемпионки мира по футболу и Олимпийских игр Джули Фауди и Миа Хамм, венчурный капиталист Кара Нортман и предприниматель Джули Урман.

«Было невероятно получить такую поддержку. Было действительно трогательно, когда люди присоединились к нам, потому что мы этого не ждали. Мы получили много отказов, прежде чем услышать «да», — призналась Портман в одном из интервью о начале этой истории.

Натали — большая фанатка европейского футбола. Теперь она

захотела привлечь внимание всего мира к женскому футболу. На это ее вдохновила победа сборной США на чемпионате мира-2019.

На спонсорстве клуб «Энджел Сити» смог выручить 35 миллионов долларов. Из них 10 процентов дохода были переданы местным некоммерческим компаниям, которые занимаются обустройством территорий, закупкой формы для юных спортсменов и обеспечением бесплатной едой нуждающихся.

«Город Ангелов» активно развивает свои соцсети, проводит пиар-акции. Портман даже пришла в по-



пулярную американскую телепередачу The Tonight Show, чтобы рассказать не только о своей биографии и кино, а о новом клубе и истории его создания. В первый же сезон было продано 16 тысяч абонементов.

Цвета «Энджел Сити» защищают 14 футболисток с опытом игры за женскую сборную США, среди них двукратная чемпионка NWSL Кристен Пресс, боснийский вратарь ДиДи Харачич и бразильский полузащитник Стефани ван Гинкел, молодая звезда футбола Сара Горден.

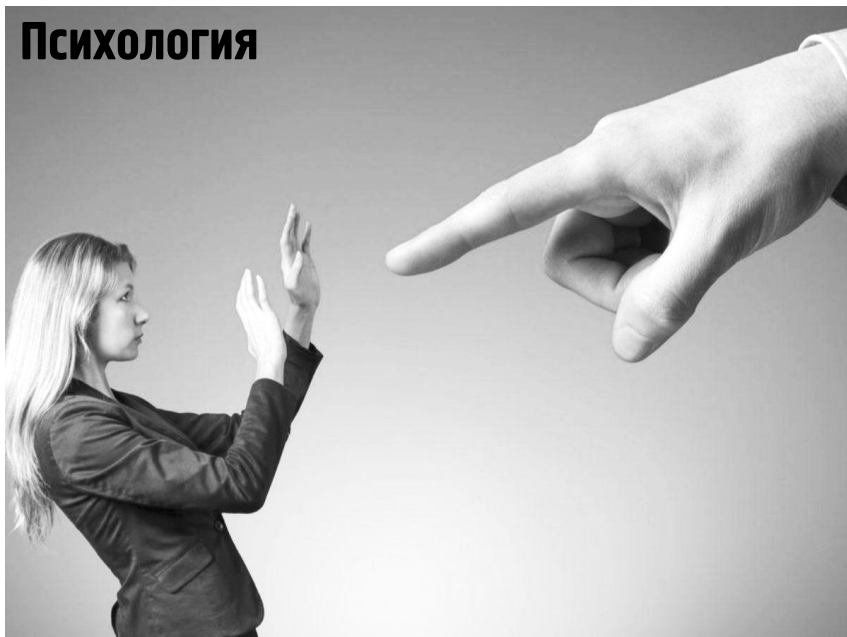
Съемки рабочего процесса «Энджел Сити» легли в основу документального сериала, который был показан на HBO Max под названием «Город ангелов». Премьера состоялась в мае 2023 года. Цель проекта — показать борьбу, с которой женщины сталкиваются в индустрии, где доминируют мужчины.

Портман вышла на переговоры с голливудскими актерами Райаном Рейнольдсом и Робом Макэлхенни, которые также вписали в свою био-

графию большой футбол — они владеют мужской командой «Ресхем» из Уэльса. Звезда «Леона» предложила коллегам особенную историю — провести товарищеский матч между двумя клубами.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ НАТАЛИ ПОРТМАН

В биографии звезды Голливуда было много романов: с актерами Гаэлем Гарсиа Берналем и Джейком Джилленхолом, финансистом Нэтом Ротшильдом, певцом Девендрой Банхартом (актриса снималась в его клипе на композицию



КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПАРТНЕР МАНИПУЛИРУЕТ ВАМИ

Манипуляции – это всегда про давление, когда на вас хотят оказать определенное воздействие словами, чаще всего вызвать вину, тем самым заставить делать то, что вы не хотите.

ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ:

Вы боитесь открыто выражать свои мысли, всегда думаете, как мужчина может воспринять ваши слова;

Чувство вины стало вашим верным спутником;

Мужчина с легкостью может вас переубедить, ваша точка зрения меняется в зависимости от его позиции;

В разговоре с ним даже ваше наилучшее настроение может моментально поменяться.

Мужчина наказывает вас молчанием, игнорированием, если ему что-то не нравится.

ДАВАЙТЕ РАЗБИРАТЬСЯ, КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ:

Вас обвиняют в том, чего не было и чего вы не делали

Или он сам отрицает какие-то свои слова, действия, говоря, что их не было. Данный вид манипуляции называется «газлайтинг». При таком давлении со временем вы начинаете сомневаться в собственной адекватности, вас начинает посещать вопрос: «А может я сама себе это придумала?».

В отношениях есть наказания

Когда вы что-то делаете, говорите не так, как ему нравится или хочется, он перестает с вами общаться, лишает близости, не дает денег. Тут могут быть и другие вариации.

Говорит одно, а делает другое

Или вообще ничего не делает. Его слова не совпадают с действиями, в классическом варианте много всего обещает, а «воз по факту и ныне там».

Постоянный перенос ответственности

Часто подача следующая: «А вот если бы ты ..., то тогда бы я...». Это может всплывать при любых просьбах. Допустим, вы его попросили вынести мусор, а в ответ получаете лекцию о том, какая вы нехорошая хозяйка. То есть вы заводите разговор на одну тему, в ней не происходит никаких договоренностей и разговор при этом уходит совершенно в другое русло.

Припоминания из прошлого

Это одно из его любимых занятий. Вы помирились, все проговорили, а он при каждом удобном и не очень случае намекает на какую-то вашу оплошность, тем самым заставляя вас испытывать вину.

Угрозы

Например: «Только попробуй пойти на корпоратив, я уйду из дома», «тогда ты больше не увидишь своих детей», и другие более мягкие варианты.

Он никогда не признает своей вины

Виноват кто угодно: вы, начальник, правительство, но только не он. Это говорит о том, что человек совершенно не умеет брать на себя никакой ответственности.

Критика в ваших отношениях – привычное дело

Вы уже начинаете сомневаться: а делаете ли вы что-то не так? Ведь он всегда найдет к чему придрачиться. И пирожки будут недостаточно вкусными, и пол недостаточно чистым.

Вас сравнивают

И не важно с кем: с бывшей, с его мамой, женой друга. Тем самым мужчина показывает и доказывает какую-то вашу некомпетентность и несостоя-

тельность в различных областях.

Вы в целом чувствуете неуважение к себе

Это самый главный ключ.

ВОТ ЕЩЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ФРАЗЫ, СВОЙСТВЕННЫЕ МУЖЧИНАМ-МАНИПУЛЯТОРАМ:

«Сама виновата, сама спровоцировала»

Вам будут объяснять, что вы сами до этого довели и если бы не вы, то этого бы не произошло.

«Сама все испортила»

Если бы ты не делала, не произносила, не вела... и много чего еще, то было бы по-другому. Запомните: не было бы! Кто хочет, тот делает, и ему ничего не мешает.

«Плохо стараешься»

Вроде бы сделали все безукоризненно, а опять не угодил. Всегда находится какая-то мизерная деталь, где что-то не так. Главное понять, что в данной схеме бесполезно прикладывать еще больше усилий в стремлении к совершенству, когда человек хочет придрачиться, он всегда найдет к чему.

«С тобой по-другому нельзя»

Фраза изначально унижающая. Произнося их, человек оправдывает себя в любых своих действиях по отношению к вам, данные фразы очень схожи с «сама виновата». И уже встает вопрос: «Почему же он находится с вами?», раз вы такая ...(вставляем нужное). Данные фразы крайне опасны и разрушительны, со временем человек и вправду начинает верить, что сам виноват и другого отношения просто не заслуживает. Услышали, настояжились, прояснили, что человек имел в виду, сделали выводы. А если случай запущен и для вас данные фразы стали привычными, то рекомендуем идти в терапию, так как самостоятельно выйти из этого очень не просто. Порой человека буквально приходится собирать по крупинкам, заново скрепляя его разрушенную личность.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАМ ПОМОЧЬ:

Самое главное, учитесь слышать себя, свои чувства. Когда вы поняли, что вами манипулируют, для начала просто скажите об этом и попросите человека взаимодействовать с вами открыто и прямо. Не используйте манипуляции сами, это не приводит ни к чему хорошему, так что учитесь тоже открыто проговаривать свои мысли, чувства и желания.

Прекратите реагировать на манипуляции. Пока вы даете привычную человеку реакцию (соглашаетесь, плачете, просите прощения, продолжаете угождать), это будет продолжаться. Не будет реакции, взаимодействие постепенно начнет меняться.

Помните, все начинается с себя. Раз такое отношение к вам возникло, значит вы его где-то допустили. Учитесь уважать себя, свою точку зрения, свои потребности и желания, и признавайте свое право на них. Берегите себя и не позволяйте собой управлять!

Отношения в паре – это непростая работа. Чтобы оба партнера могли полноценно развиваться в отношениях, не давить друг друга, не блокировать стремления и начинания, целиком и полностью принимать друг друга, обе личности должны быть зрелыми. То есть находиться в роли «взрослых», а не «родителей» и «детей», чтобы у них не было желания учить, капризничать, манипулировать, контролировать, ревновать, заставлять что-либо делать и так далее. Как понять, что ваши отношения являются психологически здоровыми?

7 ПРИЗНАКОВ ГАРМОНИИ В ПАРЕ

Уважение

В сбалансированных отношениях присутствует максимальное взаимоуважение. Партнеры способны слушать друг друга, ценить мнение друг друга, могут слушать без осуждения. Они умеют понимать и подкреплять эмоции близкого человека. То есть если один говорит, что ему грустно, второй спрашивает: «Почему тебе грустно?», поддерживает, спрашивает, чем он может помочь.

Доверие и поддержка

Это когда партнеры поддерживают жизненные цели друг друга, уважают права каждого из них на чувства, которые у нее и у него возникают, уважают точку зрения друг друга, хобби, интересы и виды деятельности. Простой пример. Вы любите встречаться с подругами. Это дает вам энергию, воодушевление, радость. А ваш партнер – интроверт, все друзья у него виртуальные, смысла встречаться офлайн он не видит. Если это психологически зрелый человек, он понимает, что увлечения жены – это ее право, он не может запрещать ей что-то делать или не делать. Вместо ревности («Она опять с подругами, а не со мной!») он испытывает радость, что жена счастлива, получает позитивные эмоции. Если возникает ревность, подозрения или какие-либо другие негативные чувства, надо идти к психологу и разбираться с ними.

Честность и ответственность

Это способность двух человек открыто, честно общаться и признавать ответственность за свои поступки. Например, жена мужу честно признается: «Я сегодня в этом и этом была неправа», или: «Слушай. Я вот прошла терапию и поняла, что постоянно манипулировала тобой, орала на тебя. Теперь я понимаю, почему ты ко мне не прислушивался» (признание ответственности и последствия). Или: «Я постоянно обижалась на тебя, заставляла тебя чувствовать себя виноватым». Умение честно говорить о своих чувствах и желаниях формируется быстрее, когда второй партнер готов принять эту честность.

Общая ответственность

Это общее принятие решений относительно семьи, межличностных отношений, четкая, полная, доступная обоим беседа по поводу распределения обязанностей в семье. Отдельно остановимся на распределении обязанностей. Оно должно быть таким, чтобы оба партнера считали его справедливым. Это как долж-



КАК УЗНАТЬ, ЗДОРОВЫ ЛИ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ?

Незрелые люди, влюбляясь, уничтожают свободу друг друга, создают зависимость, строят тюрьму. Зрелые люди в любви помогают друг другу быть свободными; они помогают друг другу уничтожить любые зависимости. Когда любовь живет в зависимости, появляется уродство. А когда любовь течет вместе со свободой, появляется красота.

ностная инструкция, которую вы подписываете, когда принимаетесь на работу. То есть вы знаете, что «я буду делать это и не буду делать это, в отсутствие сотрудника я буду делать это, и за труд я буду получать плюшки».

Мы, конечно, не призываем составлять должностные инструкции дома, но обсуждать каждый пункт бытовых семейных обязанностей, корректировать прежние схемы – это очень важно. Это снимает лишнее напряжение, избавляет от обид и учит обоих партнеров ценить труд друг друга. В случае родительства также должно быть равное разделение обязанностей, связанных с уходом, воспитанием, развитием и психологической поддержкой отпрысков. В здоровых отношениях фигурирует ответственное ненасильственное поведение относительно детей, являющееся для последних эталоном. Это как в поговорке «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя, потому что дети в любом случае будут похожи на вас».

Экономическое партнерство

Оба партнера, независимо от того, находятся они в браке официально или просто проживают совместно, обсуждают экономическую составляющую своего тандема открыто и честно. Причем обязательно должна присутствовать гарантия, что и мужчина и женщина выигрывают от этих решений.

Открытое обсуждение

Это умение и стопроцентная готовность идти на компромисс. В паре все может поменяться одновременно: то, что раньше устраивало обоих, может перестать устраивать кого-то одного. В этом случае в здоровых отношениях кто-то из партнеров не обижается, не копит в себе гнев, а говорит о том, что его не устраивает, и оба партнера ищут удовлетворяющие обоих варианты.

Безопасное поведение

Это умение пары общаться и вести себя так, чтобы тот и другой чувствовали себя в отношениях безопасно, могли свободно и спокойно проявлять свои чув-

ства, говорить о своих желаниях, целях и планах без ожидания осуждения.

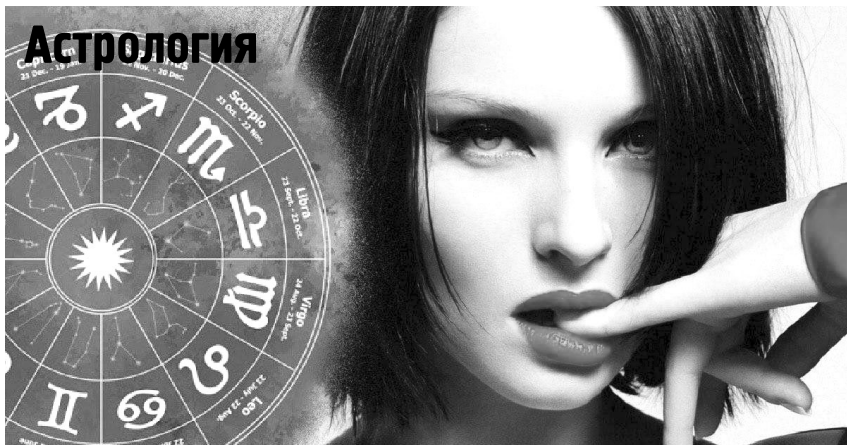
ЭКСПРЕСС-ТЕСТ

Хотите узнать, здоровы ли ваши отношения? Перед вами 11 вопросов. Ответьте на них «да» или «нет».

1. Можете ли вы сейчас перечислить, что вас восхищает в партнере?
2. Радует ли партнер вашим друзьям?
3. Восхищают ли партнера ваши достижения?
4. Спрашивает ли партнер ваше мнение? Относится к нему с уважением?
5. Умеет ли партнер говорить о своих чувствах? (Если говорит о своих чувствах, когда вы его выводите на этот разговор, задаете наводящие вопросы, это вариант «да».)
7. Партнер хорошо относится к своей семье? (Если с кем-то из членов родительской семьи большие конфликты, ответ «нет».)
8. Есть ли у вашего партнера хорошие друзья?
9. Есть ли у вашего партнера увлечения, не связанные с вами?
10. Умеет ли партнер принимать ответственность за свои действия и поступки? Не винит ли окружающих за все негативное, что с ним происходит?
11. Понимает ли партнер, что вы имеете право принимать решения насчет собственной жизни?
12. Можно сказать, что вы лучшие друзья с вашим партнером?

Оценка результата

Если вы ответили «да» на большую часть этих вопросов, ваши отношения можно назвать здоровыми или стремящимися к таковым. Если же большая часть ответов «нет», это означает, что ваши отношения могут носить невротический характер. В этом случае чем больше вариантов «нет», тем выше вероятность, что вы находитесь в насильственных отношениях. Требуется консультация специалиста.



ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ 2023 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

ОВЕН (21.03 - 20.04)

В октябре 2023 года Овны могут надеяться немало ошибок, поэтому во всех вопросах следует действовать очень осторожно. Кроме того, неожиданности могут подстергать вас повсюду. Стычки на работе или в домашних делах могут стать обычным делом. При этом для того, чтобы выйти победителем из этих противоречивых ситуаций, вам нужно больше прислушиваться к зову своего внутреннего голоса.

ТЕЛЕЦ (21.04 - 21.05)

В октябре 2023 года Тельцам следует больше времени проводить с близкими людьми. Возможно, в погоне за финансовым благополучием вы забыли о той роли, которую они сыграли в вашем успехе. Именно поэтому сейчас следует уделить отношениям в семье максимум своего свободного времени. Кроме того, не концентрируйтесь на достижении одной, конкретной цели, выделите несколько перспективных направлений развития и вы сможете отыскать лучший путь к успеху.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 - 21.06)

В октябре 2023 года у вас никаких непредвиденных событий произойти не должно. Все будет идти по заранее составленному сценарию. При этом как закономерные положительные ситуации, так и небольшая доля негатива не смогут изменить вашей убежденности в успехе всех начатых дел. Если ранее вы уже начали направлять силы на финансовую стабильность, то в октябре вас ожидают первые плоды вашей предусмотрительности. Наступает время для новых выгодных инвестиций, однако вам предстоит тщательно подбирать проекты, чтобы увеличить шансы на успех предприятия в целом.

РАК (22.06 - 22.07)

Даже родные и близкие люди не смогут вывести вас из депрессии, если вы сами того не захотите. Если сейчас ваша жизнь идет не по самому удачному маршруту, это отнюдь не повод замыкаться в себе. На каждое событие, которое происходит с вами, нужно смотреть оптимистично. К примеру, если вы потеряли работу, то это повод найти

другую, высокооплачиваемую должность, особенно, если не уверены в результате. В таком случае вас могут ждать лишние разочарования. Вам следует быть крайне осторожным в этот период времени — представителей знака повсюду подстерегают опасности. Они будут незначительны, однако могут существенно отразиться на вашем психологическом состоянии. В это время Львам нужно больше положительных эмоций, которые вы сможете получить в кругу семьи.

ЛЕВ (23.07 - 21.08)

Не стоит бросаться с головой в авантюры, особенно, если не уверены в результате. В таком случае вас могут ждать лишние разочарования. Вам следует быть крайне осторожным в этот период времени — представителей знака повсюду подстерегают опасности. Они будут незначительны, однако могут существенно отразиться на вашем психологическом состоянии. В это время Львам нужно больше положительных эмоций, которые вы сможете получить в кругу семьи.

ДЕВА (22.08 - 23.09)

В октябре 2023 года Девам следует меньше помогать окружающим, а подумать о своем благосостоянии. В противном случае все ваши действия могут обернуться разочарованиями и потерями. Кроме того, представителям знака не следует брать на себя лишнюю ответственность, особенно за людей, к действиям которых вы не имеете никакого отношения. Сосредоточьтесь на достижениях собственных целей и постарайтесь проанализировать поведение в той или иной ситуации. Это поможет вам не повторять ошибок.

ВЕСЫ (24.09 - 23.10)

Октябрь обещает быть насыщенным разнообразными сюрпризами и множеством поездок. Также важен этот месяц и в осознании истинных своих желаний и скрытых мотивов ваших поступков. Постарайтесь быть честными с собой и окружающими, тогда успех не заставит себя ждать. Именно общение с окружающими будет в приоритете в этом месяце для Весов. Постарайтесь раскрыть свои качества именно в общении с окружающими в полной мере. Не стоит недооценивать интуитивное познание, доверяйте внутреннему голосу, это поможет избежать роковых ошибок и выбора неверного пути.

СКОРПИОН (24.10 - 22.11)

В октябре 2023 года Скорпиону нужно

вести себя осмотрительнее, чем когда бы то ни было. Особенно много опасностей подстерегает их в вопросах финансов, сейчас не самое благоприятное время для инвестиций. Тратить деньги впустую — это не то, что вы можете сейчас себе позволить. Именно поэтому следует тщательно взвешивать каждую покупку, выясняя степень ее необходимости.

СТРЕЛЕЦ (23.11 - 22.12)

Стрельцы относятся к тем людям, которые не привыкли жаловаться на свою жизнь. Однако в октябре 2023 даже у них будет масса проблем и поводов для недовольства. Несмотря на то, что они являются жизнелюбивыми людьми, им будет достаточно скучно от бездействия, которое предстоит в этот период времени. Представители знака привыкли к путешествиям и приключениям, но сейчас им предстоит сосредоточиться на решении скучных и малоинтересных проектов.

КОЗЕРОГ (23.12 - 20.01)

В октябре 2023 года Козерогам следует направить всё свое внимание на решение личных и семейных задач. Ваши финансовые дела должны идти стабильно и приносить хороший доход. Именно поэтому лучше сконцентрироваться на традиционных семейных ценностях. Творческие натуры в это время смогут добиться внушительных успехов, они займутся выдающимися проектами, которые принесут им успех и признание.

ВОДОЛЕЙ (21.01 - 19.02)

В октябре 2023 года Водолеев ждет множество интересных событий. Настроение представителей знака будет неоднозначным, особенно если учесть, как на них влияет погода. Вы будете радоваться дождю и грустить в солнечную погоду и это скажется на вашем эмоциональном состоянии. С точки зрения финансов наступает неблагоприятный период для инвестиций, поэтому если вы хотели заняться собственным делом, то лучше отложить это на некоторое время, чтобы потом не грызть локти.

РЫБЫ (20.02 - 20.03)

Месяц недвусмысленный во многих отношениях для Рыб. С одной стороны вам много чего будет с легкостью удаваться, как в личных отношениях, так и в профессиональном плане, а с другой стороны вы можете прибывать в состоянии внутреннего напряжения и подавленности. Возможно, стоит взять отпуск на какую-то часть октября или хотя бы выходные дни посвящать восстановлению эмоционального баланса. Рыбы, обращайте внимание на свои внутренние ощущения, возможно источник неудовлетворенности и напряжения находится совсем не там, где вы его ищите. К концу месяца вам удастся внести для себя определенную ясность и смягчить душевные переживания. Звезды не могут дать однозначного ответа, на вопрос о том, что же вам на самом деле поможет привести в порядок мысли.

			↙	Страна макаронников	↘	Дарвин	↘	Заливка для крыши				
			↖									
				Кто такой шаман?		Коза из сказки		Уфологическая аббревиатура				
			↖									
↘	Форма залега ископаемого	↘	Автономия России		Планетная дорожка	↗					↖	
↖				Бог с головой ибиса		Профи по рытью канав		Флотская иерархия		Уменьшение	Спортсмен на батуте	
	Полчище врагов		Машина для очистки зерна						Обувь из оленьего меха			
↖						Бесмыслица					Высший у докторской колбасы	
	Холм, который может уплыть		Каждый из узников Тартара						Одна из рек Семиречья			
↖				От свидания до свидания		Страус из Аскании-Новы	Дипломатический ранг	↗				
	Курортное лежбище	Улица в США	Незаживающая ...					Парусный корабль	Атлантический альянс		«Золотые горы» в Сибири	Дружные грибы
	Кде можно найти арену?	↗			Фильм «...баты шли солдаты»				Рубашка, достойная хулигана	↘		
	Ягодка в 45		«Из-под крыши крыша вышла»					Кочевой поселок в Киргизии			Флозма у растений	
↖					Ответ невесты			Мертвая фигура пилотажа				
	Французское «совершенство»		«Испарение» веса товара	↘						Заграница для мяча		
↗						Чей спутник Титан?		Сериал «...Сопрано»	↖			
							Харчевня «...пескаря»			Буква, отмененная в 1917 году		
			↗	Крик натравливания собак		Вредитель яблонь						
			↗									
				Пристань нова ковчег		Внутреннее начало						



АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ: СТИЛЬ РОЖДАЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ПЬЮТ КРАСНОЕ ВИНО

«Стиль не может родиться в стране, где пьют водку. Стиль может родиться там, где пьют красное вино». Российский и французский историк моды, коллекционер и театральный художник Александр Васильев считает, что Грузия – одна из редких стран, бывших в составе Российской империи, которая сумела не потерять своих аристократов и, тем самым, не потерять важные составляющие стиля. В интервью Хатии Хасаи историк моды рассказывает о грузинской строгости к красоте, о чувствительности Демны Гвасалия к переменам в мире и о моде.

— В одном из своих интервью вы отмечали, что встречали в Тбилиси, возможно, самых стильно одетых людей, если говорить о современной моде. Что для вас тбилисский стиль?

— На мой взгляд, Грузия – одна из редких стран, которая раньше входила в сферу влияния Российской империи, но не потеряла очень важные составляющие стиля, а именно – носителей стиля. Грузия по какому-то божьему промыслу стала, на мой взгляд, страной, которая не потеряла своих аристократов. И в Грузии до сих пор есть потомки грузинских князей. И их очень много, которые хранили традиции семьи, традиции костюма, стиля, моды, традиции красоты, собирали ювелирные украшения, собирали старинную мебель, хранили ее в своих домах, квартирах, иногда даже особняках в Тбилиси. Это привело к тому, что в Грузии существовал некий фундамент, платформа для создания стиля. То есть он родился не от того, что, например, в Москве на Патриарших прудах открыли кафе и туда пришли люди, и они вдруг стали модными. А от того, что в традиции семьи последние 300 лет люди были стильными и они привили в Грузии важные черты стиля, а именно – строгость, которая для стиля очень важна.

Грузины – строгий народ. Это строгость к цвету, строгость к фигуре, строгость к украшениям, к прическам, строгость к красоте. Это значит сохранение национальных черт внешности у муж-

чин, у женщин, который прошел через национальный танец, через любовь к лошадям, через любовь к горам, через любовь к вину, что немаловажно. Стиль не может родиться в стране, где пьют водку. А он может родиться там, где пьют красное вино. Вот в этом очень большая разница.

— Насколько вы знакомы с современными грузинскими дизайнерами. Являются ли они продолжателями этих грузинских традиций?

— Я много работал в Грузии в двухтысячные годы, это уже почти 20 лет назад, для Национального грузинского балета, для Нино Ананишвили я оформил три или четыре спектакля, часто выступал по приглашению известной грузинской деятельницы мира моды, которую зовут София Чкония. Она приглашала меня в Грузию читать лекции, но это было 20 лет назад. То есть это уже какой-то период, и я тогда уже заметил, что было немало грузинских дизайнеров. И уже тот факт, что Демна Гвасалия все-таки возглавляет дом Balenciaga, говорит о том, что они все-таки выбрали из ваших краев дизайнера не случайно. Он может каким-то образом руководить мировым стилем и влиять на мировой дом.

Что касается современных имен, то я надеюсь, что в этот мой приезд я с ними познакомлюсь, и вы мне покажете, какие в Грузии потрясающие молодые дизайнеры, потому что мода – часто удел современности и наших современников. Я уверен, что в Грузии каждый сезон приходят новые дизай-

неры, потому что они выпускаются, многие грузины учились в Вене, Антверпене, Париже, Лондоне, Нью-Йорке... Потом некоторые из них возвращаются в Грузию, для того, чтобы самосовершенствоваться. Возможно, у них появляется возможность показать что-то, каким-то образом порадовать нас.

Как выглядит современный дизайн, я не могу вам ответить, я должен на него посмотреть, чтобы его оценить.

— Вы упомянули грузинское имя, одно из самых громких сегодня в мире моды – Демна Гвасалия. В одном из своих подкастов вы говорили, что Баленсиага перевернулся бы в гробу, увидев, что делает Демна. Как вы лично относитесь к его творчеству?

— Он же дизайнер современности. Демна Гвасалия – не дизайнер прошлого, он не музейная реконструкция. То, что больше всего не нравилось Баленсиаге в мире моды, – это хиппизм. Он ушел из моды, закрыв дверь в 1969 году, когда в мир ворвались хиппи. И эта унисексуальность, а Демна – это унисексуальность, в первую очередь потому, что его модели могут носить мужчины и женщины... Эта обувь... В основном кроссовки стиля, которые я называю по-русски словом «обшарпе», уже заведомо состаренные. Все это Баленсиаге никак бы не понравилось. Но это совершенно неважно в том случае, что он руководит одним из лидирующих домов моды и продает на миллионы. Главное, что публике нравится. Может быть, я человек более ретро, потому что вы сейчас находитесь в Литве, в моем интерьере, я нахожусь в своем имении, и вы видите, я живу в старине. Но есть другое поколение, совсем другого мира, которое живет в мире современной музыки, современных клипов, фильмов, движения танца.

Как историк моды, а я историк моды, в первую очередь хочу сказать, что Демна Гвасалия использует иногда тенденции Баленсиаги старых времен. Я видел красивые показы, где есть элементы стилизации, это очень хорошо, но нельзя все время стилизовать, если мы хотим продавать для людей с современной фигурой. Мы все стали выше, больше, ноги стали огромные. Вчера я видел на паспортном контроле мужчину с размером ноги 49. Это что такое? Следующий размер – это уже чемодан.

— Можно ли говорить, что Демна Гвасалия – революционный дизайнер?

— Безусловно, для вашего народа это, определенно, гордость. Это человек, который уже много лет держит моду в своих руках и заставляет людей любить его и воспринимать порой, на мой взгляд, даже уродливые вещи как произведение искусства. Это большой талант, у него есть талант не только дизайнера, но и коммерсанта. Он умеет это преподнести и продать, оформить. При этом, он редкий дизайнер, который не сильно пиарит свою внешность. Например, Джон Гальяно все время занимался тем, что он, кроме моделей,

фотографировал и себя в новых прическах, в новых головных уборах. Он очень любил это. Ив Сен-Лоран был таким, кто обожал все время фотографироваться. А есть более интровертные, наверное, как Демна. Есть много его фотографий в сети, но он не видит себя моделью. Он сам не наряжается в эти наряды. Он больше, может быть, снимет Ренату Литвинову или кого-то еще в своих нарядах, но это уже совсем что-то другое.

— Социальные проблемы, отраженные в его работах — это хайп или все же новый взгляд и желание вывести моду на новый уровень, какой-то социально-политический?

— Я думаю, что Демна — отражение сегодняшнего дня и всего, что происходит вокруг нас: кризис валют, переход цифровизации доллара и евро, война в Украине, господство Китая, нестабильность на Ближнем Востоке, перенасыщенность эмигрантами в Европе и многие другие проблемы, которые нас окружают. Они отражаются как в зеркале. Я думаю, что Демна очень чувствительный человек к переменам мира, и он, проводя их через себя, проноса через свою душу и свой талант, выплескивает это в своих дизайнах, поэтому в этом смысле я полностью ратую, полностью уверен, что он делает это не для хайпа, а потому что это его видение современного мира. И он его передает через свои произведения моделей.

— Вы отметили, что грузины особенно гордятся Демной Гвасалия. Также каждый раз, когда мировые звезды одеваются в грузинский бренд, все местные СМИ пишут об этом с особым восхищением. Но означает ли это знак качества?

— Во-первых, хочу вам сказать, что голливудские модели одеваются бесплатно, поэтому в принципе ради рекламы люди готовы надеть, потому что им нужны новые модели. Понимаете, как устроен мир — все хотят новизны, новых образов. Знаменитости, как правило, никогда два раза один и тот же наряд не надевают. Как бы богаты они ни были, они, к сожалению, не ходят в дома моды, не покупают новые модели на один вечер. Но они с удовольствием берут, что называется, напрокат у дизайнера вещь, которая соответствует их вкусу, их темпераменту.

Комплимент грузинским дизайнерам заключается в том, что, то, что они делают, нравится голливудским звездам. Другое дело, что они не заплатили ни одного лари за этот наряд. Это уже правда. Но то, что им наряд приглянулся и понравился, даже если они не покупатели, но потенциальные владельцы — это замечательно. Слава богу, что они делают вещи не старомодные, а эффективные и стильные для того, чтобы голливудская звезда или какая-то другая артистка из Франции надела этот наряд.

— Личный вопрос: есть ли в вашем гардеробе вещи от грузинских дизайнеров?

— Мне много дарили. Честное слово, я сейчас их всех не помню, но мне

всегда приносит что-то и в большом количестве. Мне так стыдно, и вы меня застали врасплох, я не могу пощеголять ни одной фамилией. В этот приезд я обязательно познакомлюсь с ними ближе, схожу в грузинский ресторан.

Я очень большой поклонник грузинской кухни, я мечтаю сходить к вам, поскорее покушать. У вас благодатная страна, у вас есть море и горы, у вас есть реки, у вас есть потрясающие долины, виноградники. У вас очень красивые люди, красивый язык, это все счастье, и у вас при этом очень богатая история. И в общем, не самые отвратительные соседи. Если не считать, что на севере у вас все время там землю воруют. Это обидно, потому что это несправедливо. Тем более что у России и без того так много земли, зачем еще надо? Но вот надо им еще кусочек отхватить. Понимаете, в мире все временно, границы тоже меняются. И эти тоже когда-то поменяются, это не будет так всегда. Незыблемых границ не бывает, иначе бы древний Египет был бы всегда.

— Вы озвучили интересную мысль, что пьющие водку не могут иметь стиля, а пьющие вино — да. Какая в этом корреляция?

— Разная степень опьянения. Понимаете, водка рождает дикую агрессию. А вино порождает миллионы алых роз. Почему художник подарил столько роз французской певице? Потому что он был пьян! Это же только под опьянением такие вещи можно дарить!

— Если вернуться к дизайну, стиль Демны Гвасалия отражает в себе его тяжелое и бедное прошлое. Он — беженец из Абхазии...

— Наверняка. У него очень много от стиля гопника. Я бы назвал по-русски таким словом — «нищоброд из 90-х годов».

— Вот говорят, что у грузин есть вкус, но нет денег...

— Есть очень много богатых грузин. Люди у вас сказочно богатые. Сколько раз я был принят в разных домах, меня принимали так роскошно и так красиво, потому что в Грузии есть традиция гостеприимства. Когда грузины начинают принимать — это что-то на всю жизнь запоминающееся, потому что вам будут бесконечно подносить подарки, будут какие-то музыкальные танцевальные номера, бесконечная будет еда, перемены этих блюд, женщины в черных платьях с одним кольцом из изумруда — это обязательно. А все остальное — бриллианты. В Грузии, если вы без изумруда, вы вообще не элегантная женщина. Обязательно должен быть один перстень с изумрудом, никогда не с рубином — это плохой вкус в Грузии. Или сапфир — фу! Изумруд, зеленый цвет, и бриллианты кругом — шикарные и старинные бриллианты. Бриллианты должны быть обязательно старинные, от бабушки.

Я помню эти потрясающие дома с такой роскошной мебелью. Боже мой, какая посуда! Я столько видел особняков — как дворцы. Одна из моих приятельниц, очень элегантная грузинс-

кая женщина, Нани Брегвадзе — как она относится к моде, несмотря на возраст! Какие у нее модели от Кристиан Диор, она это носит как королева. И как она умеет себя преподнести, как она умеет себя показать со своим взглядом на элегантность, потому что мода — это всегда временно. Мода ветрена, она направлена на саморазрушение, вечен только стиль. Вот Нани — королева стиля, это потрясающая женщина. Грузины правильно делают, что ее обожают. Потому что это не только голос.

Когда я с ней много общался, она мне сказала такую мысль, которую я хочу вам передать. Она сказала, что русский романс может петь только грузин или цыган. Я спросил: почему? Потому что они верят всем этим наивным словам, сказала она. Она потрясающая в этом смысле женщина.

— Если вернуться к вопросу, к которому я вела... Все же в большинстве своем у грузин нет денег, но есть вкус. И здесь словно выход нашли в секонд-хендах. Современная молодежь здесь обожает всю эту эстетику винтажа и секонд-хенда. Как вы относитесь к этой культуре секонд-хенда?

— Я обожаю! Я собрал огромную коллекцию, в которой полмиллиона вещей. Это коллекция, в которых очень много вещей XVIII, XIX, XX веков — это живопись, это платье, костюмы, аксессуары, обувь, шляпы, веера, украшения, сумочки, фотографии, гравюры, рисунки. И я всегда мечтал в Грузии сделать выставку не только винтажа, но и старинных костюмов и стилей больших домов, но я не нашел помещения.

То, что молодежь одевается в секонд-хендах, — это прекрасно для экономики, для экологии мира, потому что мир так засорен, так много всякой глупости сейчас мы производим, что, конечно, очень много красивых, стильных вещей качественных можно найти там. Я не был в Тбилиси в секонд-хендах, я не знаю их качество, но я часто хожу в секонд-хенд в Западной Европе. В Роттердаме и в Вильнюсе есть секонд-хенды, где в день перерабатывают пять тонн винтажной одежды. Вы понимаете, какой это объем?! Они их сортируют на лето, на зиму, на мужское, на женское, на детское, на черное, на белое и так далее. Что-то стирают, что-то чистят, джинсы отдельно, платье отдельно. Я там хожу в винтажный отдел, я приобретаю уникального качества вещи, даже лучших дизайнеров и даже от кутюр, поэтому я очень рекомендую грузинской молодежи ходить туда, правильно составлять образы и не бояться того, что они потратили на это только 100 лари. Это хорошо. Пускай они потратят поменьше, но у них будет стильный образ.

Я вообще против того, чтобы мы спрашивали: а сколько ваше платье стоит, а сколько стоят ваши туфли? Сколько бы оно ни стоило, важно, какой эффект это производит, как это на вас смотрится и как это отражает стиль, понимаете?



ОЗЕРО НАТРОН - СМЕРТЕЛЬНАЯ КРАСОТА АФРИКИ

Сократ утверждал, что «красота – это королева, которая правит недолго». Нельзя не согласиться с этой позицией. Между тем, Сократ ничего не знал об озере Натрон в Танзании. Возможно, эти бы знания позволили великому мыслителю иначе оценить эту категорию. Да, мы привыкли восхищаться лазурной водой океана, потрясающими голубыми озерами, весело отражающими лиловые лучи заходящего солнца. Однако в нашем мире есть и губительная, страшная красота. Нет, я сейчас не говорю о выжженных прериях или непривлекательных картинах после катаклизмов – здесь мы испытываем страх не оказаться на месте пострадавших, пытаемся как можно скорее покинуть такие места или перелистать новостную строку, чтобы этого не видеть. Кадры из фильмов ужаса... Невозможно отвести взгляд. Ты испытываешь чувство страха и восхищения одновременно – это и есть та самая страшная красота. Озеро Натрон стало последним пристанищем для многих живых организмов. Не верите? Зря. Впервые мир узнал об этом водоеме из фотографий Ника Брандта. «Я просто не мог не снять их на камеру. Никто даже толком не знает, как именно они гибнут. Кажется, будто дело в зеркальном водоеме, чья поверхность сбивает с толку, а потому птицы врезаются в озеро, словно в оконное стекло» – так говорит об озере сам фотограф. Такая участь постигла не только пернатых жителей Африки... Птицы и животные были запечатлены в максимально естественных при жизни позах. Отказ от цветной съемки выгодно усилили мрачное, тягостное впечатление. Как ни странно, местными племенами не сохранились (если таковые и были) легенды или предания об этом месте. Единственное что могли поведать жители близлежащих населенных пунктов – это сведения о том, что Натрон – это покрывало, созданное духами.

Действительно, это выглядит ужасающее: ярко красный цвет поверхности воды, временами переходящий в оранжевый и розовый; окостенелые мумии. «Озеро крови» – именно эта мысль возникает первой. Местные племена не

совсем солидарны с этой мыслью – они называют озеро нейтральным словом «красное». Отсутствие информации подогревало интерес, но спустя недолгое время ученые опубликовали ответ на волнующих многих вопрос: почему эти животные погибли и почему их мумии выглядят таким образом? Как оказалось, никаких страшных тайн раскрывать не пришлось. Дело в том, что в воде находится слишком большое количество солей и щелочи. В комбинации с высокой температурой (в заболоченных местах она достигает +50 °С, а в период сильной жары, повышается до +60) контакт живых организмов с такой жидкостью становится смертельным. Животные покрываются слоем солей и кальцинируются.

В целом же озеро неглубокое. Как показали исследования, его максимальная глубина – 3 метра. Береговая линия озера нестабильна. Она меняется в зависимости от времени года и



количества осадков. Максимальные размеры водоема составляют 57 км в длину и 22 в ширину. Воздух, из-за испарений, имеет специфический неприятный запах. Казалось бы, все должно способствовать отпугиванию живых существ от этого места, однако звери ищут водопой, а озеро порой со своими гостями играет злую шутку. В период засухи и жары вода становится тягучей, внешне напоминает зеркало. Птицам становится довольно тяжело отличить поверхность озера от суши, и они случайно попадают в воду. Подобная участь может постигать не только птиц, но и другие виды животных.

КОМУ СМЕРТЬ, А КОМУ И ЖИЗНЬ

Не все так жутко и печально. Для некоторых видов организмов озеро Натрон стало родным домом. Ввиду специфической едкой среды, похваляется богатой фауной и флорой не приходится. Лишь немногие организмы смогли адаптироваться к таким сложным условиям. В первую очередь необходимо отметить галофильные цианобактерии. Принимая участие в фотосинтезе, они приобретают розовый цвет, места их большого скопления становятся красными, а периферия – оранжевого цвета.

Кроме того, в озере живет рыба. Да-да, вам не показалось. Выжить в такой среде смогла только щелочная тиляпия – довольно милая на вид рыбка. Озеро Натрон – излюбленное место для размножения малого фламинго. Миллионы птиц наполняют побережье (которое, кстати, в некоторых местах принимает обычный цвет).

ЗДЕСЬ ТОЖЕ ЕСТЬ ТУРИСТЫ

Сначала кажется, что вряд ли кто-то захочет отправиться к такому опасному водоему. Моментальной гибели для человеческого организма испарения или воды не несут, но возможность получить сильные ожоги (даже при недолгом контакте) велика. Однако многие туристы не только готовы приехать, чтобы лично посмотреть на озеро, но и устраивают недалеко от водоема кемпинговый городок. Специальных туристических экскурсий на Натрон не предусмотрено, но все же, без проводника там делать нечего. Естественно, о купании в озере (даже там, где вода имеет обычный для нас цвет) и речи не может быть – в лучшем случае вы отделаетесь ожогами. Любителям фотографии здесь есть что запечатлеть на камеру: от грациозных парящих стаями фламинго до окаменелых мумий.

Что сказать в итоге? Озеро Натрон, бесспорно, один из уголков планеты для опасных путешествий с адреналином. Это, конечно, не самое милое место, но это то место где сорокостижность жизни ощущается остро – одни животные здесь навсегда замерли и внушают нам ужас своим внешним видом, а вторые только что родились и восхищают нас своей красотой, величественностью, они, взлетая стайками, создают песнь новой жизни, радостной и светлой.

Карта желаний — это популярная техника работы со своим подсознанием, которая должна привести вас к реализации ваших сокровенных мечтаний и целей. Эта практика пришла к нам из системы фэн-шуй, однако не стоит искать в ней какую-либо магическую составляющую. Совсем наоборот — на самом деле, ей даже можно найти научное обоснование. Составляется такая карта довольно просто, однако и у этого процесса есть свои нюансы, о которых мы и расскажем. Разбираемся, что такое карта желаний, как ее правильно составлять и как ее «активировать», чтобы исполнить все свои мечты.

ЧТО ТАКОЕ КАРТА ЖЕЛАНИЙ

Такая карта обычно представляет собой коллаж из разных изображений, составленный с учетом определенных указаний и правил. Чаще всего для ее составления используется большой лист ватмана или пробковая доска, на которые наклеиваются разные картинки, фотографии, стикеры, надписи и другие предметы, каждый из которых символизирует вашу мечту или желание. Вместе эти элементы образуют что-то вроде «карты счастливой жизни» — такой, какой вы ее себе представляете. На карту можно поместить любые свои желания — например, мечты о счастливой и любящей семье, об удачной карьере и хорошем заработке, об отдыхе в красивом месте, о новом платье, о хорошо сданном экзамене, о красивой новой квартире и так далее.

После составления карта желаний вешается на самое видное место, где вы сможете наблюдать ее каждый день. Смысл этого в том, что вы буквально окружаете себя изображениями ваших желаний, которые ежедневно будут напоминать вам о ваших целях и мечтаниях. Считается, что подобная визуализация своих желаний помогает вам осознать, что ваши мечты вполне реальны, и начать двигаться к их воплощению в реальную жизнь. Причем происходить это будет не сознательным, а подсознательным образом, как будто помимо вашей воли. Звучит заманчиво, не правда ли? Хотя на самом деле здесь нет никакой магии — только психология и понимание, как правильно работать с собственным разумом.

КАРТА ЖЕЛАНИЙ — ЭЗОТЕРИКА ИЛИ НАУКА?

Изначально составление карт желаний было чисто эзотерической практикой, предполагающей обращение к «силам Вселенной». Адепты такого подхода верят, что мысли материальны и могут влиять на окружающую нас реальность, а «Вселенная», которую они считают основным источником энергии, может откликаться на эти мысли. Иными словами, если думать о чем-то достаточно долго и достаточно интенсивно, оно воплотится в жизнь. Особенное внимание в таком подходе уделя-



ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЛИСЬ: СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

ется той энергетике, которую вы вкладываете в свои желания — она обязательно должна быть позитивной и созидательной, а ни в коем случае не разрушительной или негативной.

Если же представления о «всемогущей Вселенной», «энергии мыслей» и всем подобном вам не близки, то не стоит сразу отказываться от составления карты желаний. Со временем этой практикой заинтересовались психологи — и не просто заинтересовались, но даже смогли подвести под нее научное обоснование. Психологи считают, что подобные карты являются хорошим способом поработать с собственным подсознанием и визуализировать свои желания. Визуализация в психологии вообще считается достаточно мощным инструментом, который помогает нашему мозгу поверить в реальность того, о чем мы мечтаем. Когда мы визуализируем свои мечты и ярко их себе представляем, наш мозг верит в то, что они являются правдой — а значит, он начинает работать так, как будто мы уже достигли всех своих целей и стали настоящим счастливыми.

Визуализация любого плана (в том числе и составление карты желаний) — это прекрасный инструмент для того, чтобы «перенастроить» свой мозг на более позитивный лад, приучить его к оптимистичному мышлению и помочь ему быстрее добиваться поставленных перед ним целей. Поэтому практику составления подобных карт можно использовать даже в том случае, если вы не верите в эзотерическую подоплеку этой системы. Ее можно воспринимать как своеобразный аутотренинг, помогающий буквально «запрограммировать» свое сознание на достижение успеха.

ЧТО ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

Чтобы составить собственную кар-

ту, потребуется не так много вещей и инструментов. В первую очередь понадобится большой лист ватмана либо стандартная пробковая доска, а дальше все будет зависеть от вашей фантазии. Фотографии и картинки для своей карты можно вырезать из журналов, а можно найти в интернете в хорошем разрешении и распечатать на принтере. Только помните, что изображения обязательно должны быть цветными, а не черно-белыми, чтобы они выглядели максимально реалистично, ярко и красиво. Чтобы прикрепить их к ватману или доске, потребуется клей, канцелярские кнопки или скотч. Также вам пригодятся клейкие стикеры или просто кусочки бумаги, на которых можно будет записывать свои желания. При желании составить такую доску можно и виртуально, с помощью специальных компьютерных программ или фотошопа.

КАК СОСТАВИТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ ТАК, ЧТОБЫ ОНА РАБОТАЛА

Существует несколько простых правил составления карты желаний. Они не только помогут сделать карту более эффективной, но еще и позволят пробудить ваше подсознание, чтобы заставить его быстрее двигаться к поставленным целям.

УЧИТЫВАЙТЕ ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

При составлении карты желаний стоит учитывать все сферы жизни, не пропуская ни одну из них — это позволит вам соблюсти баланс в своих желаниях и развиваться более гармонично. Чтобы не забыть про баланс, специалисты советуют разделить свой ватман или доску на девять равных частей, каждая из которых должна соответствовать определенной сфере:

(Окончание на стр.27)



КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Часто родители сталкиваются с тем, что их чаду уже 8 лет, но он до сих пор без помощи мамы не может собрать портфель в школу, почистить туфли и заправить постель.

Когда ребенок просит помощи у родителей или у кого-либо из взрослых, чтобы решить простые вопросы: как убрать за собой игрушки, тарелку, как почистить обувь от грязи и т.д., это означает, что он растет несамостоятельным человеком. С другой стороны, вина ребенка в этом нет. Ведь, зачем самому что-то делать, если под рукой есть любимая бабушка, которая готова, в прямом смысле этого слова, носить внука на руках и мама с папой, которые не чают души в своем ребенке.

Часто такое отношение к своему чаду приводит к большим проблемам в будущем: ребенок абсолютно не подготовлен к самостоятельной жизни. И будучи взрослой женщиной или мужчиной будет прибегать к элементарной помощи родителей.

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ТОГО, ЧТО ДЕТИ РАСТУТ НЕСАМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ?

Корни детской несамостоятельности лежат, конечно, в воспитании. Сейчас под влиянием большого количества книг и телепередач родители больше уделяют времени таким вопросам, как индивидуальность ребенка, раннее развитие, вопросы здоровья, и порой упускают такую важную составляющую его опыта как самостоятельность. И, конечно, надо учитывать стили семейного воспитания:

— **Авторитарный** – при таком стиле действия поступки ребенка контролируются, им руководят, управляют, постоянно дают указания и следят за качеством их выполнения. Самостоятельность и инициатива подавляются. Часто используют физические наказания. Ребенок, как правило, растет неуверенным в себе, запуганным, конфликтным со сверстниками. В подрост-

ковом возрасте, скорее всего, будет сложный кризисный период, который усложнит жизнь родителям настолько, что они будут чувствовать свою беспомощность. Конечно, ребенок растет несамостоятельным.

— **Гиперопекающий стиль** – само название уже говорит нам о том, что самостоятельность при таком стиле воспитания полностью в руках родителей. Причем все сферы под контролем: психологическая, физическая, социальная. Все решения в жизни ребенка родители стремятся взять на себя. Как правило, эти родители либо утратили первого ребенка, либо долго ждали появления малыша и теперь страхи не дают им возможность довериться. К сожалению, при таком стиле воспитания дети растут несамостоятельными, зависящими от родителей, окружения, тревожными, инфантильными (присутствует детскость), неуверенными в себе. Они могут до 40 лет получать помощь родителей и спрашивать совета, как им поступить в той или иной ситуации. Ответственность за ситуации в жизни перекладывают на близких, оберегая себя от чувства вины. Несамостоятельный ребенок растет с трудностями в социуме, ему сложно наладить контакты с лицами противоположного пола.

— **Хаотический стиль воспитания** один из самых сложных для ребенка, потому что нет четких границ и правил. Ребенок часто тревожится, нет чувства безопасности и стабильности. Воспитание родителей основано на двойственности, когда каждый из них стремится реализовать свои мнения в отношении ребенка и любое решение оспаривается другим взрослым. Конфликтная семейная среда формирует невротическую личность, тревожную и несамостоятельную. Так как нет образ-

ца для подражания, потому что все под критикой, нет уверенности в том, что и как надо делать ребенок растет несамостоятельный, полон сомнений и негативных ожиданий.

— **Либерально-попустительский** стиль семейного воспитания (гипоопека). Воспитание построено на вседозволенности и безответственности со стороны ребенка. Желания и требования детей — закон, родители всячески стремятся удовлетворить пожелания ребенка, самостоятельность поощряется, но инициатива родителей часто блокирует желания ребенка быть самостоятельным. Ему проще все переложить на родителей. Дети растут несамостоятельными, эгоистичными, перекладывают всю инициативу на близких. Отношения в социуме строят по типу пользовательских, что обуславливает трудности в установлении и развитии контактов.

— **Отчужденный стиль** – родители безразличны к личности ребенка. Они его кормят и одевают – это главные составляющие их усилий. Интересы ребенка, его пристрастия остаются незамеченными со стороны родителей. Ребенок имеет возможность проявить самостоятельность в любой сфере, но без ошибок. Если данные ошибки усложняют жизнь родителей (напрягают их), то возможны наказания, крики или упреки. К сожалению, при таком стиле воспитания самостоятельный ребенок чувствует постоянную нехватку во внимании родителей и близких. Самостоятельность у них очень развита и в жизни они способны много добиться, но можно с уверенностью сказать о том, что они глубоко несчастны. Могут быть одинокими, неуверенными в себе, иногда агрессивными людьми. У них обостренное чувство несправедливости, что усложняет формирование отношений в социуме.

— **Демократический стиль** воспитания характеризуется позитивными и прогрессивными позициями родителей в отношении ребенка. Инициатива и самостоятельность развиваются и поощряются родителями. Ребенок в центре внимания, но при этом родители стремятся не забывать о себе, тем самым показывая ребенку, что каждый член семьи имеет свою ценность. Любовь и поддержка родителей помогает принять неудачи в опыте. Отношение к детям как к равным партнерам, поэтому иногда требования со стороны родителей к детям могут быть завышенными. Дети воспитываются в атмосфере принятия и требовательности, твердости и дисциплины. В будущем вырастет личность, которая будет опираться на свои решения и нести ответственность за их реализацию.

На самом деле трудно придерживаться одного стиля воспитания, поэтому чаще всего все стили в той или иной степени находят отражение в реальности семьи. Это как конструктор, который используют в строении личности ребенка. Главное не забывать о том, что задача родителей обучить

детей самостоятельности, чтобы они могли рассчитывать на себя и строить свою жизнь со всей ответственностью. Тогда можно рассчитывать на то, что он свою жизнь проживет так, как этого хочет.

СОВЕТЫ, КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельность, как код проши-та в стремлениях каждого ребенка. Чтобы развить ее и укрепить внутреннюю позицию ребенка в этом вопросе, необходимо ее поощрять, поддерживать и конечно развивать. Все дети проявляют самостоятельность, поэтому искусственно ничего создавать не надо. Главное не мешать, и способствовать даже тогда когда результаты самостоятельности ребенка были неудачны. Поддерживать, верить и говорить ему об этом. Например: «Ты молодец», «Давай расскажем папе, какая ты самостоятельная». Приобщайте детей накрывать стол перед едой, ходить на дачу, заботиться о животных. И позитивно оценивайте, но не преувеличивая – хвалить надо за реально достигнутые результаты. Если мальчик хочет помочь папе в гараже, надо брать его с собой, но при этом не кричать и говорить что он его напрягает, а наоборот дать ему такое задание, которое ребенку будет по силам и он с ним легко справится. Потом оценить его старания и поблагодарить. Через некоторое время он будет хорошим помощником. И заслуга в этом именно родителей.

Самостоятельное проявление ребенком активности всегда ориентировано на похвалу, на желание угодить родителям. Поэтому больше всего на свете самостоятельность ребенка боится критики. Избегайте ее. Акцентируйте свое внимание не на результатах, а на том, что ребенок активно участвовал, хотя иногда это участие усложняет жизнь родителей. Терпение и любовь помогут Вам воспитать своего ребенка самостоятельным.

Обычно, родители сталкиваются с несамостоятельностью ребенка, когда он начинает ходить в школу. И в этом возрасте родители начинают заниматься (или не заниматься) воспитанием. Важно отметить, что это нужно делать намного раньше, тогда можно достичь больших успехов в этом нелегком деле.

Если ребенка научить самостоятельности с самого детства, это решает много проблем: не стоит переживать за него, оставляя одного дома, вы всегда будете уверены в том, что ваше чадо правильно оденется в школу, сможет самостоятельно позавтракать и в дальнейшем, он будет научен мыслить и думать, не прибегая при любой необходимости к помощи родителей, бабушек и дедушек. Позвольте ребенку решать свои вопросы самостоятельно, если увидите, что у него это не получается, постарайтесь натолкнуть на правильный вывод, но ни в коем случае, не делайте это вместо него.

ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЛИСЬ: СОСТАВЛЯЕМ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

(Окончание. Начало на стр. 25)

- здоровье;
- богатство;
- достижения;
- знания;
- любовь;
- семья;
- карьера;
- творчество;
- путешествия.

В центр такой карты (точнее, в сектор «Здоровье») необходимо поместить свою фотографию, а вокруг нее стоит располагать фотографии того, чего вы хотите добиться в каждой из перечисленных сфер.

ПРИСТУПАЙТЕ К СОСТАВЛЕНИЮ КАРТЫ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Очень важный пункт — составлять карту желаний необходимо только в хорошем настроении, когда вас ничего не тревожит и не беспокоит. Вы должны чувствовать себя прекрасно и переносить свой позитивный настрой на те желания, которые вы загадываете. Кроме того, лучше всего заниматься составлением доски в одиночестве, когда вас ничего не будет отвлекать от этого процесса. Можно включить любимую спокойную музыку или остаться в тишине, чтобы как можно лучше сосредоточиться на желаемом.

ФОРМУЛИРУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Самое главное в составлении карты желаний — правильно формулировать запросы. Ваша задача — сделать так, чтобы ваш мозг поверил в то, что вы уже имеете все желаемое. Поэтому запросы нужно писать полными предложениями в настоящем времени без отрицаний и формулировать их так, как будто они уже реализовались. Напри-

мер, вместо «Университет» или «Поступить в университет» нужно писать «Я учусь в таком-то университете на таком-то факультете», а вместо «Квартира» можно написать «Я живу в красивой квартире в центре города». Формулируйте свои желания как можно точнее — так будет проще поверить в них и начать добиваться желаемого.

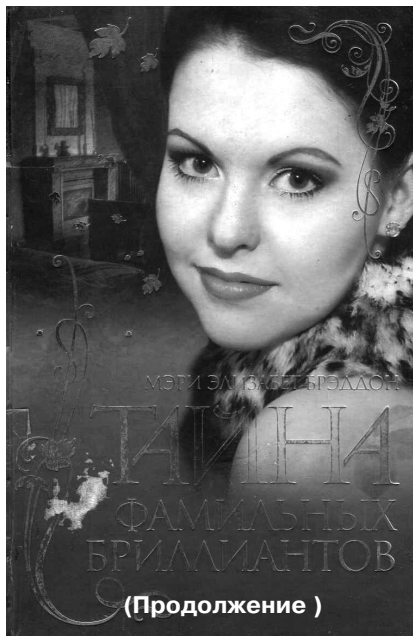
ЗАДУМАЙТЕСЬ О ТОМ, ЧЕГО ХОЧЕТСЯ ИМЕННО ВАМ

При составлении карты важно указывать в ней только те желания, которые принадлежат вам и только вам. «Чужие» мечты и цели работать не будут — в этом можно быть уверенными. Если в вашем окружении принято мечтать об отпуске на яхте, а вам хочется махнуть с рюкзаком в джунгли — то указывайте свою мечту, а не то, что навязывается вам извне. С этим пунктом нужно быть очень внимательными — будьте готовы к тому, что большую часть времени могут занять одни только попытки понять, чего же хочется именно вам.

КАК АКТИВИРОВАТЬ КАРТУ ЖЕЛАНИЙ

Чтобы составленная вами карта перестала быть обычным мудбордом, ее необходимо «активировать» — то есть запустить процесс исполнения ваших мечтаний. Для этого нужно сосредоточиться и в красках представить себе, что все ваши мечты, описанные на доске, уже сбылись. Проникнитесь этим ощущением, почувствуйте счастье и удовлетворение, которые сопровождают исполнение желаний. Постарайтесь запомнить это ощущение и стремиться к нему в жизни. А затем «отпустите» свои мечты — и возвращайтесь в реальную жизнь, чтобы добиться всех своих целей!





ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

бедный, и я не могу их обворовать. Я должен скакать и взять приз.

Мисс Дунбар понимала, что сначала эта фраза, и с сердечным содроганием уже представляла себе, как ее Филипп летит, сломя голову, на своей гнедой кобыле, известной во всем Варвикшире; но, несмотря на весь свой страх, она должна была покориться и утешить себя тем, что Филипп дал ей слово никогда более не скакать.

Наступило 6 ноября; погода была тихая, но осенняя, пасмурная. Небо, покрытое мрачными серыми тучами, давило землю. Фуражки и куртки наездников выделялись пестрыми пятнами на сером фоне картины, и блестящие женские наряды служили единственным украшением унылого, обнаженного поля, на котором был устроен овальный ипподром. Местность была довольно ровная, только кое-где возвышались нарочно устроенные препятствия. Накануне Лора с Филиппом осмотрела весь ипподром, и с ужасом заметила, как высоки барьеры и глубоки канавы. Но Филипп только смеялся над ее страхом, говоря, что его лошади эти преграды ничем.

Зрители стояли по обе стороны веревки. Тут были солдаты из шорнклифских казарм, соседние фермеры и всякого рода зеваки. Экипажей была всего одна линия против самой галереи, наскоро выстроенной из неотесанных досок. В этих экипажах громоздилось во всевозможных позах огромное количество офицеров и их знакомых, которые во время антрактов истреблили несметные запасы шампанского, пива и раков. Вообще зрелище было довольно веселое, как всегда бывает на скачках, где бы они ни были, хоть в самых диких странах Нового Света.

Между всеми экипажами резко выделялась одна великолепная карета, запряженная парой дорогих коней. Экипаж этот не бросался в глаза; напротив, он был темного цвета с маленьким красным гербом на дверцах; ливрея у лакея и кучера была самая простая, но в напудренных их париках и вообще во всей их фигуре было что-то резко выделявшее их от обыкновенной прислуги соседних помещиков.

Почти все на скачках знали герб, блестящий на экипаже; знали, что он принадлежит Генри Дунбару. Банкир так редко показывался на

публике, что его появление всегда производило эффект. И теперь, во время антрактов народ, гуляя вокруг ипподрома, старался подойти как можно ближе к экипажу, в котором сидел владетель Модслей-Аббэ, весь закутанный в кашемировые шали и едва выглядывавший из толстого мехового ковра, покрывавшего его ноги.

Он согласился выехать на скачки только ради своей дочери, которая очень его упрасивала не покидать ее в такую страшную для нее минуту. Она смутно сознавала, что, случись что-нибудь с Филиппом, отец мог бы помочь. Он, наконец, согласился с довольно любезной улыбкой и явился на скачки, но с этим, казалось, исчезла вся его энергия; он не интересовался скачками и, забившись в дальний угол кареты, только жаловался на холод.

Лора просила подвезти к самой веревке, и, высунувшись из окна, бледная, встревоженная, смотрела на огороженное место, где взвешивали наездников и седлали лошадей. Она видела, как наездники ходили взад и вперед, видела и того наездника, жизнь которого ей стоила дороже всего на свете. Он хлопотал со своими грумами и кучерами. Все присутствующие знали мисс Дунбар и то, что она выехала на другой день замуж за баронета, и потому с любопытством смотрели на девушку.

Для поселян скачки означали веселый праздник, и более ничего. Но были люди, по другую сторону ипподрома, которых мало заботила мисс Дунбар; им было все равно, если баронет сломал бы себе руку, ногу, шею, только бы они выиграли пари. В загроможденном месте под самой галереей толпились это странное братство, появляющееся на всех скачках. Все громко кричали, спорили о сэре Филиппе и его соперниках.

Между людьми, готовыми держать обо всем пари, был один человек, очень известный между постоянными посетителями скачек. Он спекулировал на очень маленьком капитале, но всегда аккуратно платил свои долги. Специалисты по части пари говорили, что он достоин занять одно из первых мест среди них. Никто не знал, кто он, откуда и где живет. Он не пропускал ни одних скачек, и его фигура заметно выдавалась в группе самых мелких спекулянтов на пари. Никто не

Случилось так, что 6 ноября был день, наступления которого сэр Филипп ожидал как счастливейшего уже несколько месяцев. В этот день в Шорнклифе должны были происходить скачки, и баронет еще весной дал слово скакать на своей великолепной лошади Гиневре. Приз состоял из серебряного кубка, купленного на деньги, собранные по подписке офицерами, стоявшими в Шорнклифе. Сэр Филипп ожидал эти скачки с большим удовольствием; он будет скакать на них в последний раз. Да, в последний. Он дал честное слово Лоре никогда более не скакать. Она старалась отговорить его и от этих скачек, потому что, несмотря на свою личную храбрость, боялась за жизнь дорогого ей человека.

— Я знаю, что это очень глупо, Филипп, — говорила она, — но я не могу не бояться. Я невольно вспоминаю о всех несчастных случаях, о которых я когда-нибудь слышала. Мне наяву и во сне только и мерещатся, что эти скачки. О Филипп, если бы ты отказался! Ради меня.

— Разве есть что-нибудь на свете, чего я не сделал бы для тебя, радость моя? — отвечал сэр Филипп. — Но это невозможно, это было бы подло. Ты знаешь, что я езжу хорошо и лошадь моя великолепна, на днях я тебе ее показывал, следовательно, и говорить об этом нечего. Мое имя записано уже шесть месяцев тому назад, и очень много небогатых фермеров держали за меня пари; ведь они, бедные, потеряют все свои деньги, если я не поеду. Ты не знаешь, милая Лора, что такое пари. Я все на свете готов для тебя сделать, но те, кто держал за меня пари, — народ

знал его настоящего имени, все его звали майором. Действительно, его доверчу застегнутый сюртук, узкие панталоны, большие усы и вообще все его манеры напоминали отставного военного, и потому явилось в народе толкование, что был защитником отечества. Был ли он простым солдатом, или дослужился до офицера, вышел ли он сам в отставку, или выгнали его за что-нибудь — никто этого не знал, да и не очень желал знать. Где бы он ни появлялся, его тотчас узнавали по высокой, белой шляпе с широким крепом.

Он был очень высок ростом и в шляпе казался еще выше. Платье его, очень старенькое, изношенное, как будто было вымазано маслом и отполировано. На нем был зелено-коричневый сюртук со стоячим воротником, который он, вероятно, носил лет десять. Длинную свою шею он закутывал в большой шерстяной шарф, некогда красного цвета, так что из всего его лица видны были только нос и усы. Шляпа его была надвинута на брови, совершенно скрывая и без того невысокий лоб. Он никогда не снимал шляпы; впрочем, для этого не представлялось и случая, ибо он никогда не встречался с прекрасным полом, исключая служанок в кабачках.

Майор явился на скачки рано, осмотрел всех лошадей, критически взглянул на наездников, и оставшись совершенно доволен сэрзом Филиппом и его конем, держал за него множество пари. Беседуя с соседями о сэре Филиппе, он узнал, между прочим, что молодой человек женится на мисс Дунбар, единственной дочери и наследнице великого мистера Дунбара.

Великий мистер Дунбар! Услыхав это имя, майор, обыкновенно столь сдержанный и хладнокровный, вздрогнул и едва скрыл свое волнение.

— Какой это мистер Дунбар?

— Да банкир, который приехал в августе из Индии.

Майор протяжно свистнул и прекратил дальнейшие расспросы.

У него в руках всегда была маленькая, засаленная записная книжка, которую он время от времени внимательно почитывал. Он и теперь углубился в чтение иероглифов, записанных его собственной рукой.

— Это он, — бормотал майор вполголоса, — удачно, нечего сказать. Я читал о винчестерском деле в «Воскресной газете». Я его знаю как свои пять пальцев, и, право, не понимаю, почему мне не пожить на Генри Дунбаре. Я взгляну на него, когда кончатся скачки.

Зазвенел колокольчик, семь лошадей поскакали: в первом ряду четыре, во втором три. Сэр Филипп

ехал впереди и выдерживал свою лошадь. Он скакал последний раз в жизни и твердо решил взять приз. Лора высунулась из окна, бледная, едва переводя дух, с биноклем в руках. Она следила за лошадьми, пока они огибали ипподром. Потом они исчезли, и те несколько минут, пока их не было видно, показались ей вечностью. Народ бросился за лошадьми, чтобы посмотреть, как будут прыгать через препятствия, и вскоре возвратился назад, едва переводя дух.

Наездники обогнули другой поворот и понеслись назад. Сэр Филипп впереди всех. Честные поселяне кричат «ура!». Они держали за него пари и гордятся своей победой, гордятся им, его красивым, гордым лицом, его благородным, человеколюбивым сердцем. Он несется мимо них на своем великолепном Гиневере. Вот и самое большое препятствие, которого так страшилась Лора; красная куртка сэра Филиппа видна на секунду в воздухе, и снова он несется дальше. Сердце Лоры еще бьется каким-то непонятным страхом, когда ее Филипп уже бегом подъезжает к судейской ложе, и все вокруг прославляют его победу.

В глазах девушки выступили слезы, и она забилась в угол кареты, чтобы спрятать от публики свое лицо, которое сияет полным счастьем.

Минут через десять сэр Филипп подошел к экипажу с большим серебряным кубком в руках. За ним следовала огромная толпа, которой он только что бросил все деньги, которые у него были в кармане.

— Я принес тебе кубок, Лора, — сказал он. — Я хочу, чтобы ты радовалась моей победе. Ты знаешь, что эта последняя моя радость.

— Ура, мисс Дунбар! — воскликнул кто-то из толпы, окружавшей баронета.

Громкое «ура» вырвалось из уст трехсот или четырехсот человек. Лора отпрянула от окна, раскрасневшаяся и испуганная.

— Ничего, Лора, не бойся, — сказал сэр Филипп, — они ведь это делают из доброго чувства, к тому же они меня считают общественной собственностью. Мистер Дунбар, что бы вам стоило им поклониться, — прибавил он вполголоса, — им это, я знаю, очень понравится.

Мистер Дунбар нахмурился, но высунул из окна голову и торжественно наклонил ее. При этом он встретился глазами с майором, перешедшим вместе с толпой через ипподром и пристально смотревшим на экипаж банкира. Поклонившись народу, Генри Дунбар тотчас снова забился в угол кареты.

— Прикажете ехать домой, сэр

Филипп, — сказал он. — Конечно, эти люди кричат от доброго сердца, но я терпеть не могу публичных демонстраций. Нам еще надо поговорить о приданом; вы бы хорошо сделали, если бы приехали обедать в Аббэ. Вы там встретитесь со старым мистером Ловелем.

Карета тронулась, и хотя майор очень старался пробиться сквозь толпу, чтоб поглядеть, как она проедет мимо, но не успел. Он был в очень хорошем расположении духа, выиграл большую сумму денег на пари и ожидал еще несколько выигрышей на вечерних скачках. Во время перерыва он разговаривал с соседями о сэре Филиппе Джослине и его невесте и узнал от них, что венчание будет завтра утром в лисфордской церкви. «В таком случае, — подумал майор, возвращаясь к веревке, — я отправлюсь ночевать в Лисфорд и даже поселюсь там на время, и буду следить за Генри Дунбаром».

XXIII ДОЖДЬ НЕКСТАТИ

В день их свадьбы солнце не выглянуло ни разу. Темные тучи нависли так низко, словно пытались задушить и раздавить грешную землю. Сырой туман и мелкий осенний дождь закрыли живописный вид, которым дочь миллионера привыкла любоваться по утрам, сидя на покойной кушетке в своей уборной. Широкая дорога парка покрылась грязью. Дождевые капли одна за другой падали с печального, величественного кедра, сбегали жемчужком с гладкого листа лавра, струились с цветов и кустарников, застилая все однообразной пеленой.

Уродливые драконы головы вдоль крыши Модслей-Аббэ изрыгали воду целыми потоками, беспрерывной струей текла она с выступающих подоконников готических окон, с навесов дверей. Всюду дождь и вода. Протяжные завывания и порывы ветра присоединились к тоскливому стуку крупных капель об оконные стекла.

Лора горько вздохнула, когда, усевшись на свое любимое место у окна, взглянула на грустные, мокрые деревья.

Для богатой наследницы, у которой доселе все на свете шло как по маслу, всякая неудача, всякое противоречие были чувствительнее, чем для обыкновенного смертного. Лора была еще настоящий ребенок, и как ребенок надеялась и верила в счастливое будущее. Обстоятельства избаловали ее так, что дождь в день ее свадьбы показался ей невыносимым горем.

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

Коллекция рецептов



СПАГЕТТИ КАРБОНАРА СО СЛИВКАМИ

Ингредиенты:

Спагетти 250 г; сливочное масло 20 г; чеснок 2 зубчика; красный лук 1 головка; бекон 50 г; сливки 20%-ные 200 мл; тертый сыр пармезан 50 г; куриное яйцо 4 штуки; соль по вкусу; молотый черный перец по вкусу.

Вскипятите воду в большой кастрюле и сварите пасту до состояния аль денте. Обычно для этого нужно варить ее на минуту меньше, чем указано на пачке. Пока паста варится, растопите на сковороде масло и обжарьте на нем мелко нарезанные лук, чеснок и бекон. До мягкости и до отчетливого чесночного и жареного беконного запаха. Снимите сковороду с огня

и в глубокой миске взбейте четыре яичных желтка со сливками и тертым пармезаном. Посолите и поперчите смесь, еще раз взбейте. В готовые спагетти вывалийте обжаренные с луком и чесноком кусочки бекона. Влейте смесь сливок, желтков и пармезана, перемешайте. И сразу подавайте, посыпав свеженатертым сыром и черным молотым перцем.

МИНИ-ПИЦЦА С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ

Ингредиенты:

20 г дрожжей; 25 г сахара; 400 г муки; 10 г соли; 300 г жирной сметаны; 250 мл теплой воды.

Для начинки:

10 помидоров; 4 больших шарика моцареллы (порезанные); 100 г маслин; 100-150 г песто; 1 пучок базилика.

Для теста пиццы смешайте муку, дрожжи, сахар, соль и приблизительно 250 мл теплой воды и замесите в тесто. Накройте и поместите в теплое место без сквозняков на 1 час. Затем обомните, снова вымесите и оставьте снова подниматься еще на 30-40 минут. Выстелите противень бумагой для выпечки. Тесто присыпьте мукой и разделите на 16 частей. Скатайте каждую

часть в шарик. Раскатайте шарики скалкой до толщины 3-5 мм и поместите на противень.

Слегка примните руками тесто, делая края чуть толще, чем середина. Смажьте основу пиццы небольшим количеством сметаны с помощью кисточки и приправьте солью и перцем.

Для начинки томаты нарежьте ломтиками и рас-



пределите по всей поверхности пицц. Разбросайте сверху кусочки моцареллы и нарезанные маслины. Добавьте пару ложек песто и

сбрызните оливковым маслом. Выпекайте пиццу в разогретой до 200° С духовке 8-12 мин, она должна стать золотистой. Украсьте базиликом.

ХУМУС ИЗ БАТАТА

Ингредиенты:

1 батат, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками; 1/2 чайной ложки оливкового масла; 1 банка нута; 1/2 стакана тахини; 1 зубчик чеснока; 3 столовые ложки оливкового масла; 3/4 чайной ложки соли; часть болгарского перца; 1/2 чайной ложки тмина; 2 столовые ложки лимонного сока; 1/2 стакана холодной воды.



Перемешайте нарезанный кубиками батат и оливковое масло, запекайте в духовке при температуре 180

градусов в течение 15-20 минут до готовности.

Промойте нут и удалите кожуру, аккуратно обернув нут чистым кухонным полотенцем. Шкурки естественным образом оторвутся. Добавьте нут, батат, тахини, чеснок, оливковое масло, соль, перец, тмин и лимонный сок в кухонный комбайн и перемешивайте в течение 1 минуты, соскребая по бокам по мере необходимости. В процессе медленно добавляйте воду и дайте смеси перемешаться еще минуту. Подавать с крекерами, чипсами из лаваша, нарезанными овощами или чем угодно!

ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

130 г сливочного масла комнатной температуры, нарезанного кубиками; 150 г сахарной пудры; 3 яйца; 2 ч. л. экстракта ванили; 300 г муки; щепотка соли; 200 г сметаны; 3 больших яблока; 130 г сахара; 1 ст. л специй (на ваш вкус).

Разогрейте духовку до 160°. Смажьте маслом круглую форму диаметром 23 см. Взбейте масло и сахар. Добавьте яйца и ваниль. Затем просейте муку, соль и добавьте сметану. Выложите тесто в форму. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте дольками. Смешайте с сахаром и специями. Выложите в тесто и выпекайте около часа, пока пирог не поднимется, а верхняя часть не станет хрустящей и золотистой. Достаньте из духовки и оставьте примерно на 30 минут, прежде чем вынуть из формы. Подавайте слегка теплым или комнатной температуры. Приятного аппетита!



5 БЫСТРЫХ И ВКУСНЫХ ЗАВТРАКОВ

Кто не любит начать свой день с вкусного и питательного завтрака? Ведь не зря говорят, что то, как ты свой день начнешь, так он и продолжится. В статье мы собрали 5 рецептов быстрых и вкусных завтраков. Приятного аппетита!

ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА С ЧЕРНИКОЙ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ.

Ингредиенты:
3/4 стакана с овсяными хлопьями; 1,5 стакана молока (может быть миндальное, соевое молоко); 1 чайная ложка меда; 3/4 стакана голубики; 0,5 чайной ложки ванили.

Поместите ваниль, овсяные хлопья, молоко, мед и половину голубику в одну большую банку или в две маленькие. Смешайте все ингредиенты. Закройте банку и поместите ее на ночь в холодильник. Перед подачей на стол добавьте в овсянку другую половину голубику и немного молока (необязательно).



МЕКСИКАНСКИЙ ОМЛЕТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИНУТ.

Ингредиенты:
6 яиц, взбитых; 2 чайных ложки оливкового масла; 1 перец халапеньо, тонко нарезанный; 1/2 чашки нарезанного кубиками красного лука; 1 зубчик чеснока, мелко нарезанный; горсть помидоров черри, нарезанных пополам; соль и перец (по вкусу); половина авокадо, нарезанный кубиками; кинза, нарезанная; измельченный балканский сыр.



Нагрейте масло в сковороде на среднем огне. Добавьте халапеньо, лук и жарьте в течение 3 минут, иногда помешивая. Добавьте чеснок и по-

мидоры, и продолжайте обжаривать в течение 3 минут, периодически помешивая. Добавьте соль и перец по вкусу. Затем перенесите смесь на отдельную тарелку. Верните сковородку на плиту, включите средний огонь. Добавьте взбитые яичные белки и жарьте 2-3 минуты, пока яйца не будут гуще, а нижняя часть будет золотой. Снимите с огня. Добавьте смесь с луком и помидорами, кубики авокадо, кинзы и сыра к яйцам и сложите пополам. Подавайте теплым, украшенным дополнительным кинзой и сыром, если хотите.

АВОКАДО ТОСТ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ.

Ингредиенты:
2 ломтика черного хлеба; 2 чайной ложки творожного сыра; 1 большой спелый авокадо.

Поджарьте ломтики хлеба. Смажьте ломтики творожным сыром. Раздавите половину авокадо и смажьте этой смесью хлеб. Нарезьте другую часть авокадо и положите ломтики авокадо на тост.



ПРОТЕИНОВЫЙ ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ.

Ингредиенты:
1/2 спелого банана; 1/2 стакана молока (вид молока на выбор); 2 чайной ложки пудры арахисового масла; 2 чайной ложки овсяных хлопьев; 1 чайная ложка семян чиа; 1 чайная ложка какао пудры; 30 г шоколадной протеиновой пудры; 8-10 кубиков льда.



Соедините все ингредиенты в блендере и обработайте их на высокой скорости, пока напиток не станет гладким и кремовым.

ПАРФЕ С ГРЕЧЕСКИМ ЙОГУРТОМ

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИНУТ.

Ингредиенты:
1 чашка греческого йогурта; 1/2 чашки голубики; 1/2 чашки малины; 1/2 чашки нарезанной клубники; 2 чайной ложки овсяных хлопьев; 1/2 чайной ложки кленового сиропа; 1/8 чайной ложки корицы.

В маленькой миске смешайте овсяные хлопья, сироп и корицу. В отдельной миске сделайте слои из йогурта и ягод. Сверху посыпьте овсяными хлопьями с корицей и сиропом.





КАК ОФОРМИТЬ КОМНАТУ ШКОЛЬНИКА С УЧЁТОМ ЕГО ИНТЕРЕСОВ

Комнату школьника, особенно подростка, нужно оформлять исходя из его особенностей и запросов. Не стоит бояться обсуждать дизайн со своим ребёнком: даже если некоторые идеи покажутся неподходящими, всегда можно найти компромисс. Заодно такое доверие поможет укрепить отношения.

Так как в основном комната для подростка — бывшая детская, основная задача — уйти от устаревших мотивов и ярких цветов в пользу стильных решений.

Попробуйте монохромное сдержанное оформление в оттенках синего или серого, уютные пастельные тона, контрастные сочетания. Также можно учесть хобби школьника, например офор-

мить комнату в цветах его любимой футбольной команды или с отсылками на кино или литературное произведение.

Также важно разделить комнату на функциональные зоны. Например, в месте для сна должна располагаться кровать от 1,5 м в длину. Если комната маленькая, в кровать можно встроить выдвижные ящики с подъёмным механизмом.

В зоне для хранения должен стоять шкаф для вещей и одежды, а также полочки для книг — открытые и не очень глубокие, чтобы было удобнее находить нужные книжки.

Что касается учебной зоны, то там должен располагаться письменный стол, желательно рядом с окном, чтобы был естественный источник света. Место стоит сделать функциональным, с ящичками для канцтоваров и прочих мелочей. У стола должен быть блок розеток, куда в том числе будет подключён компьютер. Стул желательно выбрать удобный и даже ортопедический, ведь за ним ребёнок будет проводить много времени — важно при этом сохранить его осанку.

Игровая или разговорная зона может представлять собой небольшое кресло или диванчик, где могут разместиться друзья или родители. В этом месте можно повесить телевизор — в зависимости от того, считают ли родители, что он должен быть в комнате подростка. Важно также уделить особое внимание свету. Возле кровати лучше дополнительно организовать светильник и розетки, а также продублировать выключатели. Так ребёнок сможет сам выстраивать сценарии освещения.

Спальня — место в доме или в квартире, где люди отдыхают, восстанавливают силы. Некоторые предметы, которые вы в ней разместили, могут вытягивать из вас энергию и нарушать сон. От чего скорее нужно избавиться?

Мы все мечтаем о спальне, которая стала бы мирным оазисом спокойствия, местом, где можно отдохнуть утомлённой душой и найти убежище от хаоса современного мира. Мало кто задумывается, но есть предметы, которые лучше хранить подальше от места сна. Что за предметы такие? Давайте разбираться!

Во-первых, в спальне точно не место картинам с одинокими персонажами. Изображение с человеком, печально стоящим спиной к зрителям, может принести в дом энергию одиночества. Особенно если изображение расположилось в спальне. По этой же причине не следует размещать в комнате для сна предметы, принад-

лежащие бывшим партнёрам, а также изображения с ними. Какие бы светлые чувства не вызывали эти фотографии, энергетика бывших любовников не несёт ничего хорошего. Такие фото в спальне способны спровоцировать душевное беспокойство, постоянную усталость и даже притянуть болезни.

Кроме того, в изголовье кровати не следует вешать изображения движущихся людей, например, бегущих людей, едущих машин или города с высокими зданиями. Все они символизируют активную энергию Ян и могут нарушить спокойный сон.

Согласно правилам фэншуй, не следует также размещать у изголовья кровати изображения воды. Дождь и водоёмы, например, не только мешают спать, но и вызовут проблемы с мочеполовой системой.

Зеркала оказывают позитивное влияние на энергетику дома в целом, но спальню украшать ими не стоит. Неправильное расположение стек-

СКОРЕЕ ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЭТИХ ВЕЩЕЙ, ВЕДЬ ПО ФЭНШУЙ ХРАНИТЬ ИХ В СПАЛЬНЕ ЗАПРЕЩЕНО



ляшки в комнате для отдыха способны разрушить брак и отвести любовь. Уберите зеркала над или напротив спального места.

Кроме того, важно, чтобы шторы и постельное бельё в

спальне не были синих или красных оттенков. Следует выбирать нейтральные и успокаивающие цвета. Так вы сохраните спокойную и размеренную энергетику в месте, где спите.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ПОПУГАЯМИ?

Одними из популярных домашних любимцев являются попугаи. Их содержание не требует больших денежных и временных затрат. Они размещаются в просторной клетке, лучшая прогулка для попугаев — полет по комнате. Однако есть несколько правил ухода, которые необходимо знать для того, чтобы ваша птица долго оставалась здоровой и радовала вас.

Основные правила

Перед покупкой пернатого друга обязательно следует ознакомиться с тем, как ухаживать за ним.

1. Купите просторную клетку и установите ее на уровне ваших глаз. Оборудуйте ее несколькими насестами, поилкой, двумя кормушками. Можно положить речной песок или яичную скорлупу, что помогает пищеварению птиц.

2. Помните, что домик для птицы должен быть защищен от сквозняков. Оптимальная температура содержания колеблется от +18 до +25 °С, не располагайте клетку вблизи отопительных приборов. Влажность воздуха подойдет 45-70%. Должна быть достаточная освещенность естественным или искусственным светом.

3. Текущая уборка в клетке производится ежедневно. При этом убирают помет, шелуху от зерен, меняют воду в поилке. Генеральную чистку можно делать раз в месяц. Протрите все прутья клетки, насесты тряпкой, смоченной в настое ромашки. Примерно раз в 3 месяца обрабатывайте клетку раствором соды (100 г на 1 л воды).

4. Попугаи не любят громких звуков, поэтому не стоит слушать музыку или телевизор на полную громкость. Также снизьте общий уровень шума, не собирайте дома большие компании. Пернатый друг будет долгое время привыкать к вам и обстановке в доме. Не берите на руки птицу первое время.

5. Попугаи очень любят летать. Предоставьте им такую возможность после периода адаптации. Для этого закройте все окна в комнате и зашторьте их, так как птицы врезаются в застекленные проемы. Оставьте своего питомца, как только он нагуляется и захочет есть, он сам вернется в клетку.

Необходимые предметы

К предметам первой необхо-

димости, которые позволяют вам правильно содержать питомца, можно отнести клетку, насест, зерновой корм, кормушку, поилку. Все это должно быть у вас перед покупкой любимца. Обратите внимание на выбор корма. Он должен состоять из качественных компонентов, недопустимо использование просроченных или зараженных плесенью зёрен.

Также важно следить за качеством воды, недопустимо чтобы она была хлорированной. Не используйте воду из-под крана. Лучше, если она будет в бутылках. Для ухода за клювом потребуются минеральный камень. Чтобы купать вашего любимца, приобретите для него специальную ванночку. Для радости попугая приобретите игрушки и предметы для клетки: лесенки; кольца; колокольчик; качели.

Также есть целые игровые комплексы для птиц, которые располагаются в комнате. Вы можете как приобрести их, так и сделать самостоятельно из подручных материалов. Для содержания клетки в чистоте вам потребуются бумага. Купите упаковку самой дешевой бумаги, стелите ее на дно клетки. После загрязнения смените на новый лист.

По рекомендации владельцев для этих целей можно также использовать бумажные полотенца. А вот газеты брать не стоит из-за типографской краски. Если она попадет внутрь, то ваш пернатый друг отравится.

Чем кормить?

Мы уже выяснили, что для пернатых питомцев в зоомагазине вы найдете специальный зерновой корм. Еще раз напомним, чтобы вы обращали свое внимание на целостность упаковки и сроки годности. Так как хорошая пища — залог здоровья вашего любимца. Попугаям противопоказана жареная,



острая, соленая пища, поэтому нежелательно угощать их со своего стола. Есть несколько способов разнообразить меню своего друга.

1. Фрукты. Бытует мнение, что попугаи не любят их. Однако прежде чем утверждать это, стоит все же предложить полезное лакомство своему другу. Фрукты должны быть исключительно свежими, предварительно вымытыми, очищенными от кожуры и нарезанными на небольшие кусочки. Обратите внимание, что попугаям нельзя плоды хурмы, манго, авокадо и папайи. Остальные фрукты можно при условии хорошей переносимости.

2. Овощи. Не рекомендуется давать попугаям лук, сельдерей, редис и редьку. Прекрасно подойдет морковь, огурец, разные виды капусты, перец, кукуруза, горошек, помидоры. Овощи должны быть свежими, чистыми, нарезанными на маленькие кусочки.

3. Зелень. Попугаи не переносят душистые травы, поэтому ограничьте в рационе кинзу, сельдерей и укроп. Давайте немного зелени ежедневно. Используйте ботву свеклы, различные листья салатов, клевер, подорожник, шпинат. Натуральная листва обогатит рацион вашего любимца и напичкает его витамином С.

4. Пернатые все грызут. Для удовлетворения этих рефлексов рекомендуется давать им различные ветки. Липовые и кленовые ветки, а также вербы, вишни, смородины, груши — все это подойдет вашему питомцу. Также есть некоторые домашние растения, которые придутся попугаю по вкусу: бамбук, каланхоэ, пальма, гибискус, цитрусовые деревья. Запрещено давать акацию, сирень, дуб, тополь.

Как мыть?

Проблема купания остро вста-

ет перед владельцем попугая, если пернатый не любит мыться. Казалось бы, этого и не требуется. Но не все так просто. Так как птица летает по всем комнатам, однажды испачкавшись, она разнесет грязь по всему дому. Давайте рассмотрим инструкцию успешного купания.

Если питомец не любит, когда его трогают, то лучше всего обернуть его полотенцем.

Затем зафиксируйте голову. Для этого, удерживая тельце, возьмите птицу под щеки.

Освещение в ванной не должно быть слишком ярким. Используйте приглушенный свет. При сильном загрязнении используйте мыльный раствор. Его следует наносить легкими массирующими движениями по направлению роста перьев. Строго следите за тем, чтобы мыло не попадало в глаза и клюв.

Используйте для сушки естественные методы. Не стоит использовать фены или обогреватели.

Для любителей водных процедур купание происходит намного проще. Наберите в подходящую емкость воды комнатной температуры, и ваш питомец сам все сделает.

Полезные рекомендации

При содержании попугаев в домашних условиях их необходимо подкармливать витаминами и микроэлементами. Витамины нужны весной и осенью, а также при болезнях и в период линьки. В ветеринарных аптеках вы можете найти готовые смеси для попугаев.

Если вы хотите использовать натуральные вещества, то можно добавлять в поилку лимонный сок или мед в небольших концентрациях. Примерно 3-4 капли на 100 мл воды. Минеральные вещества необходимы для крепкости костей, перьев и клюва.



Звуки музыки

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА МУЗЫКИ: ЧТО, КАК И КОГДА СЛУШАТЬ

Музыка дарит людям не только эстетическое удовольствие, но и неоценимую пользу для здоровья. Она способна избавить от серьезных недугов и стать отличным восстанавливающим средством. Рассказываем, какой неоценимый вклад в поддержание и укрепление организма вносит музыкальная терапия.

О МУЗЫКОТЕРАПИИ

Практически все люди относятся к музыке, звучащей из динамиков и колонок, как к главному средству, призванному улаживать слух и поднимать настроение. Слушая свои любимые композиции, мало кто из нас понимает, что «общается» с незримым «доктором». Между тем целебные свойства музыки изучал еще Пифагор, который был уверен в том, что она эффективно восстанавливает организм. Древнегреческий врач Гиппократ только подтвердил теорию, выдвинутую гениальным математиком, излечивая бессонницу и прекращая эпилептические припадки пациентов с помощью музыки.

ВИДЫ МУЗЫКОТЕРАПИИ

На сегодняшний момент выделяют два основных вида музыкотерапии: активный и пассивный.

В основе первого типа лежит лечение, которое призвано вовлечь пациента в процесс. При активной музыкотерапии вы должны принимать непосредственное участие в прослушивании композиции: подпевать, хлопать в ладоши или постукивать ногой в такт.

Пассивный тип лечения предполагает, что пациент будет просто прослушивать различные музыкальные фрагменты, которые создают определенное настроение: помогают расслабиться или, напротив, наполниться бодростью и энергией.

КАКАЯ МУЗЫКА ИСЦЕЛЯЕТ?

Принято считать, что в первую очередь исцеляет и врачует душу классическая музыка, например, отрывки из произведения Моцарта или Верди («Турецкое рондо» или «Триумфальный марш»). Они повышают настроение и способствуют возникновению позитивного отношения к жизни.

Позабывать о неприятностях и успокоить нервы поможет «Колыбельная» Брамса, решить проблему с бессонницей? композиции Шуберта, «Пьесы» Чайковского, «Мечты» Шумана. Ощутить прилив

утренних сил можно вместе с «Пробуждением птиц» Мессиаана.

Правильная музыка отлично справляется с головными болями и мигренями, особенно если речь идет о произведениях Мендельсона или Моцарта. Кстати, целебные свойства работ последнего композитора заключаются в определенном тридцатисекундном интервале в формате «громко и тихо», соответствующем характеру биотоков человеческого мозга. Также целебными свойствами может похвастаться не только классика, но и записи Пресли или Веллингтона.

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ИХ СВОЙСТВА

В основе музыкотерапии лежит убеждение о том, что каждый из инструментов «лечит» определенные заболевания. Так, например, арфа и барабан помогают пациентам с больным сердцем, скрипка устраняет депрессию, игра фортепиано нормализует работу эндокринной системы, а саксофон раскрывает сексуальную энергию человека.

КАК «ЛЕЧИТЬСЯ» МУЗЫКОЙ

Несмотря на некоторые положения в музыкотерапии, каждому человеку стоит ориентироваться на собственные ощущения при прослушивании той или иной композиции. Если вы не испытываете приятных чувств при звучании рекомендованного фрагмента, не заставляйте себя слушать его через силу. В первую очередь музыка должна нравиться. Если этого не случилось, ищите свои композиции, которые позволяют расслабиться и наслаждаться терапией. Учтите и тот факт, что при лечении музыкой нужно не забывать об адекватном уровне громкости при прослушивании, иначе любое даже самое «целебное» произведение вызовет обратный эффект и наградит усталостью.

Семейный доктор
ПОДРУГА
жесткий материал ЖТБНЧ

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

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 21

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

С базовым платьем и балетками

При желании оверсайз-жакет можно носить и как платье. Мы же предлагаем комбинировать его с коротким базовым платьем (лучше, чтобы оба предмета одежды были одинаковой длины) и ультрамодными балетками в сочетании с белыми носками. Столь стильный образ идеально подойдет для теплой осени.



С джинсами и кедами

Если собрать базовый бежевый жакет, базовые синие джинсы и базовую белую футболку вместе, то получится идеальный образ в стиле кежуал. Ну а чтобы не было слишком скучно, мы дополнили его оригинальной сумкой-багетом со шнуровкой и необычными украшениями в уличном стиле.



Со свитером и сапогами

Осенью объемный жакет может легко заменить пальто – просто носите его с теплым свитером. Мы собрали total-black-образ, дополнив его эффектными сапогами с принтом под питона. Животные рисунки актуальны всегда, главное – не переборщить. В идеале желательно, чтобы в собранном комплекте была только одна деталь с тигровым или змеиным принтом. В нашем случае это трендовые сапоги-трубы. Плюс еще один яркий акцент мы предлагаем сделать на губах, накрасив их красной помадой, а волосы забрать в тугий хвост. Восхищенные взгляды вам обеспечены!

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Тыква – 200 г; Картофель – 150г; Морковь – 80 г; Лук репчатый – 50г; Масло сливочное – 10г; Сливки – 50мл; Соль – 1/2 ч.л; Травы прованские – 1 ч.л; Перец молотый – на кончике ножа; Вода – 500 мл.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь и тыкву очистить и нарезать кусочками. Уложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. После закипания убавить огонь и варить до готовности. Овощи должны стать мягкими. Лук очистить, нарезать кубиками и выложить на сковородку, в которой предварительно растопить сливочное масло. Обжарить лук до прозрачности и добавить в кастрюлю к овощам. Посолить и взбить при помощи погружного блендера до однородной массы. Влить сливки, добавить чёрный молотый перец и прованские травы. Перемешать и довести до кипения. Подавать крем-суп сразу после приготовления. Можно дополнить блюдо ароматными сухариками. Для тех, кто любит более лёгкий вариант – картофель не добавлять.



ТЫКВА

ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг тыквы; 150 мл воды; 150 г риса; 50 г изюма; 50 г кураги; 50 г миндаля; 25 г меда; 0,25 ч. л. молотой корицы; 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тыкву помыть, обрезать верхушку, удалить сердцевину с семенами. Рис промыть, залить холодной водой в пропорции 1:1, отварить до полуготовности. Сухофрукты залить горячей водой, оставить на 10 минут. Добавить к рису изюм, курагу, крупно порезанный миндаль, мед и пряности по вкусу. Перемешать. Наполнить тыкву готовой начинкой, сверху выложить кусочек сливочного масла. Накрыть заготовку крышечкой из тыквы. Завернуть тыкву в пищевую фольгу и выложить на противень. Запекать тыкву в разогретой до 200 градусов духовке 1,5-2 часа. Проверить готовность тыквы, воткнув в нее лезвие ножа. Если тыква мягкая, блюдо можно доставать из духовки.



ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Протертая запеченная тыква – 750 г; Мука – 120 г; Сахар – 100-150 г; Масло сливочное – 70 г; Пудра сахарная – 25 г; Яйца – 3 шт.; Желток – 1 шт.; Белок – 1 шт.; Крахмал – 1,5 ст.л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сахарную пудру соединить с мукой, добавить кусочки масла, растереть в крошку, вымесить и собрать тесто в комок. Охладить 30 минут. Приготовить пюре из тыквы любым удобным для вас способом, ввести сахар, белок, 3 яйца, крахмал, тщательно растереть. Дно формы для запекания покрыть пергаментом или смазать. Тесто раскатать, накрыв пергаментом, до толщины в 0,5 см, поместить в форму так, чтобы бока и дно были закрыты тестом, сделать проколы. Запекать 5 минут при температуре 200°. Вытащить из печи, наполнить начинкой и печь около 50 минут при температуре 180°.

