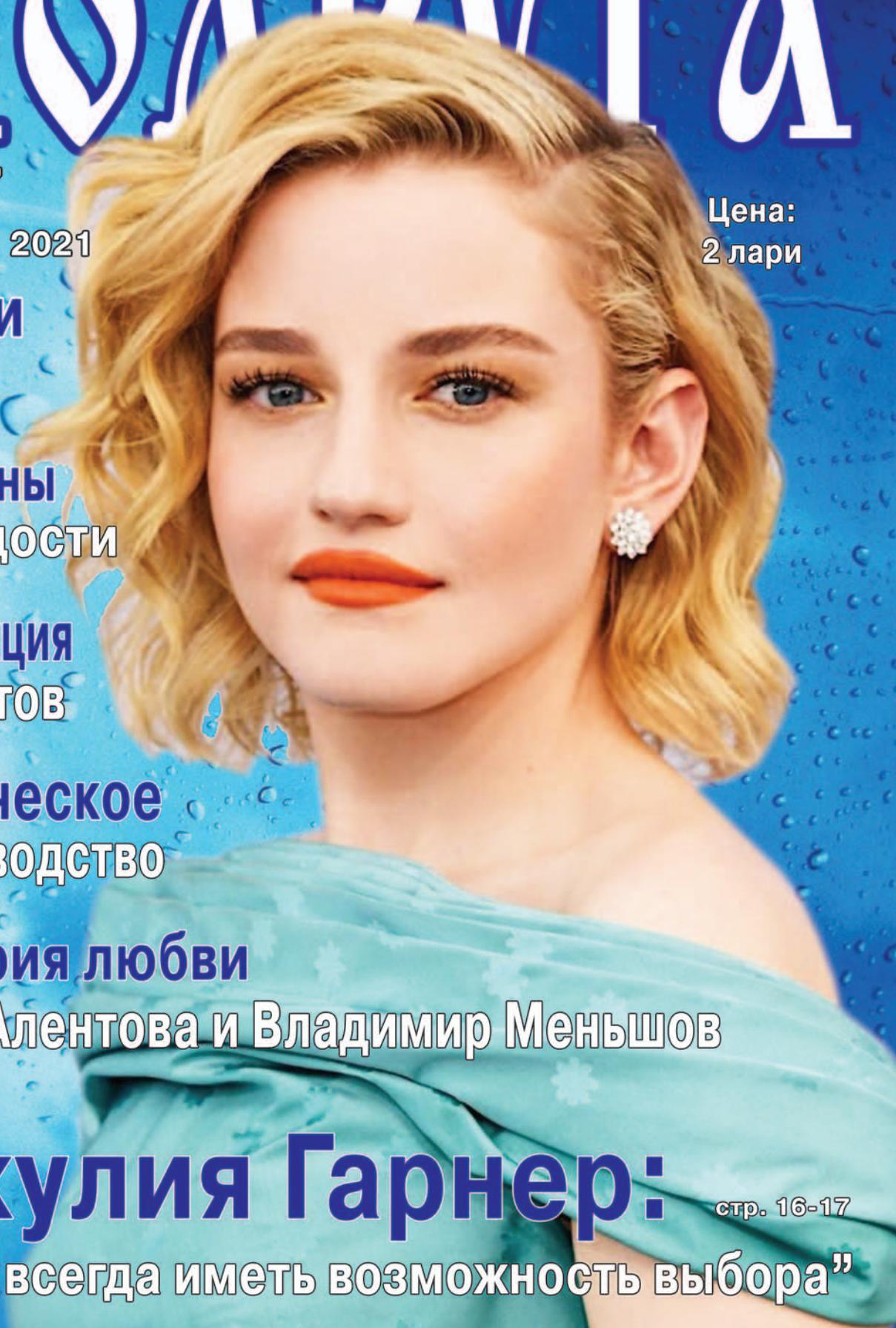


# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛОЖИТЕ



№37

сентябрь 2021

Цена:  
2 лари

**Уроки**

**СТИЛЯ**

стр.2, 43

**Гормоны**

**МОЛОДОСТИ**

стр.7

**Коллекция**

**РЕЦЕПТОВ**

стр. 39

**Магическое**

**ЦВЕТОВОДСТВО**

стр.40

**История любви**

**Вера Алентова и Владимир Меньшов**

стр. 20-21

**Джулия Гарнер:**

стр. 16-17

**“Хочу всегда иметь возможность выбора”**

# Иллюзия обмана

## Корректируем фигуру с помощью одежды

Визуальные иллюзии помогут создать акцент в нужной части тела и убрать внимание с тех зон; которые не хотелось бы подчеркивать.



### 5. Контрастные цвета

Боковые вставки темных или светлых тонов по бокам платья, брюк или юбки смогут визуально смоделировать фигуру. Они подчеркнут талию и вытянут силуэт.

### 1. Линии

Вертикали и сходящиеся диагонали удлиняют и вытягивают силуэт. Горизонтали и расходящиеся диагонали - расширяют. Причем вертикальные линии в одежде - это не только принт «полоска». Добиться желаемого эффекта помогут покрой изделия, цветовое решение или отделка (пуговицы в ряд, молния, воротник). Контрастная полоска, складки и плиссе, наоборот, делают фигуру объемнее!



### 2. Холодные оттенки

Теплые оттенки делают фигуру объемнее. Поэтому если вы хотите зрительно уменьшить какую-то часть тела, используйте вещи или аксессуары холодных тонов. Перед вами стоит задача акцентировать внимание - например, подчеркнуть грудь? Выбирайте топы или блузы теплых тонов.



### 3. Броские детали

Подчеркнуть достоинства можно с помощью ярких, броских аксессуаров и деталей в наиболее выгодной зоне. Например, если вы хотите скрыть широкие бедра, выбирайте брюки или юбку нейтрального однотонного цвета, но добавьте в образ акцент - цветную сумочку или туфли, которые будут перетягивать внимание на себя.



### 4. Принты

Одежда с узором визуально добавляет объем, поэтому используйте такой прием с умом. К примеру, не стоит надевать юбку с леопардовым принтом, если у вас широкие бедра. В таком случае отдайте предпочтение однотонным вещам, которые не будут подчеркивать особенности.



### 6. Правильные аксессуары

При создании гармоничного образа важны аксессуары. Их стоит выбирать согласно пропорциям своего тела. Например, хрупкой девушке лучше отдать предпочтение изящным сумкам, а не объемным вариантам. А обладательницам объемных запястий стоит присмотреться к массивным ремешкам на часах.

## КАРДАШЬЯН ПРИШЛА В СВАДЕБНОМ ПЛАТЬЕ НА ПРЕЗЕНТАЦИЮ АЛЬБОМА УЭСТА



Американская теледива Ким Кардашьян пришла в свадебном платье на презентацию альбома бывшего мужа и рэпера Канье Уэста. Об этом сообщает TMZ.

Уэст устроил шоу в честь своей новой пластинки под названием Donda.

В шоу участвовали представители DaBaby, рок-звезда Мэрлин Мэнсон. В конце вечера Уэст поджег себя.

Когда на сцене усмиряли

пламя, из дыма под финальную песню в свадебном платье вышла Кардашьян. Ее лицо было прикрыто фатой.

Источники TMZ сообщают, что она рада была принять участие в шоу своего бывшего мужа, потому что это много для него значит. При этом многие сразу подумали о воссоединении пары. Отметим, что Кардашьян и Уэст продолжают воспитывать четырех детей.

## У ТОМА КРУЗА УГНАЛИ ЭЛИТНЫЙ BMW



Вернуть имущество Тома Круза оказалось невыполнимой миссией. В один день он пережил сразу две кражи. У кинозвезды похитили машину стоимостью около 150 тысяч долларов, а вместе с ней пропал и дорогостоящий багаж актера.

Дерзкое преступление произошло в Бирмингеме, когда Том снимался в новой части "Миссия невыполнима 7". Его элитный автомобиль BMW в этот момент был припаркован неподалеку –

возле отеля, где остановился артист.

Угонщики использовали специальный сканер, чтобы скопировать сигнал от брелока, на все им понадобилось всего несколько минут. Пропажу обнаружил телохранитель Круза и сообщил в полицию.

Благодаря встроенной в автомобиль системе отслеживания, его удалось найти. А вот все содержимое, которое сам актер оценил в несколько тысяч долларов, пропало.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

# 100 СКАНДВОРДОВ

## АВБА ВЫПУСТИТ НОВЫЕ ПЕСНИ ПОСЛЕ 39-ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА

Шведская поп-группа АВБА намерена выпустить пять новых треков после 39-летнего перерыва. Об этом сообщает таблоид Daily Mail.

Последний альбом группы презентовала еще в 1981 году. По данным издания, новые песни могут появиться уже 3 сентября. Также коллектив планирует провести шоу ABBA Voyage.

Шоу должно состояться 2 сентября. Организаторы мероприятия при этом не уточняют, будут ли на нем исполнены новые песни, передает "Ридус".

"АВБА наконец-то возвращается и в следующую пятницу планирует выпустить первые треки за 39 лет. Это грандиозно!" - сообщил изданию инсайдер.



## БЕЙОНСЕ И ДЖЕЙ ЗИ ВМЕСТЕ СНЯЛИСЬ В РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ



39-летняя певица и 51-летний рэпер недавно стали амбассадорами всемирно известного ювелирного бренда Tiffany!

При этом название рекламной кампании, в которой снялись супруги, стало для них весьма символическим – она получила название «О любви»! Бейонсе и Джей Зи женаты уже тринадцать лет, и у них подрастают трое детей, однако несколько лет назад им пришлось столкнуться с достаточно серьезными сложностями в отношениях, так как Джей Зи начал изменять своей супруге, и она очень сильно переживала по этому поводу. Тем не менее, паре все-таки удалось сохранить свой брак, так как их любовь оказалась сильнее! Кстати, в новой рек-

ламной кампании Бейонсе запечатлена с культовым желтым бриллиантом – до нее честь примерить сие легендарное украшение выпала только Одри Хепберн, позировавшей в нем на промокадрах к известному фильму «Завтрак у Тиффани», и Леди Гаге, появившейся в нем в 2019 году на церемонии вручения премии «Оскар»! Этот роскошный бриллиант, вес коего составляет 128 карат, был найден более 140 лет назад в Южной Африке, а в 1877 году Чарльз Льюис Тиффани, основатель компании Tiffany, приобрел его себе в собственность, и с тех самых пор этот бриллиант снискал славу одного из самых узнаваемых и культовых драгоценных камней!

## УМЕР ОСНОВАТЕЛЬ КУЛЬТОВОЙ РЕГГИ-ГРУППЫ UB40

Умер основатель культовой регги-группы UB40 Брайан Треверс. Об этом



сообщается на странице коллектива в Facebook.

Музыкант скончался в своей квартире на 63-м году жизни.

Треверс долгое время боролся с раком, в 2019 году он перенес операции по удалению опухоли головного мозга.

UB40 - самая коммерчески успешная группа за всю историю регги, она была создана в 1978-м в Бирмингеме. Первый сингл коллектива Food For Thought вошел в топ-10 национального чарта Великобритании.

## СЕЛЕНА ГОМЕС ВЫПУСТИЛА НОВЫЙ ЯРКИЙ КЛИП

29-летняя звезда очень гордится своими корнями – ее отец, Рикардо Гомес, является по происхождению мексиканцем.

И, конечно же, это не могло не отразиться в итоге и на ее творчестве

щен клип на записанную в тандеме с колумбийским певцом Камило испаноязычную композицию «999», причем в качестве автора данной композиции выступил сам Камило! И, надо заметить,



– если ранее Селена пела только на английском языке, то с недавних пор она начала петь еще и на испанском! Весной этого года артистка представила вниманию публики свой первый испаноязычный мини-альбом, который получил название Revelation, а несколько дней назад ею был выпу-

клип получился очень ярким и оригинальным – согласно его сценарию, Селена была влюблена в музыканта, которому она желала признаться в своих чувствах, и на протяжении всего клипа певица сменила несколько ярких нарядов и цветных париков! В общем, посмотреть его действительно стоит!

## ИАНА КРЮГЕР ОБРУЧИЛАСЬ С НОРМАНОМ РИДУСОМ

Спустя пять лет после начала своего романа 45-летняя Диана и 52-летний Норман все-таки решили связать себя брачными узами – буквально на днях в издании People появилась новость об их помолвке!

Познакомились же влюбленные еще в 2015 году – судьбоносное знакомство произошло на съемках фильма «Небо». Однако поначалу Диана и Норман старательно скрывали свой роман, сообщив о нем широкой публике лишь в 2017 году. А еще через год у них родилась общая дочурка по имени Нова! Для актрисы данный брак станет уже вторым по счету – до этого она пять лет была замужем за Гийомом Кане, а потом Диана еще целых



десять лет встречалась с Джошуа Джексоном. А вот Норман Ридус женится впервые! Правда, у него есть сын Мигус от актрисы Хелены Кристенсен, с которой они расстались еще в далеком 2003 году!

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Заблуждения о высокой температуре

**В современных реалиях, когда всевозможные вирусы и бактерии атакуют человечество со страшной силой, вопросы о повышенной температуре тела становятся актуальны как никогда. Сбивать или не сбивать? Пить лекарства или достаточно пропотеть? Можно ли мыться, когда температура зашкаливает? Вопросы масса. Мифов еще больше. Будем развенчивать!**

### МИФ 1

#### **Чем болезнь тяжелее, тем сильнее лихорадка**

Показатели термометра не являются детектором определения тяжести заболевания. Повышение температуры тела зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека, а не от тяжести заболевания. Так, чем моложе пациент, тем, как правило, сильнее его иммунитет, и тем выше поднимается температура. Наименее выражена температурная реакция у пожилых и истощенных людей, иммунитет которых зачастую ослаблен.

### МИФ 2

#### **Высокой температуры не будет, если у человека сильный иммунитет**

Согласно мнению специалистов, все с точностью до наоборот. Чем ниже иммунитет, тем меньших показателей достигает температура при том или ином заболевании. Все дело в том, что повышение температуры - это яркий признак того, что организм активно борется с болезнью, вырабатывая собственный интерферон. Это белки, синтезируемые клетками организма в ответ на вторжение вирусов и некоторых бактерий. Белки эти начинают вырабатываться уже при температуре 38 градусов. Вот почему снижать ее врачи и не рекомендуют. Конечно, из любого правила есть исключение. Если вы плохо переносите гипер-

термию (повышение температуры тела), то терпеть и мучиться точно не стоит.

### МИФ 3

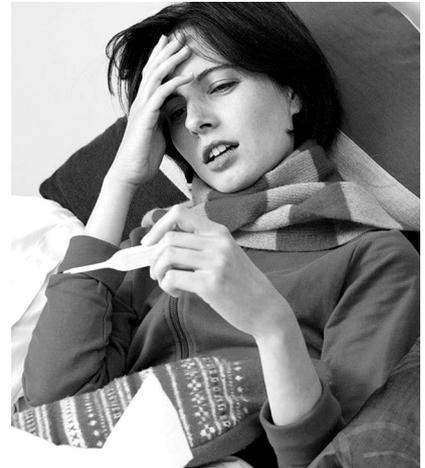
#### **Мыться при температуре запрещено!**

Иммунологи уверены, что мыться при температуре не только можно, но и нужно. Гигиена при болезни крайне важна. Да и на самочувствие душ с правильно подобранной температурой повлияет только позитивным образом. Подчеркнем - душ, не ванна. Плескаться по полчаса в наполненной ванне при лихорадке не стоит. Зато душ с комфортной температурой воды - то, что точно не повредит.

### МИФ 4

#### **Температура "сжигает" микробы и вирусы**

Отчасти это правда. Но тут важно понимать, что патогенные микроорганизмы гибнут только при очень высоких показателях температуры тела - от 41 градуса и выше. Терпеть такую лихорадку опасно даже самым стойким и крепким пациентам. Мы уже выяснили, что температура запускает выработку интерферона, а для этого вовсе незачем доводить ее показатели до критических. Достаточно знать, что при температуре 41 градус нагрузка на сердце возрастает в 5-6 раз, а при 42 градусах и вовсе начинает сворачиваться белок в организме.



### МИФ 5

#### **При высокой температуре достаточно хорошо пропотеть, тепло укутавшись**

При лихорадке организм и так перегрет, совершенно не нужно подогревать его дополнительно. Это лишь вызовет дискомфорт и ухудшение состояния. Исключением может стать так называемая «белая» лихорадка, когда на повышение температуры тела организм отвечает спазмом периферических сосудов, отчего больному становится холодно, появляется озноб. Тогда да, грелка к ногам и дополнительное одеяло не помешают.

### МИФ 6

#### **При температуре помогут травы и обтирания**

Обтирания при температуре могут быть вообще опасны, поскольку в ряде случаев вызывают спазм сосудов. В том числе и сосудов сердца. Так что с этим видом сбивания температуры стоит быть предельно аккуратным. Что же касается народных методов борьбы с лихорадкой, то они могут оказаться эффективны в качестве вспомогательной терапии. Но и вызвать аллергию, об этом тоже не стоит забывать. И все же, когда показатели температуры зашкаливают, то полагаться на липу или малину не стоит. В такой ситуации лучше принять лекарство.



**Утром вы выпиваете чашку кофе и спешите на работу? Зря! Врачи настаивают: важно не пропускать завтрак, чтобы зарядить организм энергией на весь день и избежать негативных последствий.**

## Почему нельзя пропускать завтрак?

люди в среднем употребляют на 40% больше сладостей и фастфуда, чем те, кто ест по утрам каждый день.

### Яркий свет, много белка и никакого кофе

Врачи рекомендуют завтракать не позже, чем через час после пробуждения. Завтрак, богатый белками, активно сжигает жир, особенно висцеральный, и помогает худеть. Также нормализует уровень сахара в крови. Рекомендуется соблюдать несколько условий.

Завтракать лучше в освещенной комнате, с открытыми шторами. Это помогает нормализовать уровень гормона грелина и циркадные ритмы. Яркий свет повышает восприимчивость к инсулину. Если на улице темно, можно использовать будильник с имитацией рассвета или яркую лампу.

Не бойтесь съесть лишнее (лишнее не означает вредное!). На утренний прием пищи должно приходиться 30% суточной нормы калорий.

Завтракайте в одно и то же время в промежутке с 7:00 до 9:00.

Не забывайте про физическую нагрузку. 20-минутная пробежка сразу после пробуждения (до еды) не только зарядит энергией, но и поможет снизить уровень гормона сна мелатонина в крови.

Не пейте во время принятия пищи. Если вы привыкли пить кофе по утрам, лучше сделайте это через 30-40 минут после завтрака.

### Что в тарелке?

Основой завтрака должны быть высокобелковые продукты: яйца, мясо птицы, бобовые. В бобах содержатся вещества, которые снижают тягу к сладкому и продлевают сытость до самого обеда. А в вареных яйцах содержится 20% от суточной нормы триптофана, из него синте-

зируется гормон радости серотонин. Американские ученые провели эксперимент и выяснили, что после завтрака с 2 яйцами испытуемые ели на 200 ккал меньше за ужином, а в течение дня почти не перекусывали вредными продуктами.

Оптимальное количество - 50-80 г белка в сочетании с полезными жирами. К последним относятся сливочное масло, нерафинированные растительные масла, авокадо, орехи. Авокадо можно использовать как дополнение к яичнице.

Углеводы стоит сократить до минимума. Хлопья, быстрые каши лучше заменить тушеными овощами или свежим салатом с зеленью. А в качестве десерта выбирайте ягоды, фрукты.

✓ *Исключите из утреннего приема пищи сладости, быстрые углеводы, крахмалистые овощи - они всасываются слишком быстро, и организм выделяет больше гормона инсулина, чем нужно.*

### Если нет аппетита

Отсутствие аппетита по утрам медики объясняют несколькими причинами. Так, из-за обильного и позднего ужина с утра может возникнуть ощущение тяжести. Пища просто не успевает перевариться за ночь, и утром чувство голода не наступает. В итоге вы пропускаете завтрак (переносите его на обед), а основной объем калорий приходится на ужин. И все повторяется.

Утренний аппетит может пропасть из-за сбоя циркадных ритмов. Если вы относитесь к совам или просто привыкли бодрствовать по ночам, то в ранние часы мысль о еде вызывает отвращение. Старайтесь не переедать вечером. Не начинайте утро с кофе натощак - этот напиток сначала возбуждает, а потом тормозит желудочную секрецию и притупляет аппетит. Лучше сделайте зарядку и выпейте стакан воды.

Согласно исследованиям, 27% людей пропускают завтрак. Из тех, кто все-таки садится за стол утром, 20% предпочитают ограничиться чаем или кофе, а 5% едят печенье и другие сладости.

### Чем грозит отказ от утреннего приема пищи?

Перед вами несколько причин не пропускать утренний прием пищи.

**1.** чае достаточно количество питательных веществ, липидный профиль крови нарушается. Атеросклеротические бляшки увеличиваются в 1,5 раза. Повышается риск возникновения болезней сердца, вплоть до инфаркта и инсульта.

**2.** у тех, кто не завтракает, могут со временем появиться проблемы с ЖКТ. Все дело в том, что за ночь в желудке скапливается большой объем соляной кислоты. Не получив пищи, желудок начинает «переваривать» сам себя.

**3.** отсутствие завтрака вредно для желчного пузыря. Когда в кишечник долгое время не поступает пища, желчь застаивается в пузыре, из-за чего могут образовываться камни.

**4.** по статистике, у людей, которые пропускают завтрак, на 30% повышается риск развития диабета и сопутствующих ему заболеваний. Например, ученые выяснили, что поликистоз яичников чаще возникает у женщин с низкой чувствительностью к инсулину. Полезный плотный завтрак поможет предотвратить гормональный сбой.

**5.** жертвуя утренним приемом пищи, вы нарушаете баланс сытости и голода. Не завтракающие

# ГОРМОНЫ МОЛОДОСТИ СОХРАНИТЬ И УВЕЛИЧИТЬ!

Ученые выделяют пять гормонов, которые замедляют процесс старения. Как поддерживать их баланс в организме?\*

**У**силить выработку гормонов молодости помогут некоторые продукты и ряд полезных привычек.

## 1. Эстроген; упругая кожа и красивые волосы

Когда в организме содержится достаточное количество эстрогена, кожа подтянутая, ногти и волосы - здоровые. Также этот гормон улучшает работу сердечной мышцы, нервной системы, укрепляет кости. А еще отвечает за сексуальное влечение и влияет на репродуктивную функцию.

Похожим образом действует прототип женских гормонов - фитостероиды. Они содержатся в семенах льна, спарже, моркови, чесноке, петрушке, абрикосах, вишне, гранатах и яблоках. Также врачи рекомендуют добавить в рацион бобовые (фасоль, соя, зеленый горошек, нут, чечевица) и заваривать ароматные травяные чаи с ромашкой, липой, шалфеем, арникой.

Американские ученые считают, что уровень эстрогена может поднимать кофе. Однако положительный эффект даст одна чашка в день натурального кофе - не более. При этом сладости, сдобу и рафинированные продукты лучше свести к минимуму: они препятствуют производству гормона.

## 2. ДГЭА: стройная фигура и хорошая память

Дегидроэпиандростерон (ДГЭА) вырабатывают надпочечники. Этот гормон тонизирует мышечную ткань и участвует в обмене веществ. Он помогает транспортировать жир в митохондрии мышечной ткани, где

тот сгорает, превращаясь в энергию. Кроме того, ДГЭА нормализует сон, улучшает работу нервной системы, повышает когнитивные функции.

По мнению ученых, недостаток гормона может привести не только к набору веса, но также к остеопорозу, инфаркту и некоторым видам рака. Чтобы этого не произошло, употребляйте больше фруктов и овощей. Также полезны продукты, богатые жирными кислотами омега-3, - морская рыба, авокадо, оливки, оливковое масло. А вот количество животных жиров в рационе лучше сократить - они снижают выработку полезного гормона молодости.

## 3. Мелатонин поддерживает иммунитет

Пока мы спим, в организме происходит активное обновление клеток. Эндокринной железой вырабатывается мелатонин, который борется со свободными радикалами, укрепляет иммунитет и улучшает общее самочувствие.

Если человек страдает от недосыпа, его выработка сокращается. Уровень энергии при этом снижается, появляется раздражительность, тело начинает стареть раньше времени. Особенно важно следить за уровнем мелатонина после 40 лет - в этом возрасте его вырабатывается меньше в два раза.

Повысят концентрацию гормона сна в организме пшеница, овес, кукуруза в початках, бурый рис, соя, ячмень, бобовые, помидоры и бананы. Также стоит ввести в меню продукты, содержащие витамины В3 и В6. Это курага, семечки подсолнечника, морковь, лесные орехи, креветки, авокадо и оливковое масло.



## 4. Тестостерон: что даст энергию?

Этот гормон считается мужским, однако тестостерон вырабатывается и в женском организме. Он не только повышает сексуальное влечение, но и приводит в тонус мышцы, сохраняет здоровье костей и суставов, ускоряет обмен веществ и стимулирует регенерацию клеток кожи.

При недостатке тестостерона рекомендуется употреблять пшеничные отруби, листовой салат, сельдерей, фрукты и овощи. Также добавьте в меню гречневую, рисовую, овсяную и перловую каши, морскую рыбу, морепродукты, орехи, сухофрукты, пряности (куркуму, кардамон, красный перец).

Количество сахара в рационе рекомендуется сократить: сладости повышают уровень инсулина, а тот, в свою очередь, снижает выработку тестостерона.

## 5. Соматропин: тонус для всего организма

В гипофизе головного мозга производится соматропин - гормон, который способствует уменьшению жировых отложений, положительно влияет на состояние кожи, стимулирует работу сердечной мышцы, укрепляет кости и мышцы. Когда в организме недостаточное количество соматропина, появляются нарушения сна, упадок сил, кожа теряет тонус.

Врачи считают, что уровень соматропина напрямую зависит от количества витамина D в организме. Больше всего солнечного витамина содержится в печени трески. Его синтез также способствуют молочные продукты (нежирные сыры и творог), зерновые и бобовые культуры, морские водоросли, малина, семена тыквы, кокосовое молоко.

### Образ жизни влияет на гормональный фон!

**Стрессы, хронический недосып, сидячая работа и вредные привычки снижают выработку гормонов молодости и красоты. Именно поэтому важно изменить не только рацион, но и образ жизни. Хотя бы час в день проводите на свежем воздухе, занимайтесь умеренной физической нагрузкой - йогой, пилатесом, плаванием. Наладьте режим дня, высыпайтесь и ищите положительные эмоции: смех снижает уровень стресса в организме.**



## Не так прост, как кажется

**- О чем сигнализируют увеличенные, болезненные лимфоузлы?**

- О начале такого недуга, как лимфаденит. Так наш организм отвечает на снижение иммунитета, происходящего в результате развития какого-либо заболевания. Именно поэтому так важно найти и устранить это заболевание.

**- А чем лимфаденит опасен?**

- Прежде всего, развитием такого опасного состояния, как аденофлегмона. Это неограниченный воспалительный процесс, распространяющийся на ткани и органы, окружающие пораженный лимфоузел. В отдельных случаях есть риск развития и таких заболеваний, как тромбофлебит, воспаление средостения, брюшины, перитонит, с дальнейшим гнойно-инфекционным распространением по организму и образованием лимфатических свищей. Вот почему заниматься самолечением недуга ни в коем случае нельзя! Только к врачу и как можно скорее!

## Откуда ноги растут

**- Каковы же причины возникновения лимфаденита?**

- В 95% случаев это осложнение основного заболевания, имеющее место во время простудных, кожных и венерических болезней. Вызывают его стрептококки и стафилококки, а также выделяемые ими токсины. Именно они проникают в лимфоузел, в результате чего и возникает воспалительный процесс. Опасность в плане развития лимфаденита представляют кариес, ОРВИ, туберкулез, мононуклеоз, мочеполовые инфекции, ВИЧ, онкология.

**Что такое лимфаденит - самостоятельное заболевание или симптом, говорящий о том, что с вашим здоровьем что-то не так? Почему, обнаружив первые признаки недуга, нужно срочно идти к врачу?**

# Почему воспаляются лимфоузлы

Не будем забывать и о том, что существует и специфическая форма лимфаденита. В ее появлении задействованы другие инфекции, а именно возбудители сифилиса, чумы, туберкулеза, сибирской язвы и других редких болезней. Все это относится к инфекционной форме лимфаденита. Неинфекционная форма заболевания возникает по другим причинам: воспалительный процесс, реакция на опухоль или инородные тела.

## Когда бежать к врачу

**- Только ли воспаленные лимфоузлы говорят о начале недуга?**

- Обычно это состояние сопровождается отеком и покраснением в области воспаленных лимфоузлов. Ему может сопутствовать головная боль, лихорадка, ночная потливость, снижение аппетита и вялость. Если вы обнаружили у себя эти симптомы, то лучше как можно быстрее посетить доктора.

Дело в том, что заболевание может протекать по-разному, в зависимости от причин, его вызвавших, а также длительности воспалительного процесса и того, где находится пораженный лимфатический узел. Поэтому так важно узнать первопричину.

Для этого врач проводит тщательную диагностику, которая может включать анализ крови для опреде-

## Лимфаденит бывает:

- ✿ паховый,
- ✿ подчелюстной,
- ✿ подмышечный,
- ✿ шейный,
- ✿ околоушный лимфаденит.

ления типа инфекции и анализ на ВИЧ, КТ и МРТ, пробы на туберкулез и кожно-аллергические пробы, рентген грудной клетки и УЗИ внутренних органов и лимфоузлов, а также осмотр у ЛОР-врача.

## Как лечиться будем

**- Как проходит лечение?**

- Главное - его вовремя начать и подобрать адекватную терапию. Тогда можно миновать тяжелые последствия и вернуться к привычному образу жизни в кратчайшие сроки.

Если заболевание протекает в острой форме, то соблюдение постельного режима, правильное питание и прием витаминов может существенно облегчить ситуацию. Привести к выздоровлению поможет физиотерапия и медикаментозное лечение, включающее прием антибиотиков, противовоспалительных и болеутоляющих препаратов, а также противовоспалительных мазей. Что касается физиотерапии, то эффективность в лечении недуга показали гальванизация, УВЧ, электрофорез и лазеротерапия.

Хроническая форма заболевания лечится с помощью победы над болезнью, которая и вызывает воспаление.

Воспалительный процесс возникает при запущенных стадиях болезни или в результате атаки вредных микроорганизмов. А значит, чтобы не столкнуться с недугом, нужно своевременно лечить инфекционные болезни, стараться избегать травм, отказаться от вредных привычек и заниматься спортом. Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

**Острый лимфаденит длится две недели, а хронический - больше месяца.**

## Советы от доктора

- ✓ **вовремя лечите гайморит, кариес и другие инфекционно-воспалительные заболевания,**
- ✓ **не переохлаждайтесь,**
- ✓ **носите головные уборы и шарфы зимой,**
- ✓ **повышайте иммунитет и не забывайте про витамины,**
- ✓ **ешьте мед и продукты, богатые витамином С,**
- ✓ **раз в год проходите полное медицинское обследование.**

# 10 ФАКТОВ О РАДИКУЛИТЕ

**Тот, кто хоть раз сталкивался с радикулитом – защемлением и воспалением корешков спинномозговых нервов – вряд ли сможет перепутать его с другим заболеванием. Главный симптом – нестерпимая боль в спине, как от удара током, которая буквально парализует все тело. Предпосылки, которые приводят к радикулиту, могут быть разными, от физических нагрузок и переохлаждения до стресса и даже наследственной предрасположенности. Но когда внезапно прихватило спину, мечта об одном – поскорее унять боль.**



**1.** По статистике Всемирной организации здравоохранения, радикулитом страдает каждый восьмой житель планеты старше 40 лет. Примерно в 95% случаев это проявление остеохондроза, а в оставшихся 5% обычно дело в межпозвоночных грыжах, смещении позвонков в результате травмы или поднятия тяжестей.

**2.** Не застрахованы от этого заболевания и люди в возрасте 30+. «Омоложению» болезни во многом способствует сидячая работа и малоподвижный образ жизни.

**3.** Среди других распространенных причин радикулита - опухоли и аномалии развития позвоночника; ревматизм, артрит; избыточный вес; инфекционные заболевания (грипп, менингит, туберкулез) и др.

**4.** Различают две формы заболевания: радикулит - острое воспаление, и радикулопатию - хронический процесс. Каждая из этих форм может возникнуть в любом отделе позвоночника. Отсюда и бывают шейный, шейно-грудной, шейно-плечевой, грудной, пояснично-крестцовый радикулит (радикулопатия).

**5.** При отсутствии адекватного лечения заболевание, как правило, переходит в «хронику» и характеризуется тем, что любая инфекция, неосторожное движение или нервный стресс будут всякий раз провоцировать приступ острой боли в спине. А чем дальше, тем все больше радикулит затрагивает

нервные корешки. И постепенно участок тела, с которым связан воспаленный нерв, теряет чувствительность. В итоге эта конечность может даже стать парализованной.

## **6.** Что делать нельзя:

✓ греть при остром воспалении: отек мышц и нервных корешков может увеличиться, а следовательно, и боль;

✓ пытаться в острый период спастись гимнастикой, чтобы «вытянуть позвоночник», - нагрузка, наоборот, усилит мышечный спазм;

✓ при болевом приступе ложиться на бок или живот. Лежать лучше на спине, подняв согнутые в коленях ноги и подложив под них валик или подушку;

✓ бесконтрольно принимать обезболивающие. Во-первых, они не устраняют причину болезни, а только борются с болью. Во-вторых, злоупотребление анальгетиками чревато осложнениями.

**7.** Стрельнуло в спину? Воспользуйтесь методом китайской медицины - сложите пальцы в мудру Энергии. Она не только обеспечивает прекрасный обезболивающий эффект, но и в прямом смысле лечит позвоночник. Выполнять ее нужно так: на обеих руках соедините подушечки большого, безымянного и среднего пальцев. Мизинец и указательный должны оставаться прямыми. Мудру держите по длительности столько, сколько вам комфортно. Повторяйте три раза в день.

## **8.** Чтобы защитить свой позвоночник, важно научиться правильно...

Сидеть, чтобы спина полностью прислонялась к спинке стула, особенно в нижней части. Можно положить небольшую подушку между позвоночником и креслом в области поясничного изгиба. При сидячей работе каждые 15-20 минут старайтесь размяться, походить, меняйте положение ног.

**9.** Лежать и вставать. Во время сна не должно быть «провисания» спины. Идеальный вариант - ортопедический матрас. Но даже он решает не все. Не менее важна поза во время ночного отдыха. Лучший вариант для разгрузки позвоночника - на боку. При этом высота подушки должна соответствовать ширине плеча.

Проснувшись утром, несколько раз хорошенько потянитесь, лежа в постели, а вставая, не делайте резких движений.

**10.** Поднимать и носить тяжести. Распределяйте вес того, что несете, равномерно. Ни в коем случае не держите тяжелую ношу в одной руке! Если же нет другой возможности, периодически меняйте руку, чтобы регулировать напряжение мышц туловища.



# ТАКОЙ РАЗНОЛИКИЙ КАШЕЛЬ

**Кашель - это защитная реакция нашего организма на любые раздражения дыхательных путей. И вызывать его может множество причин.**

## Узнаем и поймем

Во время кашля из легких резко выталкивается воздух, а вместе с ним и все то, что мешает человеку дышать. Это могут быть инородные тела, а во время болезни - мокрота, слизь, гной и даже кровь.

## Прислушаемся и проанализируем сухой кашель

- ✿ характерен для начала острой вирусной инфекции;
- ✿ появляется при воспалении верхних дыхательных путей.

## Влажный кашель

- ✿ характерен для поражения нижних дыхательных путей - бронхита, пневмонии;
- ✿ возникает при избытке мокроты в дыхательных путях, затем прекращается при отхождении мокроты и возникает вновь при ее накоплении.

## Разберемся в причинах

✿ кашель легочного характера бывает инфекционный - возникает на фоне вирусных инфекций, гриппа, и неинфекционный - бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), туберкулез, опухоли.

✓ *существует также кашель не легочного характера.*

## ! БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Одним из главных симптомов этого неинфекционного заболевания является кашель - как длительные приступы, так и кашель с одышкой,

хрипами, затруднением дыхания, свистом и приступами удушья.

## ! ХОБЛ

Для хронической обструктивной болезни легких свойственно воспаление бронхов, а значит, это длительный кашель с мокротой, сопровождаемый одышкой и затруднением дыхания. Он может как усиливаться в период обострений, так и постоянно сопровождать человека.

## ! ТУБЕРКУЛЕЗ

Инфекционное заболевание, на ранних стадиях протекающее бессимптомно. Однако в острой фазе появляется хронический кашель с мокротой или кровью. Ему может сопутствовать боль в грудной клетке, повышение температуры, ночное потоотделение и потеря веса.

## ! РАК

Неинфекционные опухоли, как легочные, так и нет, например, лимфомы, которые сдавливают бронхи, могут также вызывать хронический кашель. Он может быть сухим или с мокротой, может сопровождаться

одышкой, кровохарканьем, болями в области грудной клетки, слабостью, потерей веса.

## ! ОТ НЕРВОВ

Нейрогенный кашель, возникающий при астено-депрессивном синдроме, синдроме панических атак, гипервентиляционном синдроме, вообще не связан с заболеванием внутренних органов. Он психологический. Пациенты, столкнувшиеся с таким кашлем, годами ищут его причину, посещая врачей разного профиля. Хотя с проблемой под силу справиться порой только психотерапевту.

## ! ЛОР-ПРИЧИНЫ

Кашель при инфекциях верхних дыхательных путей возникает при фарингитах, тонзиллитах, ринитах, а у детей при аденоидах. А причина - постназальный затек, когда слизь из придаточных пазух носа стекает по стенке глотки, что раздражает рецепторы и вызывает кашель.

## ! ОТ ЛЕКАРСТВ

Кашель может начаться и на фоне употребления лекарственных пре-

## Мнение специалиста

Если кашель не прекращается более трех месяцев, то он считается хроническим. В этом случае лучше как можно скорее обратиться к врачу, ведь это может быть индикатором многих серьезных заболеваний. Хронический кашель может вызвать ГЭРБ, ХОБЛ, астма или поллиноз. Если у вас слезотечение, ринорея и заложенность носа, и на этом фоне начинается кашель, это может быть как поллиноз, так и кашлевой вариант бронхиальной астмы.

Чего уж говорить о курильщиках. Они не оценивают свое состояние, никогда не жалуются на кашель (считают его наличие нормой), не обращаются вовремя к врачам. Причиной их обращения за медицинской помощью чаще всего является одышка, которая снижает их качество жизни. Порой между кашлем и одышкой проходят 10-15 лет. А это упущенное время и уже серьезные необратимые изменения со стороны органов дыхания. Начинать лечение ХОБЛ надо уже при ранних проявлениях болезни.

Поэтому необходимо идти к врачу и решать проблему! Сначала к терапевту, а он уже направит к кардиологу, пульмонологу или другим узким специалистам.

## Срочно к врачу!

Если кашель сопровождается:  
→ выделением желтой и гнойной мокроты,  
→ одышкой,  
→ изжогой - срочно к гастроэнтерологу,  
→ субфебрильной температурой и повышенной потливостью,  
→ болями в сердце и отеками ног - срочно к кардиологу, потому что это может быть симптомом сердечной недостаточности.

паратов, чаще всего кардиологических. Например, ингибиторы АПФ вызывают сухой кашель, сопровождающийся першением в горле. Причиной кашля могут стать и бета-блокаторы.

### ! ОТ СЕРДЦА

У трети больных хронической сердечной недостаточностью возникает сухой кашель. Это происходит после физической или эмоциональной нагрузки. Часто сухой ночной кашель является маркером декомпенсации болезни и требует немедленного обращения к врачу. Также кашель может стать первым признаком нарушений ритма сердца, когда желание покашлять будет возникать при любом внеочередном сокращении сердца.

### ! ОТ ЖЕЛУДКА

Поражение желудочно-кишечного тракта при гастро-эзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ), грыже пищеводного отверстия диафрагмы, также сопровождается кашлем. При этом ГЭРБ, когда содержимое желудка регулярно забрасывается в пищевод, - одна из самых частых причин хронического кашля. Его могут сопровождать изжога, осиплость голоса, ощущения кома в горле.

## Взглянем на часы

- ✓ Пациенты, страдающие бронхитом, кашляют утром с мокротой, но ночью спят.
- ✓ Пациенты с бронхиальной астмой кашляют ночью, ближе к трем часам, либо ранним утром.
- ✓ Кашель, возникающий по причине раздражения блуждающего нерва и сбоя в работе надпочечников, терзает человека в пять утра.
- ✓ Кашель при ринитах возникает в предутренние часы, либо в ночные, в положении лежа.
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания дают ночной кашель.
- ✓ Нейрогенный кашель никогда не бывает ночью, обычно это происходит днем и напоказ.

Наталья КИСЕЛЕВА.

### ! ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

Попавшая в дыхательные пути, инородное тело вызывает выраженный сухой кашель. А инородным может быть все, что угодно. Так, в моей практике хлебная крошка на протяжении долгого времени заставляла пациентку кашлять и даже лечиться от астмы.

### ! СЕРНЫЕ ПРОБКИ

Воспалительный процесс в слуховом проходе или закупорка его серной пробкой может привести к возникновению сухого кашля и першения в горле. Удаление серной пробки приводит к полному прекращению кашля и улучшению общего самочувствия.

## Кашель горожанина

Под этим термином понимают кашель у пациента с хроническим пылевым бронхитом, который сформировался под действием нескольких провоцирующих факторов городской среды: неблагоприятная экологическая обстановка в месте проживания пациента, курение и работа на вредном производстве. В дебюте заболевания кашель - сухой, по мере прогрессирования заболевания он становится продуктивным (с выделением мокроты). Диагноз во многом основывается на анамнестических данных и длительности кашля (три месяца подряд в течение 2-х лет и более).

## COVID-19

Эта вирусная инфекция зачастую сопровождается сухим кашлем. Если ему сопутствует потеря обоняния и извращение вкуса, сильная слабость и потливость - срочно к врачу!

Людмила К.,  
Доцент.

## Зубная боль... не от зубов

**Пьете горячее или холодное и тут же взываете от боли? Из-за этого же избегаете твердой пищи (ее ведь надо жевать с усилием)? Виною этому может быть совсем не кариес, а повышенная чувствительность зубов или десен. Чтобы решить эту проблему, первым делом нужно выяснить ее причину.**

Стерлась часть эмали или ей недостает минералов (кальция, магния, фосфора). Так часто случается у любителей кислотосодержащих напитков (популярные газировки), которые приводят к эрозии эмали и впоследствии к гиперчувствительности. Повредить эмаль могут и пасты с абразивными веществами, поэтому ищите состав без абразивов, парабенов, фтора и триклозана. Желательно, чтобы пасты содержали фермент папаи или бромелаин, витамины, кальций, магний, фосфор, ксилит, полидан, цинк.

Неправильная чистка... Не нажимайте сильно на щетку и не двигайте ею в горизонтальном направлении. Это может привести к образованию клиновидных дефектов - еще одна причина гиперчувствительности.

...и щетка. Если зубы здоровы, используйте щетку средней жесткости. Но если уже есть стертость зубов или гиперчувствительность, отдавайте предпочтение мягким щеткам или для чувствительных зубов.

Отбеливание. Избегайте по возможности использования профессиональных отбеливающих паст или разрекламированных отбеливающих полосок. Помните, что только профессионал может порекомендовать средства, которые не навредят вашей эмали.

Треснувший зуб или пломба также может провоцировать повышенную чувствительность зубов. В любом случае при зубной боли нужно обратиться к стоматологу. И особенно важен визит к врачу, если у вас чувствительны не только зубы, но и десны. В такой ситуации выбирайте пародонтолога. Самолечением заниматься не рекомендую, чтобы не потерять время. Именно врач должен назначить специальные пасты/гели или полноценное лечение, которое решит проблему.

Анна Попович,  
врач-стоматолог,  
хирург-пародонтолог.

# ПРИ ПАРОДОНТИТЕ ДИЕТОЙ ДЕСНЫ УКРЕПИТЕ



**Проблемы с деснами могут быть вызваны самыми разными причинами. Как и при любой серьезной неполадке организма, в процессе лечения и профилактики пародонтита можно помочь себе, выбирая определенные продукты и соблюдая нехитрый режим питания.**

## С чем имеем дело

Пародонтит - это воспаление тканей пародонта (кость, десна, слизистая оболочка). Вызывают эту болезнь бактерии, которые скапливаются на зубах и деснах. Заболевание это весьма распространено, по частоте встречающихся проблем в ротовой полости оно - на втором месте после кариеса.

## Режим питания

При пародонтите, особенно, если десны кровоточат, нужно соблюдать несколько несложных ограничений в питании:

**1.** Твердую пищу исключить, чтобы не раздражать и без того воспаленные мягкие ткани. Фрукты и овощи натирать на крупной терке, мясо употреблять в измельченном виде.

- 2.** Не стоит употреблять горячую и холодную пищу и напитки.  
**3.** Под запрет попадают острые приправы и соусы, излишек соли, маринады и соленья, уксус.

## Подбираем рацион

Самое важное - это дать организму максимум питательных веществ, которые помогут справиться с инфекционным воспалением и восстановить поврежденные ткани. Значит, делаем упор на следующие продукты:

## Важно!

**Если проблем с деснами у вас нет, и вы хотите, чтобы их не было как можно дольше, соблюдайте простое правило укрепления десен и естественной очистки ротовой полости: ежедневно нужно съесть 2-3 твердых овоща и/или фрукта. Морковь, огурцы, груши и яблоки - отличный выбор!**

**Кисломолочные продукты** - помогают нормализовать микрофлору в ротовой полости, восполняют кальций. Выбирая кисломолочку, помните - больше всего кальция в продуктах со средней жирностью (4-10%).

**Цитрусовые, сладкий перец, черная и красная смородина** - насыщают витамином С, необходимым для правильной работы иммунитета и восстановительных процессов.

**Белокачанная капуста, брокколи, тыква, морковь, абрикосы** - помогут при кровоточивости десен и уменьшат воспалительную реакцию.

**Бобовые, чечевица, морепродукты, говядина, говяжья печень** - содержат цинк, необходимый для регенерации костной ткани, и железо для обогащения организма кислородом и эффективного восстановления поврежденных тканей.

Среди привычных продуктов, которые зачастую каждый день присутствуют в рационе, есть те, что способны доставить неприятности даже здоровым деснам. А при наличии пародонтита их следует употреблять с осторожностью, соблюдая особые правила. Хотя бы на время, пока идет лечение, не стоит:

✓ **грызть семечки:** это любимое многими медитативное занятие лучше отложить до лучших времен, когда проблемы с

## Кто деснам враг



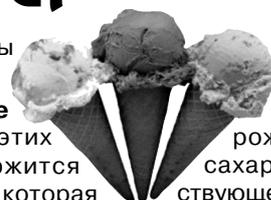
деснами будут решены. Дело в том, что шелуха от семечек царапает эмаль зубов и оказывает серьезное раздражающее воздействие на небо и десны. А вот очищенные семечки в небольшом количестве кушать очень даже полезно - в них содержится вита-



мин Е и витамины группы В;

✓ **есть сырые помидоры:** в этих овощах содержится много кислоты, которая раздражает мягкие ткани в ротовой полости. Но это не значит, что при пародонтите придется отказываться от этого полезного продукта. Нейтрализовать эти кислоты поможет мясо, поэтому ешьте помидоры

вместе с говядиной, свиной или птицей;



✓ **баловаться мороженым:** мало того, что в мороженом много сахара, способствующего росту бактерий. Еще и низкая температура лакомства, которая сама по себе раздражает мягкие ткани. Постарайтесь есть мороженое поменьше, а после еды обязательно тщательно прополоскать рот водой комфортной теплой температуры.

*Ольга Бельская.*

# Недуги, которые боятся арбуза

Богатый витаминами А, С, В6, а также калием, магнием, кремнием и железом арбуз поддерживает иммунитет, улучшает работу сердца и кровеносной системы, снижает давление. Низкая калорийность делает его незаменимым продуктом для людей с избыточным весом. Кроме того, арбуз содержит аминокислоту L-цитруллин, которая помогает снять боль в мышцах после физических нагрузок (спортсмены, возьмите на заметку!). А еще это незаменимый помощник при различных недугах.



## Отеки

При отеках, связанных с патологиями сердца и почек, полезно пить отвар высушенных арбузных корок (срезать верхний зеленый слой, высушить в духовке). 2 ст.л. корок залить 0,5 л горячей воды, варить на малом огне десять минут, остудить 45 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. четыре раза в день за 15 минут до еды. Курс - две-три недели. Сделать перерыв на неделю и повторить. Этот же отвар полезен при желчнокаменной болезни, воспалении кишечника, рев-

матоидном артрите и подагре.

## Простуда, бронхит

3 ст.л. измельченных сухих листьев и цветков (1:1) залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 0,5 ст. три раза в день до еды. Курс - пять-семь дней.

## Гельминтоз

1 ст.л. семян измельчить в кофемолке, залить 1 ст. кефира, перемешать. Принимать по 1 ст. три раза в день два-три дня.

## Неврозы

При неврозах, нарушениях сна, депрессии

применяют масло арбузных косточек (продается в магазинах товаров для здоровья): по 1 ч.л. два-три раза в день во время еды. Курс - две-три недели, перерыв - десять дней.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

аллергия, язвенная болезнь, сахарный диабет, энтероколит, метеоризм, нарушение оттока мочи при аденоме простаты, беременность на позднем сроке, склонность к образованию фосфатных камней в почках.

**Андрей З., фитолог.**

## На заметку

**Арбуз может накапливать нитраты и вызывать желудочные боли, тошноту, рвоту и понос. Чтобы проверить его качество, разотрите немного мякоти в стакане воды. Если она помутнеет - арбуз хороший. Если окрасится в розовый или красный цвет - продукт с нитратами, его лучше не есть.**



## Как это работает

Мозг обожает сладкое (если вы отказываетесь от сладостей, он согласен хотя бы на жирное). Те, кто пробовал тягу к сладкому заедать листьями салата, знают: чаще всего этот номер не проходит. А вот орешки прекрасно помогают в такой ситуации.

## Продукт-суперфуд

Миндаль содержит аж 6,5% сахара (отсюда его сладковатый вкус). Но в отличие от пирожных или варенья орех необычайно богат вита-

# САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ МИНДАЛЬ

**Как побороть сахарную зависимость? С помощью миндаля! Захотелось конфету или пирожное – съедайте горсть орешков и таким образом умиряете своего внутреннего сладстена.**

минами (фолиевой кислотой, биотином), минералами (кальцием, калием, фосфором, а также магнием, который особенно нужен тем, кто занимается спортом) и полезными жирами. Так что его по праву можно назвать суперфудом.

## Полезный совет

**Ни в коем случае не тренируйтесь на голодный желудок и тем более выпив только чашку кофе. Так вы повысите гормоны стресса, и телу придется добывать топливо из мышц, которые вы и пытаетесь сохранить при помощи тренировок.**

## Ни боли, ни усталости!

А еще миндаль помогает при бессоннице, астме, усталости, болезненных менструациях, судорогах в ногах.

Кроме того, в орехе много протеина и клетчатки, что дает ощущение сытости - идеально для тех, кто хочет наесться небольшим количеством еды. Клетчатка и белок насыщают надолго. Я, например, перед ранней утренней зарядкой съедаю один небольшой фрукт и горсть миндаля. Этого заряда хватает на час интенсивной тренировки, 30 минут короткой прогулки и еще час до завтрака.



# ЗДОРОВЫЙ СТРЕСС ПОЛЕЗЕН ОРГАНИЗМУ

**Понятие «здоровый стресс» звучит как что-то нереальное. Ведь все чаще мы слышим, что стресса в жизни должно быть поменьше. Но точно так же, как печаль и счастье, стресс – существенная и здоровая составляющая человеческого существования.**

## Основы стресса

Все мы нервничали на первом свидании, выступлении перед публикой. Проявлялось это в учащении сердцебиения, потении ладоней. Таким образом, наш организм встречает вероятную угрозу, повышая сопротивляемость и физические возможности. Но стресс может быть как плохим, так и хорошим. Об этом подробнее далее.

## Плохой стресс

Стресс касается не только нашего морального состояния, но и физического, поэтому он может стать серьезной проблемой. Например, если неприятности порядком затянулись. Длительное пребывание в стрессовой ситуации заставляет организм вырабатывать большое количество кортизола. Гормона, позволяющего перейти на «экономный режим». Снижается активность обменных процессов, организм страдает.

Если стресс влияет на работоспособность, самочувствие в целом, мешает полноценно сконцентрироваться, спать, действовать социально – с ним нужно бороться. Ведь длительное повышение уровня кортизола в организме может повлиять на иммунную систему, кровяное давление и память.

### Советы по управлению плохим стрессом:

- ✓ важно получать достаточно положительных эмоций: уделяйте время семье, друзьям, родным и близким людям, заведите домашнее животное, о котором давно мечтали;
- ✓ не забывайте о достаточной физической активности: больше времени на свежем воздухе, активные игры, физические упражнения;
- ✓ добавьте клетчатки и витаминов: больше свежих овощей и фруктов в

меню позволяют организму лучше противостоять стрессу и его последствиям;

- ✓ займитесь любимым делом: откопайте в памяти приятное хобби, уделяйте ему время, хотя бы несколько раз в неделю;

- ✓ если вышеуказанные меры не помогают, организм страдает от стресса физически, важно проконсультироваться с врачом для назначения более эффективной терапии.

## Здоровый стресс

Заканчивалось ли для вас участие в соревновании победой? Это событие можно отнести к разряду здорового стресса.

Здоровый стресс, также известный как острый или краткосрочный – полезен для нашего здоровья. То, что отделяет плохой стресс от хорошего – его интенсивность и продолжительность, а также время отдыха между инцидентами его проявления.

Вот некоторые из примеров, как стресс помогает жить более здоровой жизнью.

- ✓ Кратковременный стресс дает решительность и сосредоточенность – мозг в такие моменты действует на полную мощность, находя в краткие сроки выход из ситуации. Увеличенные «производственные мощности» помогают лучше достигать целей. А достижение целей – это важная часть хорошего психического здоровья.

- ✓ На опытах, проводимых на крысах, ученые доказали, что после короткого стрессового события стволовые клетки в мозге пролиферируют в новые нервные клетки. Они могут затем, в зависимости от химических триггеров, развиваться в нейроны, астроциты или другие клетки головного мозга. Что же это значит на

опыте? Крысы, перенесшие стресс, лучше выполняли упражнения на память через две недели после события, но показали худшие результаты через два дня после события. Это значит, что давая себе время, чтобы восстановить силы между стрессовыми событиями можно помочь нашему уму развиваться!

- ✓ Кратковременное воздействие стресса укрепляет иммунитет. Ведь в таком состоянии организм готовится в любой момент сражаться или спасаться бегством. Такая реакция требует более усердной работы сердечно-сосудистой системы, затрагивающей работу мышц и органов. При этом уже после стресса силы направляются на восстановление показателей.

- ✓ Полезный стресс повышает стойкость. А именно: столкнувшись с определенным триггером единожды, в следующий раз реакция на него не будет столь бурной. К седьмому или восьмому повторению он едва будет замечен на вашем радаре опасности.

Не стоит бояться краткосрочных стрессовых колебаний, лучшее – заставить их работать на вас. Такими методами для повышения показателей уже давно пользуются спортсмены.

К идентичному опыту можно прибегнуть при помощи обливания ледяной водой, выступления перед аудиторией, покорения новых высот (во всех смыслах), сдачи экзаменов и прочих легких авантюры, заставляющих сердце биться чаще. Также следует соблюдать периоды отдыха для восстановления и следить за собственным здоровьем и самочувствием. Перед таким отважным тестированием собственного тела или гиперэмоциональным мероприятием не лишним будет пройти обследование у врача-кардиолога.

# Отдыхай!

Тот же дид-проектор	Старшина верстки								Попугай - лучший говорун	Огюст с "Мыслителем"	Пласт крема в торте
		Олень, отличающийся стройностью	Излишний комфорт в быту		Вся полученная шерсть		Оглашение премьер				
							Риск для короля в шахматах	Юбочка-малышка	Джон из "Битлз"		
			Рыба с нежным розовым мясом		Занавеска, похожая на паутину		Ведьмин транспорт				
	Извергаемая вулканическая масса	"Встраска" из рекламы шоколада					Лицо здания	Тот, что лег на провода			
			Стержень-соединитель					Шалаш красно-кожего воина	Курсив по сути		И мотоцикл, и электрогитара из Японии
	Грызун, дующийся на крупу	Крыша куполом					Сакура как растение				
			Буря, только со снегом	Житель рядом с вами		Яд на стреле	Сырье на гонимом круге	Выпивка пиратов			
	Создатель джазовой дудки	Кот, что слушал да ел									
	Склон-въезд в гараж	Вороний клюв устами лисицы	Спутница безунчика		Змея, обвивающая жертву			Не рубят, коль на нем сидят		Попережина на мачте	
					Она может двигать горы		<b>1</b>				
Заменяет актера при съемках трюка	Сосуд для бабушкиных сбережений	Мисс из зоо-диака					Скульптура с натуры		Отверстие, просверленное во льду		Торжество иначе
							Казуар из степей Австралии	Предупреждает крик пленника			
	Плоская фляжка	Река все забывающих греков		Стиль собора Нотр-Дам де Пари				Человеческая длина	Каменный "качок"-колонна		Его искала Герга
					"Ассорти" на сцене	Планка под штука-туркой					
	Жердь для прыжков в высоту	Заключенное пари			Дисней, рисовавший мультики	Керамика, похожая на фарфор		"Нет" в ответ на просьбу			
			<b>2</b>					Кадр для демонстрации на лекции			
	Внутренний дворик палатки					Город Крыма с "Ласточкиным гнездом"					
		Сыгравший доктора Росса						Портрет святого на иконе			
Фрукт с алыми зернами						Ухаживающий за коровами и овцами					



# ДЖУЛИЯ ГАРНЕР: «ХОЧУ ВСЕГДА ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА»

— Сегодня, Джулия, никто не сомневается в твоём таланте, в том, что твоё место — на съёмочной площадке. Но так было не всегда.

— Да, и в том, что сегодня вы видите меня на экранах, можете обвинять одного милейшего кастинг-директора. Эта история — моя любимая. Мне было пятнадцать, я была стеснительной, но при этом уверенной в своих силах девочкой. Да, так бывает: ты точно знаешь, что можешь очень многое, остаётся лишь перебороть первый страх, снять этот барьер. И вот я решила брать уроки актёрского мастерства. Ну а там, где уроки, недалеко и до прослушиваний. Я решилась, пришла, даже прошла первые этапы. Читаю какой-то монолог, читаю несмело, но не сказать,

что ужасно. Кастинг-директор меня вежливо слушает, но потом останавливает на полуслове со словами: «Сладенькая, ты большая молодец, но тебя здесь быть не должно, это не твоё». Меня раньше никогда не прерывали на середине, я вообще была тепличным ребёнком. И я такая: «Простите, что? Как это?» Представляете, что бывает с подростком, когда вы говорите ему, что у него что-то не получится? Я сделала просто все, чтобы доказать тому директору: у меня всё выйдет в лучшем виде!

— Тебя до сих пор задевает критика?

— Критика? О, нет. Меня задевают такие вот скоропалительные выводы обо мне. Возможно, тогда, на прослушивании, я была слишком естественной, слишком юной. Но,

черт возьми, я же была ребёнком. До десяти лет я не умела читать, представляешь? У меня дислексия, и я очень старалась, пытаюсь преодолеть ограничения, которые накладывает эта особенность. И даже после того как я научилась читать, я все ещё волновалась, что со мной что-то не так. Потому-то я и начала брать курсы актёрского мастерства. Я просто влюбилась в игру, влюбилась настолько, что перешла на домашнее обучение, чтобы все время посвящать курсам.

— Ты сказала, что была застенчивой. Ты поменялась за эти годы?

— Не особо. Конечно, я теперь не робею перед каждым агентом, точнее, вообще ни перед кем не робею. Но в целом я осталась тем странным угловатым подростком, который когда-то пришел попробовать свои силы на телевидении. Знаешь, я даже благодарна, что моя карьера началась с отказа. Дело в том, что в те годы я очень хотела быть похожей на Бритни Спирс. Шикарные волосы, яркая внешность, броский стиль — ну классно же! А я... Что я! Бледная, с блеклыми волосами, слишком худая, слишком закрытая. Я определённо не была похожа на звезд уровня Бритни, Кристины Агилеры и Бейонсе, которые тогда были очень популярны. Что уж говорить: я с шести лет носила черную водолазку, и это был мой любимый образ. Когда мне отказали, я прекратила грезить о чужой красоте, о чужом стиле, как-то очень быстро приняла, что я такой никогда не буду. Это в дальнейшем очень помогло мне.

— Сегодня тебя называют одной из самых талантливых и самобытных молодых актрис нового Голливуда. Есть какие-то профессиональные советы и секреты, которыми ты готова поделиться с нами?

— Я вообще никак не работаю над сценой. Понимаю, что звучит это дико, но я просто захожу в кадр и... забываю, что там со мной происходит на все время, пока работает камера. Помню, как мои коллеги подходили и спрашивали, как это я так смогла натурально закричать в одной из сцен. А я такая: «Что, закричать? В сценарии этого не было. Я кричала!» Если я слышу собственный голос, если я осознаю себя в сцене как Джулию, а не как героиню, то сразу прошу переснять. Понимаю, что получится не очень. И просто ненавижу пересматривать свою работу. Честно. Я не видела целиком ни одной серии «Озарка». И не планирую пока.

— То есть ты получила «Эмми» за роль Рут, но не видела своего персонажа в кадре?

— Верно! А зачем? Я и так все знаю

про Рут. Ничего нового на экране я не увижу, поверьте мне. Я знаю о ней даже больше, чем вы. Помню, когда меня позвали в сериал, я так им заболела, так захотела участвовать в этом проекте! Обычно я руководствуюсь правилом «Уехал один автобус — придет другой». Но здесь мне было необходимо сесть в этот первый автобус.

**— Я знаю, что продюсеры шоу расширили роль Рут специально под тебя. Один даже сказал о тебе такую фразу... Ну, про животное, помнишь?**

— Не совсем про животное. И сказал эту фразу мой коллега, Джейсон Бейтман. «Джулия одновременно и красавица, и чудовище». Вот так.

**— Тебе, наверное, сложно дается общение с фанатами, которые видят в тебе твоих героинь...**

— Я держусь от поклонников на почтительном расстоянии. Только не думай, пожалуйста, что я высокомерная или что-то такое — просто мне не нравится идея о том, что актер принадлежит публике. Что за чушь! Актер никому, кроме себя, не принадлежит.

**— Где и как ты отдыхаешь от постоянного внимания фанатов и плотного графика съемок?**

— Я люблю проводить время с моей семьей. Я была младшим ребенком, и в детстве мне доставалось больше всего внимания и заботы, от которых в какой-то момент захотелось сбегать. Но сейчас я понимаю, как мне повезло, что я росла с этими замечательными безумцами. О, не подумайте, что я ругаю своих родителей или сестру! Наоборот. Вы знаете, в каждой семье бывают ссоры... Наши длились часами, но лишь только потому, что конфликт выливался в сеансы групповой терапии, серьезно. Все начиналось с конкретных претензий кого-то одного из нас, но затем каждый имел возможность высказаться. В результате у нас у всех прекрасные отношения.

**— Как я понимаю, твои родители**

**ли тебя полностью поддерживали.**

— Совершенно верно, они всегда были на моей стороне. Актерство помогло мне в обучении, помогло мне в подростковый период.

**— Не волновались ли они, когда ты, в самый разгар пандемии, снималась в сериале «Изобретая Анну»?**

— Мы все переживали, но производство не должно было простаивать, и мне пришлось работать. Затем съемки все же остановились, и я, несмотря на то, что очень расстроилась, смогла выспаться. Наконец! Впервые за четыре года я просто спала день за днем. И это было чудесно. Ну и потом мы смогли с Марком наконец-то вдоволь побыть вместе — впервые после свадьбы.

**— Кстати, о Марке (Марк Фостер, супруг Джулии, музыкант). Вы с ним в браке уже полтора года. Как тебе семейная жизнь?**

— Как и любая жизнь с Марком — прелестная!

**— Ваша свадьба не была похожа на праздник двух знаменитостей...**

— Да, мы расписались в Нью-Йоркской мэрии. Вообще не по-голливудски. Я выходила замуж в костюме, платье не было.

**— Почему?**

— Даже не знаю. Мы оба готовились к большому торжеству, которое было запланировано на июнь 2020 года. Но в декабре, еще до всех локдаунов, я будто что-то почувствовала и сказала: «Слушай, ты только не паникуй... Давай не будем ждать лета. Кто знает, как там дальше пойдет». И я вообще не жалею, что платье не пригодилось.

**— Вы так долго знакомы, но решились пожениться лишь сейчас... Проверяли чувства?**

— Мы и вправду знакомы уже почти десять лет. Встретились аж в 2013 году, представляешь? Понравился друг другу, но не оставили никаких контактов. А потом Марк нашел меня



В сериале «Озарк»

в Инстаграме еще до того, как я стала работать в «Озарке». Лайкал все мои фотографии. Я даже подумала: «Кто этот странный тип? Преследователь, фанат?» Мои друзья подписали меня на его аккаунт, я узнала Марка... Так начался наш виртуальный, а затем и реальный роман. Но чувства мы не проверяли. Я всегда знала, что мы сыграем свадьбу. Просто до какого-то момента мы оба были очень заняты своими карьерами. И как только смогли передохнуть, сразу и расписались.

**— Не могу не спросить о детях. Так как: есть ли они в ваших планах?**

— И я, и Марк сейчас наслаждаемся нашей жизнью. Все так стремительно развивается, все так классно складывается, что мне даже немного страшно менять вводные. Уверена, что когда-нибудь мы оба будем готовы. Но сейчас я ценю то, что имею.

**— Ты говорила, что в какой-то момент в большой семье тебе хотелось уединения. Как вы с супругом решаете этот вопрос? Отдыхаете порознь?**

— Мы и так слишком часто порознь, так что отдыхаем вместе. Взгляды на то, как выпустить пар, у нас одни. Но он иногда уходит в свою студию, чтобы записать новую песню или просто помедитировать.

**— А ты?**

— А что я? Я медитирую на съемках. Выяснила это во время пандемии. Вроде бы и бессонница прошла, и силы появились, а спокойствия, какого я ощущаю во время работы, не было. Так что какие дети? Пока только съемки!

**— У тебя есть заветная мечта, касающаяся карьеры?**

— Хочу всегда иметь возможность выбора. Не хочу соглашаться на сценарии, которые мне не нравятся. Хочу быть себе верной. Вот так!



С мужем Марком Фостером



## КАК ВЫЧИСЛИТЬ ДОМАШНЕГО ТИРАНА

Отношения с абьюзером лишают покоя, приводят к депрессии и значительно снижают качество жизни. Лучший способ уберечь себя от подобного - вовремя распознать такого человека и прервать общение с ним.

**Т**атьяна Ивановна - успешный адвокат, помогает тем, кто стал жертвой семейного насилия. Взглянув на эту состоятельную женщину, вы не догадаетесь о том, что она сама в молодости столкнулась с абюзом. Тогда этого понятия еще не было в нашем лексиконе. Но абьюзеры, конечно, были. После очередного эпизода рукоприкладства Татьяна нашла в себе силы и ушла из дома с тремя маленькими сыновьями. Рассказывать подробности о своем браке она не любит, но вспоминая о характере бывшего мужа, описывает коллективный психологический портрет мужчины-абьюзера. Что входит в этот набор?

### «ПОТОМУ ЧТО Я ТАК СКАЗАЛ!»

Объявив себя однажды главой семьи, такие мужчины начинают выстраивать линию отношений «хозяин-прислуга» со своей женой, а потом и с детьми. Хозяин решает все и за всех. Его слово последнее, и возражения не принимаются. Последний аргумент в любом споре: «Я сказал!» и удар кулаком по столу. А позже и по лицу...

Сначала женщинам даже нравится такой brutальный самец - с ним чувствуешь себя как за каменной стеной. Только вот стена эта очень быстро превращается в крепость,

выход из которой либо запрещен совсем либо осуществляется по строгим правилам и под контролем коменданта.

### КОНТРОЛЬ И СЛЕЖКА

Абьюзер, как правило, устанавливает над партнером контроль и слежку. Это развивает в нем повышенную подозрительность и ревность. Жертве все время приходится оправдываться, объяснять, что она ни с кем не флиртовала.

Куда бы вы ни пошли с подругами, вам придется доказывать свою невиновность. Снимать на видео место, в котором находитесь, а также делать детальный отчет обо всем окружении.

### Каким бывает абюз?

Помимо физического насилия существуют и другие виды абюза - не менее опасные.

**Эмоциональный.** Такой абюз разрушает жертву постепенно, но неотвратимо. Как правило, человек уходит в глубокую депрессию. Иногда случаются попытки суицида.

**Экономический.** Агрессор лишает партнера радости жизни и чувства свободы выбора. Жертва перестает чувствовать себя человеком. Без одобрения мужа женщина не может купить даже эле-

### Для справки

**Абьюзер** – это партнер, непрерывно подвергающий эмоциональному или физическому насилию жертву, с которой состоит в личных, часто законных, отношениях. Он получает удовлетворение от ощущения своей власти и вседозволенности. Классический пример абьюзивных отношений – женщина не имеет доступа к деньгам, ограничена в общении с подругами и полностью зависит от решений мужчины.

Наталья привыкла к тому, что муж, сотрудник органов, имеет доступ ко всем ее ресурсам - электронной почте, смс-сообщениям, мессенджерам. Он проверяет список звонков и сообщений в «ВКонтакте». Кроме того, когда уходит на дежурство, то наблюдает за ней через камеры, установленные во всех комнатах квартиры.

Покорность женщины и готовность отчитываться только распаляет абьюзера. Чувствуя свою власть над другим человеком, он начинает выдвигать все большее и больше требований. В конце концов встречи с подругами или коллегами по работе прекращаются. В случае с Натальей муж перешел все границы. Перечитывая ее переписку, он нашел личные откровения подруги. Воспользовался этой информацией, и тайна другого человека стала общим достоянием. Так Наташа потеряла подругу. Как правило, жертва думает, что политика «умиротворения агрессора» принесет худой мир вместо доброй ссоры. Но это не так. Хозяин ее жизни добивается полной изоляции из социума неслучайно.

### ПОЛНАЯ ИЗОЛЯЦИЯ

Абьюзер постепенно сужает круг общения своей «половинки». Жене выдвигаются условия, ограничивающие ее контакты с миром. Часто он специально провоцирует ссоры с близкими супруги, чтобы те отвернулись и прекратили общение. Главная задача агрессора - отвадить

ментарных вещей, таких как косметика, нижнее белье, любимое лакомство.

**Технологический.** Приводит к параноидальным состояниям и мании преследования у жертвы. Она знает, что абьюзер следит за ней через все гаджеты и устройства.

**Территориальный.** Вызывает распад личности. Свободный человек чувствует себя рабом, поскольку без разрешения абьюзера не может даже выйти из дома, не говоря уж о встречах с друзьями или родственниками.

всех, кто мог бы потенциально под-  
держать жертву во время разрыва.

Муж Екатерины два года играл в паиньку, пока не дождался полной зависимости жены от него: моральной, физической, материальной. Ад начался, когда женщина оказалась дома в декретном отпуске с малышом на руках. Все шло по его плану, но у Кати были родители в соседнем городе, которые всегда поддерживали дочь. Пришлось затеять переезд. Катя в одночасье лишилась поддержки всей своей семьи. Дело закончилось больницей, куда женщина попала с нервным срывом в предынсультном состоянии. Чтобы вызвать скорую, пришлось сбежать из дома, пока муж отлучился покурить на балкон. Скорую домой он не вызывал. Молча смотрел на ее обмороки и улыбался, упиваясь собственной властью.

До этого в семье Кати никто не сталкивался с абюзом, и невозможно было предположить, что заботливый, хозяйственный семьянин и прекрасный отец методично издевается над своей женой, превращая ее в забитую жертву. Благодаря тому, что родители Кати узнали обо всем и оказали ей поддержку (безопасную территорию, финансы, моральную помощь), она смогла уйти от психологического насильника и встать на ноги.

#### **«ТЫ ОБ ЭТОМ ПОЖАЛЕЕШЬ!»**

Почему женщины не уходят из отношений, в которых им плохо? Причин много, но первая и основная - страх. Часто на публике абьюзер - идеальный семьянин, и окружение женщины даже не догадывается о том, как обстоят дела за закрытыми дверями. Без мощной поддержки окружающих жертва не может далеко убежать. Тем более не имея зарплаты, отдельного жилья и с маленьким ребенком на руках.

Лариса сбежала от мужа, который ее избивал, в другой город. План побега готовила долго. Ее мама умерла, но жив оставался отчим - к нему женщина и обратилась за помощью, когда устала терпеть побои супруга. Тот наказывал ее за то, что Лариса «слишком красивая».

Женщина нашла адрес отчима, написала письмо, в котором умоляла спасти ее. Так она сбежала в другой город, когда муж уехал в командировку на 2 дня. Отчим действительно помог встать на ноги. Но через полгода на пороге появился муж с повинной головой. Все понял, все

осознал. Цветы, бриллианты, подарки, слезы и клятвы.

«Дам браку второй шанс», - решила Лариса, но ошиблась. Через месяц - медовый, как казалось, месяц - она не смогла выйти на улицу. На лице и теле не было живого места: одни синяки. Муж предупредил, что в следующий раз, если она решится на побег, снова найдет ее, но синяками та уже не отделается.

#### **ХИТРЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ**

В периоды затишья абьюзер использует манипуляции для того, чтобы убедить жертву, что она «какая-то не такая». Недостаточно умная. Не привлекательная. Бревно в постели. Ужасная хозяйка. Плохая мать. Стараться быть лучше бесполезно: если сегодня жена - образец идеальной хозяйки, то абьюзер назовет ее курицей, способной кудахтать только над кастрюлями. Смысл всех унижений и придирок - снижение самооценки.

Муж Ольги изменил ей со своей коллегой. Жену же держал в черном теле. Никаких подарков и комплиментов. Только требования и упреки. Любая покупка должна была быть заслуженной: «А ты заслужила новые сапоги?». Когда измена вскрылась, мужчина заявил, что на развод она не подаст, потому что за таким мужчиной, как он, сейчас выстроится очередь. А она такая глупая (толстая, неряха и т.д.) вряд ли еще кому-то будет нужна.

#### **КАК ВЫЙТИ ИЗ АБЮЗИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Короткий ответ - бежать от абьюзера как можно дальше. Вот более подробная инструкция.

**1.** Перестаньте оправдывать агрессора. Ответственность за насилие лежит на авторе насилия, а не на жертве - это важно понимать. В данном случае фраза «Я сама виновата!» только поощряет действие абьюзера.

**2.** Установите личные границы. Лучше - вместе с психологом. Перестаньте отвечать на провокации. Так вы только распяляете агрессора.

**3.** Выйдите из этих отношений или обстоятельств. Возможно, сначала вам понадобится создать комфортные условия (найти работу, восстановить прошлые связи).

**4.** Не пытайтесь ухватиться за прошлое и дать шанс абьюзеру. Вы снова окажетесь в положении жертвы и вручите контроль над вашей жизнью насильнику. Это замкнутый круг!

**5.** Дайте себе время на восстановление. Как правило, это долгий процесс. Обязательна терапия со специалистом, чтобы вернуть себе душевное равновесие.

## **КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА**

Очень важно вовремя распознать абюз. Часто жертва считает: то, что происходит с ней - это нормально. И оправдывает агрессора: «Ведь синяка нет!» или «Я сама была виновата в этой ситуации...». Как правило, абьюзер поддерживает в жертве чувство вины, ощущение ее ничтожности. Это мощные инструменты контроля и власти.

Чтобы распознать партнера-абьюзера в начале отношений, важно замечать, что происходит с вашими личными границами. Есть три табу, о которых стоит знать.

- Стоит насторожиться, если агрессивное поведение партнера обращено не в вашу сторону. Предположим, с вами он мил и обходителен, но при этом постоянно вступает в конфликты с другими людьми, унижает их. Скорее всего, вы столкнетесь с таким же поведением по отношению к вам. Это вопрос времени.

- Никто не имеет права повышать на вас голос, унижать, оскорблять. Если партнер допускает такое отношение к вам в начале отношений, то дальше будет только хуже.

- Никто не имеет права причинить вам боль, нарушать границы вашего тела.

Если вы сомневаетесь, действительно ли столкнулись с насилием, в первую очередь следует позвонить по телефону психологической помощи. Расскажите о вашей ситуации консультанту, Вы вместе составите план действий по уходу от агрессора. Если у вас есть родственники или друзья, которые могут помочь, поддержать, пустить временно к себе пожить, обратитесь за такой помощью. Это не будет лишним.

Также существуют волонтерские организации, помогающие уйти от абьюзера. Они предоставляют бесплатную юридическую и психологическую помощь и временное убежище на время развода с агрессором.



**Чаще всего абьюзер  
выдает контроль за  
заботу - это ловушка!**

## История любви



# ВЕРА АЛЕНТОВА И ВЛАДИМИР МЕНЬШОВ

## Ковид разлучил и эту пару...

**Эта пара прожила вместе 58 лет, хотя после свадьбы завистники шептались: «Брак долго не продержится». Супруги плечом к плечу прошли через многие испытания. Не справились лишь с последним - коронавирусной инфекцией. Недавно Вера Алентова стала вдовой...**

**О**чаровательная Верочка Быкова родилась, чтобы стать актрисой. Этому способствовали и внешность ангелочка, и природная грация, и детство за кулисами, потому что оба родителя - актеры Котласского драматического театра.

### СЛИШКОМ РАЗНЫЕ?

После смерти отца судьба занесла семью Веры в Орск, где она вместе с матерью выступала на сцене местного театра. Позже было решено, что девочке нужно получать образование, и в 1961 году Верочка уехала в Москву. Она поступила в Школу-студию МХАТ.

Первая красавица, звезда курса, любимица учителей и мечта всех мальчишек, Верочка первой обратила внимание на однокурсника Володю Меньшова. Он был на три года старше - поступил только с третьей попытки, но его упорству можно было позавидовать: другие

сдаются, а он, каждый раз возвращаясь в родную Астраханскую область и подрабатывая там то токарем, то шахтером, то матросом на катере, своих попыток не оставлял и, наконец, добился успеха. Правда, на курсе молодой человек считался недотепой, без особых актерских талантов.

Алентова по себе знала, как нелегко пробиться провинциалу в столице, поэтому протянула руку помощи астраханскому пареньку. Владимир долго не верил своему счастью: все ребята на курсе по Верочке сохнут, а она просит его проводить до общежития! Их дружба вскоре переросла в роман, который закончился свадьбой. Новость о том, что Алентова и Меньшов поженились, шокировала не только однокурсников, но и преподавателей. Зачем самая перспективная девушка выбрала в спутники жизни такого увальня? Этому не понимал никто. Но все были уве-

рены, что брак долго не продержится.

Церемония прошла скромно. Все свои накопленные деньги - 20 рублей! - жених и невеста отдали ребятам, чтобы те купили продуктов и накрыли в общежитии хоть какой-нибудь стол. А сами на трамвае отправились в загс. «Там открыли двери и откупорили шампанское. А я понимаю, что ни у него, ни у меня денег нет! - вспоминает Алентова. - Наш свидетель увидел мои сумасшедшие глаза и шепнул: «У меня есть три рубля!». Никакого фотографа, всего две фотографии из загса и одно кольцо на двоих - но разве это мешает счастью?

После брачной ночи молодожены разъехались по своим общежитиям. Жить им было негде. Владимир понимал, что теперь он должен обеспечивать супругу, но стипендия была мизерной. Пришлось идти работать. Кем? Грузчиком. По ночами разгружал вагоны с хлебом. Все равно старался любимую порадовать - то веточки вербы вместо цветов принесет, то букет из осенних листьев. Романтик!

### СЧАСТЛИВЫ СО ВТОРОЙ ПОПЫТКИ

В 1965 году супруги получили дипломы об окончании вуза. Веру сразу пригласил к себе Московский драматический театр им. Пушкина, а Владимира никуда не брали. Это был большой удар по его самолюбию: «Для меня актерская никчемность была тяжелым открытием!» Он уехал работать в Ставрополь, оставив в Москве молодую супругу на целый год. Именно там Меньшов попробовал себя в качестве постановщика и по возвращении в столицу поступил на режиссерский факультет ВГИКа. Вера к тому времени уже стала востребованной театральной актрисой, снялась в фильме «Дни летные» и завоевала народную любовь. Но на материальном положении семьи это, увы, не сказалось.

В 1969 году родилась дочь Юля. Общажовская жизнь стала невыносима. Алентова с дочкой жила в комнатке театрального общежития, а когда ее соседка уезжала, Меньшов тайком от комендантши подселся к жене с дочкой. В остальное время он обитал в общежитии ВГИКа. «Быт, маленький ребенок. Начинаются обиды. По мелочи, по мелочи... - вспоминает Алентова. - Это все настолько банально. Большое и чистое затирается бытом. Мы подумали, что, если мы не будем вместе, нам станет легче». К тому времени Вере от театра дали двухкомнатную квартиру, в которую она переехала только с дочкой. «Это был деловой короткий разго-

вор, - вспоминает Владимир Меньшов, - Мы сидели на кухне, Вера подошла ко мне и сказала: "Давай разведемся!" Я согласился...»

Но официальный развод оформлять не стали: это помешало бы режиссерской карьере Владимира - разведенных не выпускали за границу. Вера даже прописала супруга в новой квартире, чтобы у Меньшова наконец-то появилась московская прописка. Несмотря на расставание, они оставались друзьями и во всем поддерживали друг друга, хоть каждый в это время пытался устроить свою личную жизнь.

В 1976 году Меньшов снял фильм «Розыгрыш» с неизвестными молодыми актерами Натальей Вавиловой и Дмитрием Харатьяном. Это был грандиозный успех. Вера по-новому взглянула на мужа. Добился-таки, смог! Да и за четыре года разлуки никого лучше Владимира не встретила: толпа поклонников, несколько коротких романов, два предложения руки и сердца... И только теперь она поняла, что всю жизнь хочет прожить вместе с мужчиной, который и так является ее мужем. «Любовь наша - чистая, глубокая, сильная - не умерла, она просто устала. Мы повели Юленьку в школу 1 сентября и вернулись домой вместе, - рассказывает актриса, - Я сказала: "Папа теперь будет жить с нами..."» Вера Валентиновна признается, что если бы Владимир за это время был женат или завел детей, то она ни за что бы к нему не вернулась. Но и он понимал, что такой, как его Верочка, больше нет...

### «КАК ЖЕ ТЯЖЕЛО РАБОТАТЬ С ЖЕНОЙ!..»

В 1978 году Владимир Меньшов приступил к съемкам фильма «Москва слезам не верит», но все еще не мог найти актрису на главную роль Кати. Вера попросилась



Всей семьей на премьере фильма Николая Лебедева «Экипаж», 2016 г.

на пробы - он нехотя уступил, а потом сам удивился, как органично та смотрелась в кадре рядом с Баталовым! «Я не ожидал, что так мучительно работать с женой, - признавался позже режиссер. - Мы были молодыми, горячими, не умели распределять силы... А еще ссорились и скандалили!»

А потом просто повезло. Бюджетная, изначально проходная история о трех провинциалках имела огромный успех в СССР (второе место в прокате!). Фильм выкупили американцы, а потом сами же вручили «Оскар» как «Лучшей кинокартине на иностранном языке». Правда, Меньшова в США не выпустили: золотую статуэтку за него получал сотрудник КГБ. Но это мелочи, главное - он стал настоящим всенародным любимцем, а его супруга - звездой советского кино. В 1980 году журнал «Советский экран» назвал Веру Алентову лучшей актрисой страны. А Владимир Меньшов получил Госпремию СССР.

Далее последовали не менее яркие и запоминающиеся кинокартины «Любовь и голуби» и «Ширли-

мырли». Он часто снимал свою супругу, которая стала для Владимира настоящей Музой. За это режиссера неоднократно упрекали, но он отвечал без обиняков: «Да, в трех фильмах из пяти я снимал свою жену! Я бы и четвертый фильм с ней снял!»

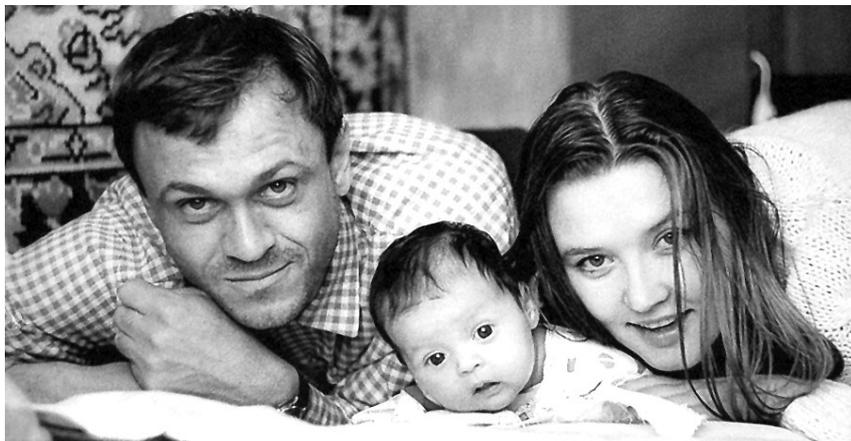
Различные подарки сыпались на супругов, как из рога изобилия: звания, премии, гонорары, квартиры... Но после всего, с чем пришлось столкнуться Владимиру и Вере, это не стало для них особенным испытанием.

Юлия Меньшова пошла по стопам родителей: окончила Школу-студию МХАТ, работала в театре, снималась в кино. А потом свернула с проторенной дорожки и стала телеведущей, завоевав не меньшую, чем у родителей, зрительскую симпатию. Как и мама, она на четыре года уходила от мужа, актера Игоря Гордина, а проверив чувства, вернулась опять. Юлия подарила родителям замечательных внуков Андрея и Таисию.

### ПРОЩАНИЕ С ЛЮБИМЫМ

Супруги прожили вместе 58 лет. А потом случился ковид... 26 июня Владимир Меньшов попал в больницу с диагнозом Covid-19. Ему диагностировали третью стадию дыхательной недостаточности - Владимир задыхался даже в состоянии покоя. Мужчина боролся с инфекцией почти две недели, но коварное заболевание оказалось сильнее: любимого многими режиссера не стало 5 июля. Похоронили его 8 июля.

Недавно в прессу просочилась информация о том, что вдова Меньшова тоже госпитализирована с подозрением на коронавирус. Родственники не распространяются о деталях лечения актрисы, но говорят, что Вера Алентова чувствует себя хорошо. Остается надеяться, что народная артистка вскоре вернется к нормальной жизни.



После рождения ребенка супруги стали часто ссориться. Им казалось, что развод - единственно верное решение

## Как я похудела



**Если вы хотите сбросить лишний вес, необязательно соблюдать строгую диету и истязать себя в спортзале. Есть менее стрессовые способы похудеть - например, в бассейне. Почему бы не совместить приятное с полезным?**

## ВЫЙТИ СТРОЙНОЙ ИЗ ВОДЫ

**Д**ля гармоничной работы организма и нормального обмена веществ необходимо поддерживать водный баланс. А для борьбы с лишними килограммами рекомендуется заниматься фитнесом в бассейне, принимать особые ванны и записаться на некоторые процедуры в салон красоты.

### ЧТО ТАКОЕ ВОДНАЯ ДИЕТА?

Существуют полноценные водные диеты, которые подразумевают употребление только воды в течение нескольких дней. Однако врачи предупреждают: такие радикальные меры могут вызвать интоксикацию у неподготовленного человека. Лучше замените кофе, чай и другие напитки водой. Сократите общее количество калорий до 1200-1500 в день. И за 20 минут до приема пищи выпивайте стакан теплой воды. Жидкость частично заполнит желудок и снизит чувство голода. А вот запивать еду нежелательно. Так вы раздражаете желудочный сок и нарушаете пищеварение. Отсюда ощущение тяжести и дискомфорт.

• На 1 кг веса в день должно приходиться 30 мл воды. Однако во время похудения следует производить расчет «по идеальному весу». Например, если вы весите 62 кг, но мечтаете похудеть до 55 кг, то в день вам следует выпивать 1650 мл или 1,7 л воды.

### ФИТНЕС В БАСЕЙНЕ

Плавая в бассейне, вы пре-

одолеваете сопротивление воды, за счет чего нагрузка на тело увеличивается. Результатом регулярных занятий станет улучшение рельефа тела, нормализация веса, ускорение обмена веществ, выравнивание осанки.

Выполнять упражнения можно не только в бассейне, но и на море. Самыми простыми являются ходьба и бег в воде, поднятие ног, удержание баланса на одной ноге, наклоны влево и вправо. Также существуют упражнения, направленные на определенные группы мышц.

**Для упругих ягодиц.** Встаньте ровно. Вода должна доходить до уровня груди. Одновременно поднимите руки вперед и отведите правую ногу назад насколько возможно. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое с левой ногой. Делайте упражнение до ощущения легкой усталости в мышцах.

**Для подтянутых рук и укрепления мышц спины.** Стоя по плечи в воде, начните интенсивно поднимать и опускать руки, будто машете крыльями. Повторите 25-30 раз.

**Для рельефного пресса.** Встаньте спиной к стенке бассейна, положите локти на бортик, зафиксировав положение. Ноги вытяните вперед. Попеременно подтягивайте их к себе и вытягивайте, ощущая, как работают мышцы пресса. Повторите 25-30 раз.

### ВАННЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Особые ванны с добавками устраняют застой жидкости в клетках,

увлажняют и подтягивают кожу. Если проводить процедуры регулярно (раз в неделю), за месяц можно скинуть от 3 до 5 кг.

**Ванна с магнеем (английской солью).** Снижает тонус мышц, улучшает работу нервной системы, способствует детоксикации организма. За счет этого достигается заметный жиросжигательный эффект уже после нескольких процедур. Добавьте в воду (температура 38°) сульфат магния, исходя из количества, указанного на упаковке. Следите, чтобы вода не доходила до линии сердца. Принимать такую ванну нужно 15-20 минут. Потом сполосните тело под душем и укройтесь одеялом.

**Содовая ванна.** На ванну вам потребуется 5 ст. л. соды и 1/2 стакана морской соли. Соедините ингредиенты с двумя стаканами теплой воды, перемешайте и влейте в ванну. Через 20 минут укутайтесь в теплое одеяло и отдохните в течение часа. Если вы жалуетесь на повышенное давление или страдаете диабетом, перед приемом такой ванны проконсультируйтесь с врачом.

**Аромаванна.** Для похудения лучше всего подходят можжевельник, бергамот, корица, все цитрусовые масла. 10 капель эфирного масла смешайте с горстью морской соли или стаканом молока и влейте в ванну с температурой воды 35-37°.

### ГИДРОМАССАЖ И ФЛОАТИНГ ВЕРНУТ СТРОЙНОСТЬ

Для поддержания стройности рекомендуются водные процедуры в салоне красоты. Например, душ Шарко. С помощью сильной направленной струи косметолог обрабатывает проблемные участки тела, чередуя холодную и горячую воду. Похожую технологию используют и при гидромассаже. Это процедура менее болезненная. Массаж осуществляется воздушными или водными потоками из специального шланга. Вы в это время лежите в специальной массажной чаше, заполненной водой. Благодаря гидромассажу можно нормализовать лимфоток и кровообращение в проблемных зонах.

В последнее время приобретает популярность процедура флоатинг. Вы проводите 40-60 минут в специальной флоат-капсуле, заполненной водой с высокой концентрацией английской соли. Это позволяет полностью расслабиться и держаться на воде. За один сеанс уходит лишняя жидкость, поэтому флоатинг часто используют как метод экстренного похудения перед важным мероприятием. Но, чтобы результат сохранился на долгий срок, важен комплексный подход.

# Ваш любимый сканворд

"Косой" квадрат	Развалины	Певчая птичка	Аксинья (актриса)																
					Песня-сказание	Единоборство					Пестрый камень								
	Пояс кимоно		Гуанако																
	...маскарад				Инертный газ	Крепкая ткань													100 ар
			...алмаз (разг.)																
Столб для опоры	Стихи (устар.)					Один рейс шофера													
					Звук металла				Прибор	Изгородь	Забота								...Роговцева
Кунак		Резкий окрик				...Жуан			Плод малины										
					Деньги вперед							Кормовой злак							Зной
Муз. скорость	Мини-лошадь					Примечание	Характер		Диспут										
																			Тесто для запечки
	Субъект								1	Хвойное дерево									
	Покрой рукава																		"Лунная...", Бетховен
									Вариант										
Профит		Дерево-толстяк			"Зигзаг удачи", актер	Старин. карты			2		Хищная змея								Яма на дне
Облачко дыма		Промысел зверя								Овчина									Документ
					Полати														
Богачазнайка		Сорт яблок									Суа-рыня								
					Матер. для сотов					Овощ									
											Ед. мощности								



# ЦЕНА ЛЮБВИ – ОДИНОЧЕСТВО

**Старую добрую притяжку «За двумя зайцами погонишься - ни одного не поймаешь» немногие воспринимают всерьез. А вот и зря! Жизнь очень любит проиллюстрировать ее на конкретном примере. И тогда хоть плачь, хоть не плачь - ничего уже не изменить.**

**С**трелки на брюках выглядели идеально ровными, но я еще раз провела угогом по ткани, добиваясь совершенства. Вот так! Повесила отглаженный костюм в шкаф и осторожно заглянула в спальню. Спит. Русые волосы взъерошены, рука обнимает подушку. Лицо спокойное во сне. Но я знаю, как заиграют ямочки на щеках, когда он откроет светло-голубые глаза и улыбнется новому дню. Он всегда просыпается с улыбкой.

### СЛАДОСТНОЕ ОЖИДАНИЕ

Я сдержала восхищенный вздох и тихо ушла в кухню готовить завтрак. Уже три месяца вместе, а все не могу привыкнуть к ощущению безграничного счастья. Господи, угораздило влюбиться так, что самой страшно. Сначала боялась, что не позвонит, не приедет. Теперь, ког-

да уже две недели живу в его квартире, боюсь, поджидая его к ужину. Где он? Почему задерживается?

Кофеварка зашкварчала, и по кухне поплыл упоительный аромат арабики.

- Привет!

- Доброе утро, дорогой! - я засуетилась, наливая кофе в чашку. - Завтрак готов.

- У тебя всегда все готово, все в лучшем виде, не придерешься, - усмехнулся он и легко мазнул губами по моей щеке.

Я обвила его шею руками, прижалась, потянулась губами за поцелуем. Сейчас он позавтракает и уйдет, так хоть мгновение ласки украсть, чтобы пережить длинный день.

- Не готовь сегодня ужин, - сказал он, надевая костюм и довольно оглядывая себя в зеркале. - Сходим в ресторан. К семи заеду.

Волнуясь, я выбирала платье на вечер и боялась поверить своему счастью - наверняка сегодня... Ой! Зажмурилась, представила уютный зал ресторана, шампанское в ведерке со льдом и обязательно свечи. И он. Загадочно улыбается, вытаскивает из кармана пиджака маленькую бархатную коробочку... Стоп! Не стоит радоваться раньше времени. К вечеру убедила себя, что сегодня получу, наконец, предложение руки и сердца. Настроение зашкаливало! Я даже включила музыку погромче и вальсировала по комнате в обнимку с его рубашкой.

### КАК ОБУХОМ ПО ГОЛОВЕ!

Когда мы вошли в ресторан, я крепко уцепилась за локоть Олега и горделиво огляделась. Даже подбородок невольно приподнялся. Еще бы! Ни у одной женщины нет такого спутника. Красивый, высокий, в каждом шаге, в каждом жесте сокрушительная сила и уверенность в себе.

- Вино или мартини? - спросил он, глядя вверх кожаной папки меню.

Какое еще вино? Разве не шампанское полагается к торжественному моменту?! Я слегка разочаровалась, но виду не подала.

- Как хочешь, - улыбнулась я. - Мне все равно.

- Тогда водки выпьем, - усмехнулся он и кивнул официанту.

Водка? Он редко пьет водку, разве что на рыбалке. Что это с ним сегодня?

Я почти не ела и, конечно, не пила. Волновалась, чуть не подпрыгивая на стуле, ждала и верила.

- Хотел сказать, - начал он, промокнув губы салфеткой. - Завтра утром уезжаю в командировку на неделю, поэтому тебе лучше вернуться пока домой.

- Зачем домой? - я вдруг охрипла и спросила почти шепотом. - Могу пожить у тебя, привести в порядок квартиру.

- Солнышко, у тебя же отпуск заканчивается через пару дней. Выйдешь на работу, не до уборки будет.

Отпуск? Ах да, я ведь взяла отпуск, чтобы быть рядом с любимым каждую минуту.

- К тому же, - продолжил он, - я нанял бригаду строителей, начинаю ремонт. Так что собери сегодня свои вещи, там ведь немного?

Как здесь стало холодно! Я обхватила себя ледяными руками, пытаюсь согреться. Но нет, холодно внутри, а не снаружи.

- Замерзла? - он подвинул рюмку с водкой. - Выпей скорее и закуси.

Водка опалила горло и горячим комком прокатилась до желудка. Кошмарный ужин закончился, но я

так и не услышала возжеланных слов.

### **ШОВ БОЛИТ ДОЛГО**

Была бы я умнее, постаралась бы сразу выкинуть из головы неудавшуюся любовь и начать жизнь заново. Но глупое сердце продолжало верить. Верило, когда наутро он отвез меня домой и, небрежно поцеловав на прощание, уехал. Верило, когда истекла неделя, день за днем, а звонка все не было.

Прошла неделя. Знала, что звонить нельзя, но не смогла удержаться.

- Алло! Где ты? Как ты? Почему не позвонил? Я же волнуюсь, - захлебывалась словами, торопилась сказать. - Я так тебя люблю!

- Ты очень хорошая, - его голос сожалеющий, слегка виноватый. - Слишком хорошая.

Словно удар в солнечное сплетение. Мгновенно стало нечем дышать.

Гудки отбоя из телефонной трубки пульсирующей болью отдавались в голове.

Потом все было очень плохо. Жизнь из меня вытекла, словно молоко из дырявого пакета.

- Все проходит, - говорили друзья, пытаюсь ободрить. - Боль уйдет, просто потерпи. Как после операции - шов болит долго, но с каждым днем чуть меньше.

Я знала, что они правы, и ждала. Утром, стряхнув с себя тяжелые мутные сны, нехотя собиралась и шла на работу. Там улыбалась через силу и даже пыталась кокетничать с клиентами.

Удержаться не было никаких сил, и я звонила. Нечасто, пару раз в неделю, с разных телефонов. Набирала номер и молчала, стараясь не дышать. Но однажды ответила женщина: «Алло? Это снова ты? - голос звучал звонко. - Прекрати звонить, это уже смешно, честное слово».

И я перестала. Хватит унижать и мучить себя. Вспоминая последний телефонный разговор, всякий раз краснела и едва сдерживала слезы, как застенчивая школьница у доски.

### **«НАМ И ТАК ХОРОШО»**

Дима появился, когда боль наконец ушла. Он совершенно не походил на стройную шеренгу моих увлечений. Никакого пафоса в словах, никакой показухи в поступках. Спокойный, умный, надежный.

- Просто позволь мне любить тебя, - его слова тронули самую звонкую струну души - совсем недавно я сама говорила и думала так же. И я позволила. А как же иначе? Я еще слишком хорошо помнила свою беззаветную любовь и испытывала к Диме что-то вроде сострадания.

Дима всегда был рядом, окружая трепетной заботой и любовью. Он прочно пустил корни в моей жизни, и вскоре я уже не представляла, как обходилась без него раньше. В квартире больше не протекали краны, не искрились выключатели, не скрипели дверцы шкафов. Мне было уютно и тепло в его мягких объятиях. Пусть не любовь, но благодарность я испытывала.

- Поженимся? - в очередной раз спросил Дима, когда после вкусного ужина мы валялись на ковре перед телевизором и ели виноград.

И чего, спрашивается, я так упорно отказываюсь? Время уходит, пора бы семью создать, а лучше Димы никого нет и наверняка уже не будет. Но... Какое-то глупое упрямство мешало согласиться.

- Зачем? - с улыбкой ответила я. - Нам и так хорошо.

### **СКАЗКА ВОЗВРАЩАЕТСЯ**

В воскресенье с утра приняла гениальное решение - будувесь день лениться под шум дождя за окном. Мой заботливый кавалер уехал в короткую командировку и раньше понедельника вряд ли вернется. Телефонный звонок выдернул меня из легкой послеобеденной дремы.

- Алло, - я зевнула и не сразу узнала голос в трубке.

А когда узнала, на мгновение лишилась рассудка. Он...

- Привет, - легко и уверенно, словно не было пяти месяцев пустоты. - Выходи, жду у подъезда.

Я подскочила к окну - так и есть, стоит его машина.

Метнулась к зеркалу. Черт! Не делала сегодня укладку - вымытые волосы прямыми прядями небрежно спадают на плечи. Заколочка? Нет, он всегда терпеть не мог пучки на голове. Господи, о чем я думаю! Лихорадочно оделась, быстро подвела глаза, мазнула блеском по губам. Скорее!

На выходе из подъезда притормозила, пытаюсь выровнять дыхание. Вышла и, стараясь не бежать вприпрыжку, пошла к машине. В салоне окунулась в знакомый до слез аромат парфюма - элегантный, чувственный шлейф лимона и бергамота, с теплой ноткой табака. Я судорожно вздохнула, почти всхлипнула, подставляя щеку для поцелуя. Но он придвинулся ближе и властно впился в губы.

Диме позвонила в первый же вечер - не хотелось обманывать хорошего человека. Мою душещипательную историю он выслушал молча, в конце пожелал мне счастья и повесил трубку. На мгновение мне стало не по себе, но уже в следующую минуту я забыла обо всех переживаниях, ведь мой любимый наконец-то был рядом.

Целый месяц я жила словно в сказке - мы снова ходили гулять, Олег водил меня в рестораны, где я ловила на себе кучу завистливых женских взглядов. По выходным мы оставались вдвоем. Я готовила вкусные ужины, он смотрел телевизор - и все было как в идеальном романе. Пока однажды...

### **БЕЗ ЛЮБВИ И СЧАСТЬЯ**

В тот вечер я сразу поняла, что произошло нечто. Мой любимый был словно сам не свой - он явно что-то хотел сказать мне, но не знал как. Пришлось вывести его на откровенный разговор.

- Поверь, я не хочу тебе делать больно, ты мне очень дорога. Но жизнь непредсказуема... В общем, сегодня мне звонила моя бывшая девушка и сообщила, что она беременна. Срок большая, - извлекать от ребенка - не вариант. Да я и сам уже давно подумывал стать отцом, и раз уж так получилось...

Я молчала, хотя на самом деле хотелось кричать. Я понимала, что требовать что-либо бесполезно. Не сдерживая слез, собрала свои вещи и пошла к двери. Любимый попытался обнять на прощание, но я отпрянула. Все теперь было зря, все зря...

Несколько недель жила как в тумане. Звонили подруги, что-то говорили, но общаться не хотелось. Спустя время я вспомнила о Диме. Он вдруг начал мне сниться - стоит во сне, ничего не говорит, просто улыбается. И я подумала - наверно, это знак. Номер Димы набирала уверенно, знала, что будет рад услышать мой голос. И он действительно обрадовался. А у меня защемило сердце - такой знакомый, такой родной голос.

Но наш разговор с Димой закончился неожиданно. На мое предложение о встрече он ответил:

- Ты, наверно, хочешь возобновить наши отношения? Не буду врать и говорить, что забыл тебя, - это не так. Но знаешь, недавно я встретил потрясающую женщину - умную, добрую, верную. А главное - она меня очень любит и никогда не предаст. Прости, но у нас с тобой вряд ли что-то получится. Я желаю тебе счастья!

Желает счастья? Где-то я это уже слышала. Глаза застилала слезы. Я вдруг поняла, как похожа была на маленького зверька, которому поставили две миски с едой, и он никак не может определиться, которая вкуснее. Итог всем известен - ему не достается ни одна, и он оказывается голодным. Вот и я осталась - одинокая, изголодавшаяся по любви и нежности, запутавшаяся в себе и в жизни. Недаром, видимо, говорят: «Не стоит гнаться за двумя зайцами». Рискнешь не поймать ни одного.



# КАК Я УЧИЛА РЕБЕНКА ЗАРАБАТЫВАТЬ

**Пока его сверстники мыли посуду и полы «за спасибо», мальчик получал деньги и учился финансовой грамотности. Сомнительная практика или полезный опыт?**

**Н**есколько месяцев назад мой десятилетний Никита пришел из школы и заявил: «Почему вы не платите мне за уборку? Леше вот родители за это велик купили!» Я оцепенела. Пришлось объяснить сыну, что в каждой семье свои правила. Мне казалось, подобный аргумент звучал убедительно, но Никита не на шутку обиделся и даже назвал нас с отцом жадными. Стало понятно, что пора заняться финансовым воспитанием мальчика.

Мы с мужем провели с ним беседу. Объяснили: деньги не с неба падают, а становятся результатом труда. Муж рассказал о специфике своей профессии, я - о своей работе. Поскольку Никита уже был немаленьким, мы посвятили его в некоторые семейные траты. Озвучи-

ли честно все доходы и обязательные расходы. Под конец разговора сын выглядел озадаченно.

Решили на следующий день поговорить уже о другом. «Все мы уже достаточно взрослые, так что пора обсудить семейные обязанности», - начал муж. При слове «взрослые» Никита гордо выпрямил спину. Договорились о том, что за каждым членом семьи будут закреплены свои задачи. Я взяла на себя мытье полов и готовку, супруг - мытье посуды, вынос мусора. Никите мы доверили уборку его комнаты и выполнение мелких поручений. Каждый пункт списка прописали на бумаге, чтобы у ребенка не возникало ощущения, что его обманывают или все это несерьезно. Также мы решили: любая помощь вне составленного списка будет

оплачиваться по тарифам, предусмотренным родителями.

Через несколько дней на работе мне поручили рассортировать бумаги. В офисе я не успела все закончить, так что часть пришлось принести домой. Никита сам предложил мне помочь, даже не заикнувшись о бонусах. Оплату назначила я - небольшую, но все же. Вы бы видели его восторг. Это были честно заработанные деньги.

Что касается остальной помощи, Никита очень старался. Убирал в своей комнате, мог помыть посуду, если мы с мужем уставали, несколько раз сам вызывался пропылесосить. Мы выбрали правильную тактику - подбадривание. «Как у тебя чисто! Приятно здесь находиться», - восхищенно говорила я в комнате сына. Он сиял как медный таз после таких слов. У нас получилось создать у ребенка ощущение, что его помощь - это вклад в общее дело.

Я старалась не критиковать сына, даже если задача была выполнена не так, как мне бы хотелось. Не раз я находила в комнате ребенка вещи не на своих местах, но все время одергивала себя: «Это его комната. Значит, Никите так удобнее».

Мы также стали выдавать ребенку карманные деньги. Я прочитала, что психологи рекомендуют это делать уже с 8-9 лет, так что мы даже немного опоздали. Сколько давать? Все индивидуально и зависит от потребностей школьника и возможностей семьи, насчитая, большая сумма ни к чему. Но ребенок должен иметь возможность приобрести на нее какие-то сладости или отложить на игрушку, увлечение.

Мне было сложно ослабить контроль, но пришлось - отныне Никита сам выбирает, на что спустить карманные деньги, которые мы выдаем ему в начале каждой недели. Таким образом мы показываем ребенку свое доверие. Думаю, через год-два заведем ему Детскую банковскую карту - пусть повышает свою финансовую грамотность.

Наталья Вешникова.

**ВОПРОС: “Моему сыну 4 года, он является истинным рецидивистом. Если я запрещаю ему что-либо делать, он упрямится и, наоборот, делает это снова и снова!”**

**ОТВЕТ:** Ваш сын проверяет ваши границы: “Могу ли я заставить маму сходить с ума?” Это борьба за власть, которая, однако, относится к нормальному развитию.

Ваш единственный выход: как

можно спокойнее реагировать на провокационное поведение, не поддаваться эмоциям и не менять свои решения. Если ребенок осознает, что может обладать властью вызывать в вас бурю эмоций, то он будет проделывать такие трюки из раза в раз.

◆ ◆ ◆  
**ВОПРОС: “Моя дочь в присутствии моих родителей часто спорит со мной, при этом бабушка и дедушка всегда ее поддержи-**

**вают и доказывают ее правоту!”**

**В подавляющем большинстве случаев дедушки и бабушки не хотят воспитывать внуков, а потому автоматически ставят себя на их сторону.**

**ОТВЕТ:** Ссора с дочерью перед бабушкой и дедушкой не принесет вам ничего: у ребенка всегда есть звездные свидетели. Отложите тему и дождитесь возможности поговорить с дочерью конфиденциально.

## Можно ли стать названной крестной матерью?

Мою дочь крестили через полгода после ее рождения, крестной стала моя подруга. Но дочь выросла, с подругой мы перестали общаться. Мне бы хотелось, чтобы у ребенка появилась другая крестная мама. Как это сделать?

**Ирина.**

Крестные родители даются нам один раз и на всю жизнь. Именно поэтому православная церковь настаивает на том, чтобы к их выбору относились со всей серьезностью. Второй раз крестить ребенка нельзя, также как и поменять крестную маму. Ею навсегда останется та, что прежде давала соответствующий обет.

Как быть, если крестная не общается с ребенком? В этом случае названной крестной матерью может стать другой человек. Однако желательно, чтобы он был из числа тех, кто присутствовал при обряде крещения малыша. Дополнительно в этом случае можно посоветоваться со священником.

Если же названная крестная не была на крещении, то она также может оберегать ребенка, помогать в трудностях, давать житейские советы, но при этом не иметь церковного статуса.



## ЗАЧЕМ В ЦЕРКВИ ПОМАЗЫВАЮТ МАСЛОМ?

Меня саму не раз священник помазывал маслом, но признаюсь честно, я не до конца понимаю, что это за обряд, зачем он нужен.

**Наталья Зудина.**

В православной церкви часто используют освященное масло. Оно требуется для проведения сразу нескольких таинств и обрядов.

Первое, самое главное - это, конечно, **миропомазание**. Его проводят сразу после крещения. В чаше у священнослужителя находится благовонный состав на основе оливкового масла, который называется миро. Им батюшка помазывает новоявленного христианина, передавая тому Божью благодать. Рука священника движется от лба до ног православного со словами: «Печать дара Духа Святого. Аминь».

Также существует **елеосвящение**, или соборование. Оно используется в случаях, когда христианин болен и ему требуется исцеление.

В этом случае священник передает через освященное масло благодать для укрепления духа. Обычно соборование проходит раз в год, его также часто совершают, если человек тяжело болен. В состав помазания при елеосвящении входит оливковое масло и вино.

Помимо таинств с освященным маслом существует также **елеопомазание**. Как правило, совершается на воскресном или праздничном богослужении после чтения Евангелия. Для этого священник берет масло, освященное на богослужении (или то, которое есть в лампаде). Он произносит слова: «Слава Тебе, Боже наш, слава Тебе». Христиане перед елеопомазанием должны поцеловать Евангелие и праздничную икону, лежащие на аналое.

## Делать добро проще, чем кажется!

Многим почему-то кажется, что жить праведной жизнью - недостижимая высота, доступная лишь избранным. Не спорю, все мы грешники, многие из которых не хотят ничего менять в своей жизни. Но каждому под силу делать небольшие добрые дела, которые приближают нас к Богу.

Взять хотя бы меня. Я начинала с простого - приходила на рынок по выходным и оплачивала покупки какой-нибудь бабушке. Они еще и деньги не успевали достать, как я уже передавала продавцу купюру.

Женщины благодарили - чаще даже не меня, а Бога, который меня им послал.

Казалось бы, мелочь, но батюшка на исповеди мне потом сказал: «Это начало доброго пути». Теперь я и детям своим объясняю, что любящая долгая дорога начинается с малых шагов. Здесь кошку бездомную накормил, там соседского мальчишку защитил, а потом пожилого человека через дорогу перелевел. И на все это Боженька смотрит, радуется.

Надежда Петрова.

**Проблема!**



## КАК НАМЕКНУТЬ МУЖЧИНЕ О СВАДЬБЕ?

**Я встречаюсь с мужчиной уже 3 года, но он не спешит делать предложение. Очень хотелось бы подтолкнуть любимого к важному шагу...**

**Екатерина И.**

Многие женщины прибегают к всевозможным хитростям, чтобы женить избранника на себе. Не советуем вам этого делать, так как, даже если все удастся, однажды мужчина решит, что он в неволе, и попытается вырваться.

Желание вступить с вами в законный брак должно быть для партнера осознанным и взвешенным. Проверить, насколько он готов к этому серьезному шагу, довольно просто. Покажите мужчине, какой станет его жизнь, если в ней не будет вас. Нет, расставаться не надо, просто поставьте на первое место свои интересы. Как минимум на 2-3 недели распишите план мероприятий, встреч, прогулок с друзьями. Вы должны быть нарасхват. Мужчина хочет встретиться? «Прости, люби-

мый, не могу, так много дел». И упорхните. Что это даст избраннику? При идеальном варианте развития событий он поймет, что жизнь без вас невыносима. Более того, мужчина не захочет, чтобы вы порхали где-то в других местах. У него появится желание присвоить вас на законных основаниях, дать окружающим понять, что вы - его женщина. Тогда-то и должны появиться мысли о кольце и свадьбе.

Флиртовать и знакомиться с другими в этот период не стоит. Ваша цель - не заставить любимого ревновать, а дать ему понять, насколько вы ценны для него. Конечно, есть вероятность, что партнер даже не заметит, что вас нет рядом. Тогда логично задать вопрос: вам такой мужчина нужен?

## Дочь винит меня в своих неудачах

**Моя тридцатилетняя дочь считает, что я виновата во всех ее неудачах. Пожалуй, в этих словах есть доля правды - когда Маша была маленькой, я много работала, затем последовал развод с ее отцом. Но неужели она не помнит хорошего? Мне обидно...**

**Н. Коростылева.**



Идеальных родителей не существует. Почти каждый совершает ошибки в воспитании детей, но это не делает его плохим отцом или матерью.

Скорее всего, сейчас у вашей дочери непростой период в жизни. Ей нужно как-то оправдать собственные неудачи, и несчастливое дет-

ство как раз подходит для этого. Девушка имеет право обижаться - примите ее эмоции и чувства.

Вопрос в другом - как вы реагируете на обвинения близкого человека. Постоянно оправдываетесь или пытаетесь объяснить свои прошлые поступки, чтобы дочь поняла: все было не так однозначно? Вам стоит пойти по второму пути. Выбрав первый, вы косвенно подтвердите свою вину.

И главное, простите себя. Ни к чему вспоминать прошлые ошибки, которые уже не исправить. Подумайте, что сегодня вы можете сделать для уже взрослой дочери, как поддержать, чем успокоить. А иногда важно просто побыть рядом.

## СЕСТРА ВОСПИТЫВАЕТ ОСОБЕННОГО МАЛЫША

**У моей сестры подрастает особенный ребенок. У них в гостях я вижу, что она стесняется малыша, чувствует себя неловко. Очевидно, что очень переживает. Чем я могу ей помочь?**

**Кристина К.**

Обратите внимание: сейчас вы с сестрой переживаете вместе. Только она - из-за того, что ее малыш отличается от остальных, а вы - потому, что близкий человек чувствует себя неловко. Чтобы снизить градус напряженности, сделайте первый шаг.

Приходя в гости, ведите себя как обычно. Не демонстрируйте гиперопеку, ни в коем случае не жалейте сестру, не говорите с ней проникновенным голосом или особым тоном. Ведите себя так, будто она - обычная мама, которая растит обычного ребенка. На самом деле так и есть, ведь все ограничено у вас в голове.

Главное, что должна увидеть сестра - вы общаетесь с ее малышом на равных и не смущаетесь. Не выделяйте его, просто радуйтесь и веселитесь вместе. Обнаружив вашу легкость, родственница расслабится и сама.

## Интересный вопрос

### ЖАВОРОНКИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ СОВ?

Считается, что ранние пташки отличаются высокой продолжительностью жизни по сравнению с теми, кто предпочитает ложиться спать поздно. Однако все не так однозначно. Главное - это режим. Важно ложиться и просыпаться в одно и то же время. Тогда организм не будет испытывать стресса.

Если же вы все время варьируете график, предпочитаете недосыпать или, наоборот, спать слишком много, это может сказаться на здоровье. В итоге нарушаются обмен веществ и выработка гормонов, снижается иммунитет. Все эти факторы могут привести к снижению качества жизни и уменьшению ее продолжительности.

Кстати, сова вы или жаворонок, зависит от генетических факторов. Радикальных сов всего 16%, хотя часто таковыми себя считают те, кто просто сбил свой режим.

**П**о мнению психологов, обаятельные люди умеют расположить к себе собеседника. Возможно, именно поэтому к ним тянутся и родные, и знакомые, и коллеги. Относится ли это к вам?

### 1. Любите ли вы ухаживать за собой?

А. Конечно! Для меня это целый ритуал.

Б. Я уделяю уходу за собой минимум времени.

В. Люблю, но не всегда успеваю.

Г. Пожалуй, однако не афиширую это.

### 2. Часто ли флиртуете с мужчинами?

А. Постоянно и получаю удовольствие.

Б. Нет, вообще не умею это делать.

В. Да, я в принципе люблю общаться с людьми.

Г. Нет, флиртую только с избранными.

### 3. По вашему мнению, главное в женщине - это...

А. ... ее элегантность и женственность.

Б. ... простота и естественность.

В. ... обаяние, умение контактировать с людьми.

Г. ... тайна, загадка.

### 4. У вашего партнера возникла проблема. Поможете?

А. Я хрупкая девушка. Как вы себе это представляете?

Б. Конечно! Нельзя оставлять его в беде.

В. Вряд ли, но посоветую, что можно сделать.

Г. Он - мужчина и должен разобраться во всем сам.

### 5. Вы считаете себя общительным человеком?

А. В меру, иногда я стесняюсь.

Б. Да, пожалуй.

В. Я очень общительная - у меня много друзей.

Г. Нет, я замкнутый интроверт.

### 6. Каких вещей у вас больше всего в гардеробе?

А. Платьев и юбок.

Б. Удобной одежды - джинсов, футболок.

В. У меня базовый гардероб, все вещи сочетаются между собой.

Г. Оригинальных, ярких.

### 7. Достаточно ли вы откровенны с людьми?

А. Люблю иногда немного приукрасить действительность.

Б. Да, мне нечего скрывать.

В. Иногда я даже слишком откровенна, о чем жалею.



# СЕКРЕТ ВАШЕГО ОБАЯНИЯ

Каждый человек привлекателен по-своему. Хотите узнать, почему окружающие обращают на вас внимание?

Г. Нет, я закрытый человек.

### 8. Хорошее ли у вас чувство юмора?

А. Не могу этим похвастаться...

Б. Иногда проскакивают забавные шутки.

В. Да, я стараюсь всех смешить.

Г. Мне ближе сарказм.

### 9. Какие мужские качества для вас самые важные?

А. Надежность, мужественность, щедрость.

Б. Простота, умение дружить.

В. Открытость, дружелюбие, общительность.

Г. Смелость, честность.

### 10. Как вы реагируете на комплименты?

А. Краснею, смущаюсь, благодарю.

Б. Просто говорю: «Спасибо».

В. Благодарю от души, часто отвечаю в ответ.

Г. Я воспринимаю комплименты как должное.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Секрет вашего обаяния - в женственности, которую вы излучаете. Она буквально у вас в крови: вы открыты, чувствительны, иногда наивны. Мужчинам, которые находятся рядом, хочется вас защитить от всех бед и несчастий. А вот дамы, наоборот, часто видят в вас соперницу - особенно те, кто не умеет быть слабой и беззащитной.

**Большинство Б.** Вы просты и понятны для окружающих. Им не нужно вас разгадывать, вы для них не таите никакой опасности, а потому и кажетесь притягательней. С вами легко, для многих вы - тот самый друг, которому можно рассказать обо всем и который всегда поддержит. С такими людьми хочется общаться по душам.

**Большинство В.** Вы очень общительны, и это привлекает людей. Вас интересно слушать, да и вы сами не прочь внимать чужим речам. Вокруг таких личностей обычно собираются единомышленники. Скорее всего, вы лидер компании. Однако некоторые сторонятся вас, считая чрезмерно активным и ярким человеком.

**Большинство Г.** Вы скрываете загадку, которую хочется разгадывать ежедневно. Особенно притягательной она становится для мужчин, которые любят, когда в женщине есть тайна. Вы все время переменчивы - как для близких, так и для друзей, коллег. Они не могут дотянуться до вас, и это их привлекает.



(Продолжение. Начало в 28-36).

В последних словах барона послышался его обычный сарказм. Габриэль сделала обиженную гримаску.

– Ах, так, по твоему, и я – такое песстрое ничтожество? Да?

– Мне кажется, несправедливо требовать от тебя, чтобы ты росла среди страданий и борьбы, – серьезно возразил Равен. – Труд и борьбу я предоставляю себе и себе подобным. Подобные же тебе существа как бы созданы для счастья и солнечного света и не могут жить в другой атмосфере. Они представляют собой как бы солнечный свет для окружающих и ярко освещают тьму. Ты права: глупо избегать солнца из страха быть ослепленным им. Отчего ему и не позолотить осень жизни?

Барон склонился к девушке и заглянул прямо в ее глаза. Как раз в этот момент дверь отворилась, и в ней показалась баронесса Гардер. Губернатор выпрямился и бросил на свояченицу далеко не приветливый взгляд, которого она, к счастью, не заметила. Она как раз проходила мимо огромного зеркала и пытливым взором окинула свое отражение в роскошном туалете, слишком вычурном, чтобы быть красивым. Дорогая атласная ткань ее платья терялась под бархатом и кружевами, почти скрывавшими ее. На голове был целый цветник; на шее и руках сверкали великодушно спасенные бароном от краха бриллианты. Все ухищрения туалетного искусства были использованы здесь, и с их помощью баронессе, возможно, удалось бы в этот вечер сойти за молодую красавицу, если бы рядом с ней не было юной и цветущей дочери. Тут вся искусственная красота не выдерживала никакого сравнения, и мать казалась отцветающей, пожилой женщиной.

– Простите, что я заставила вас ждать! – с обычной любезностью обратилась она к зятю. – Я не знала, что вы уже в зале, Арно. Никто из гостей еще не приехал. Надеюсь, Габриэль заняла бы их в мое отсутствие.

– Вскоре начнут съезжаться и гости, – сказал Равен, видимо недовольный ее вторжением.

И в самом деле снизу донесся шум подъезжающих экипажей.

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Барон предложил руку своей свояченице и повел ее через зал к месту, где она должна была встречать гостей.

– А знаете, Матильда, Габриэль совершенно не похожа на вас, – заметил он, и в его голосе слышалось едва скрытое удовольствие.

– Вы так думаете? – спросила баронесса, которой, надо полагать, больше пришлось бы по вкусу противное мнение. – Может быть, она похожа на отца.

– И на барона нисколько не похожа, – возразил Равен. – Она не унаследовала от своих родителей ни единой черточки... Слава Богу! – прибавил он про себя.

Баронесса приняла обиженный вид, хотя и не могла расслышать заключительные слова его замечания. Впрочем, Габриэль действительно совершенно не походила на своих родителей.

Залы стали наполняться нарядной толпой. На темном фоне фраков выгодно выделялись военные мундиры и светлые туалеты дам. Начальники ведомств и офицеры гарнизона соседней крепости все были налицо; в полном составе собрались чиновники губернского правления и вообще все сливки общества, так или иначе претендующие на положение и значение в городе. Поскольку торжество носило официальный характер, все считали долгом отозваться на приглашение. Разумеется, явились и городской голова, и другие представители города, несмотря на конфликт между ними и губернатором, со дня на день все больше обострившийся.

Барон Равен сегодня, казалось, совершенно позабыл о конфликтах. Он принял этих гостей, как и всех остальных, с величайшей учтивостью, хотя и со свойственной ему холодной сдержанностью.

Рядом с ним в качестве хозяйки дома принимала гостей баронесса Гардер, с огромным удовольствием замечавшая, что она и ее дочь являются предметом всеобщего внимания. Ни той, ни другой до сих пор еще не представлялось случая принимать участие в общественной жизни Р., потому что она собственно и начиналась лишь с началом осени. Только на сегодняшнем вечере они вступали в этот новый, практически чуждый им круг людей, среди которых родство с губернатором ставило их на первое место. Совершенно естественно они представили собой центр общества; но в то время как на долю баронессы выпадали всяческие знаки вежливости и внимания, подobaющие хозяйке дома, красота и привлекательность Габриэли торжествовали настоящий триумф. Юная баронесса была весь вечер окружена восхищенной толпой, и молодежь буквально осаждала ее, чтобы заручиться обеща-

нием хотя бы на один танец.

Барон по временам поглядывал на толпу, беспрепятственно сменяющуюся вокруг его племянницы, и слегка улыбался. Он видел, с каким удовольствием и непринужденностью она принимала поклонение.

На деле же триумф и поклонение помогли лишь несколько умерить нетерпение, с которым Габриэль ожидала приближения единственного человека. Георг Винтерфельд уже давно был в зале, но Габриэль успела перекинуться с ним лишь двумя тремя словами. Едва он поздоровался с ней и ее матерью, как подошел какой-то полковник, чтобы представить двух своих сыновей офицеров, и внимание дам было отвлечено ими. К ним присоединилось несколько высокопоставленных лиц, близких знакомых хозяина дома, и молодой чиновник, совершенно чуждый этому кружку, не желая показаться навязчивым, удалился. После того ему никак не удавалось подойти к Габриэли, которая вместе с бароном и своей матерью принимала гостей.

Но вот раздались первые звуки музыки, и медлить было нельзя. Георг, во что бы то ни стало искавший новой встречи, подошел к юной баронессе и пригласил ее на танец.

Габриэль, предвидевшая это, постаралась оставить один танец свободным и тотчас обещала его Георгу. Барон, разговаривавший вблизи них с одним из гостей, услышал это обещание; он оглянулся и удивленно посмотрел на молодых людей.

– Мне казалось, что ты ангажирована на все танцы, – сказал он. – Разве у тебя остались еще свободные?

– Мадемуазель Гардер была так добра, что обещала мне второй вальс, – ответил Георг.

Барон замурлыкал.

– В самом деле, Габриэль? Насколько мне известно, ты была приглашена на второй вальс сыном полковника Вильтена и отказала ему.

– Да, но я еще раньше обещала второй вальс господину Винтерфельду.

– Та-ак, – медленно произнес Равен, – конечно, право на стороне того, кто пригласил первый. Барон Вильтен будет очень жалеть, что опоздал.

При этих словах Равен пылливо взглянул на Габриэль и затем на Георга. В это время подошел господин, которому Габриэль обещала свой первый танец, и увел ее. Георг молча поклонился и отошел.

Общество оживилось. Молодежь потянулась в бальный зал, из раскрытых настежь дверей которого слышались звуки музыки, а гости постарше рассеялись по другим комнатам.

Приемный зал опустел, и баронесса Гардер уже собиралась покинуть

свое место, как вдруг к ней подошел ее зять и спросил:

– Вы близко знакомы с ассессором Винтерфельдом?

– Я уже говорила вам, что мы познакомились в Швейцарии.

– И что же, он часто бывал у вас в доме?

– Довольно часто. Я всегда охотно принимала его и делала бы это до сих пор, если бы вы не высказались против.

– Я не люблю вводить молодых чиновников в свою частную жизнь, – резко возразил барон. – И вообще не понимаю, Матильда, как вы в своем тогдашнем уединении допустили в свой дом первого встречного и позволили ему быть в столь близких отношениях со своей дочерью.

– Я сделала исключение, – защищалась баронесса. – Винтерфельд оказал нам услугу, когда мы очутились в опасности на озере. Вам ведь известно, что он меня и Габриэль...

– Провел мелководьем без всякого труда на землю, – закончил Равен. – Да, мне это известно, и янисколько не сомневаюсь, что он воспользовался своей услугой, чтобы явиться перед вами в роли спасителя, и, по видимому, не без успеха. Габриэль обещала ему танец, в котором отказала Вильтону, очевидно приберегая его для господина ассессора. Я нахожу эту интимность, конечно, основанную на прежнем знакомстве, в высшей степени неприличной. Разумеется, нельзя взять обратно данное обещание, но я прошу вас позаботиться о том, чтобы Габриэль больше с ним не танцевала. Я решительно не желаю этого.

Барон говорил раздраженным тоном. Баронесса, очень удивленная, поспешно заявила, что сейчас же перепоручит с дочерью, и под руку с полковником Вильтоном, в эту минуту подошедшим к ним, направилась в танцевальный зал.

Барон между тем направился в другие залы, где собралось и оживленно беседовало нетанцующее общество. Равен переходил от одной группы гостей к другой, то принимая участие в разговоре, то ограничиваясь беглыми замечаниями или обычной любезностью. Он подошел и к городскому голове и любезно заговорил с ним.

Барон был предупредителен по отношению к одним, снисходителен к другим, вежлив по отношению ко всем, но ни с кем не был фамильярен. Его обращение показывало спокойную уверенность человека, привыкшего занимать первое место и ставить себя выше других, и общество давно привыкло уступать ему это место.

– Можно подумать, что мы в гостях у самого государя, а никак не у его представителя – настолько величав его превосходительство, – сказал городской голова, встретившись с полицмейстером. – Он уже почтил вас своим всемирнолюбившим обращением?

Полицейстер любезно улыбнулся и ответил:

– Я очень удивился, увидев вас здесь. Принимая во внимание обострившиеся отношения между муниципалитетом и губернатором, я предполагал, что вы вовсе не примете его приглашение.

– Разве это возможно? – с подав-

ленным раздражением произнес городской голова. – Торжество устраивается в честь нашего государя, и наше отсутствие на нем может быть истолковано как враждебная демонстрация против монарха, что для нас вовсе не желательно. Барон отлично знает, что наше присутствие здесь объясняется только этим обстоятельством. На его личное празднество мы навряд ли бы явились.

– Вам не следует доводить конфликт до крайности, – стал убеждать старика полицмейстер. – Вы ведь знаете барона – от него нельзя ожидать уступок.

– А от нас и тем менее. Мы твердо стоим за свои права, и время покажет, долго ли удержится губернатор, так обращающийся с нами!

– Он то удержится, – уверенно возразил полицмейстер, – не надейтесь на это! Его влияние в высших сферах неограниченно.

Городской голова смутился и окинул изумленным взглядом собеседника.

– Вы, кажется, осведомлены точно. Впрочем, вы прибыли сюда из столицы, и у вас наверно имеются там дружеские связи.

– Совсе нет! – холодно возразил полицмейстер. – Мне кажется лишь, что поведение губернатора достаточно ясно показывает, как он уверен в своем положении и как могущественно его влияние в известных кругах. Лучше не допускать открытого разрыва между ним и городом, таким образом можно избежать катастрофы.

Полицейстер ушел. Городской голова сердито посмотрел ему вслед, думая про себя:

– Да, да, во что бы то ни стало нужно избежать ее, чтобы господину полицмейстеру удобно было сохранять свой прекрасный нейтралитет, старательно выставляемый им на показ. Он и в самом деле сумел прикинуться покорным слугой барона и вместе с тем прослыть в городе любезным и умеренным посредником, поневоле повинующимся своему начальнику. Ну, я лично ни на волос не доверяю таким нейтральным людям, которые служат и нашим, и нашим, и надувают и тех, и других!

В зале между тем танцы были в разгаре. Оживленно прошел первый вальс, и начался второй. Габриэль не пропустила ни одного танца, так как очень любила танцевать. Она с удовольствием выслушивала многочисленные комплименты кавалеров и даже не заметила, с каким серьезным укором по временам останавливался на ней взгляд Георга, когда она кокетливо принимала поклонение.

Но вот наконец подошел Георг и напомнил об обещанном ему вальсе. Девушка подала ему руку и пошла с ним в круг танцующих.

– Баронесса Гардер – прелестное создание, – сказал полковник Вильтон, обращаясь к барону Равену, который за несколько минут перед тем вошел в зал и против своего обыкновения стал смотреть на танцующих. – Мне кажется, ваше превосходительство, что вам долго не удержат под своей опекой вашу племянницу. В недалеком будущем супруг уведет таки ее от вас.

– Оставьте! – с заметным неудовольствием возразил барон. – Об этом пока не может быть и речи. Ведь Габриэль

– еще совсем дитя.

– Наши девушки в семнадцать лет – уже не дети, – рассмеялся полковник. – Фрейлейн Гардер, я думаю, станет решительно протестовать против такого положения. Посмотрите, как грациозно она скользит со своим кавалером! Ее своеобразная, лучезарная красота еще никогда не имела такого победоносного вида, как в сегодняшний вечер. Право, я завидую вашим отеческим правам по отношению к этому милому созданию.

Отеческие права! Эти слова явно неприятно подействовали на барона; на его лбу появилась глубокая складка, и он, не отвечая ни слова, не отрывая взгляда от молодой пары, всецело завладевшей его вниманием.

Вильтон произносил свои тирады без задней мысли. Он отлично видел, как его старший сын ухаживал за юной баронессой, которая в качестве вероятной наследницы барона Равена была блестящей партией. Полковник ничего не имел против того, чтобы забрать у губернатора его отеческие права; ему была весьма по душе красивая и богатая невестка, и он сделал попытку положить начало переговорам. Однако, его намеки, очевидно, не были приняты, и полковник перевел разговор на другую тему.

– Я только что говорил с городским полицмейстером, – снова начал он. – По его мнению, опасаться нечего, но все же он принял необходимые меры на тот случай, если сегодня будут какие нибудь выступления.

– Сегодня? Почему именно сегодня? – рассеянно спросил Равен.

– Сегодняшнее торжество представляет удобный предлог и условия для тайных сделок, в особенности среди низших слоев населения и при теперешнем возбужденном состоянии умов.

Этот разговор, по видимому, тяготил барона, и он, казалось, думал совершенно о другом, когда ответил:

– Вы так думаете?

– Но мы ведь еще третьего дня обстоятельно обсуждали этот вопрос, и, к сожалению, ни для кого не тайна, что всеобщее возбуждение прежде всего направлено против вас. Господин Мозер говорил мне, что вы опять получили угрожающее письмо.

Губернатор презрительно пожал плечами.

– Их найдется по крайней мере полдюжины в моей корзине. Должны же наконец понять, что я не обращаю внимания на такие глупости.

– Однако не следует так шутить с опасностью, – продолжал Вильтон вполголоса. – Весьма неосторожно с вашей стороны появляться пешком без всякой охраны на городских улицах. Я уже неоднократно просил вас прекратить эти прогулки. Кто знает, может быть, кто то систематически подстрекает против вас чернь, граждане настроены оппозиционно.

– Тем лучше, – машинально произнес Равен, не отводя взгляда от той части зала, где Габриэль танцевала с Винтерфельдом.

**Эльза ВЕРНЕР.**

**(Продолжение следует).**



## КОГДА У ВАС ПОСЕЛИЛАСЬ КОШКА?

**Тот день, когда в доме появляется домашнее животное (неважно, кто именно - собака, кошка, попугай, хомячок или рыбки), запомнится надолго, ведь теперь нужно заботиться и о нем тоже. Братья наши меньшие непременно ответят взаимностью, а еще они готовы поделиться информацией о том, как изменится ваша дальнейшая жизнь.**

### День икс

Для того чтобы узнать, как на вашу жизнь повлияет домашний питомец, его дата рождения не потребуется. Достаточно вспомнить тот день, когда в вашей квартире случилось «пополнение».

Если речь идет об аквариумных рыбках или других животных, которых обычно держат в квартирах по несколько особей, то нужно освежить в памяти дату появления первого из них. Также определите день недели, в который случилось «пополнение». Теперь переходим к нумерологическому подсчету. День прибавляем к числу месяца (январь - 1; февраль - 2; март - 3 и так далее до 12) и числу дня недели. Вот как определяется число дня недели:

понедельник - 521;  
вторник - 678;  
среда - 747;  
четверг - 258;  
пятница - 456;  
суббота - 357;  
воскресенье - 159.

Предположим, что домашний питомец появился у вас 12 марта 2021 года. День недели - пятница. Складываем 12 (число дня) + 3 (число месяца) + 456 (число дня недели). Получаем 471.

Нас интересует крайняя цифра в полученном значении. В нашем примере это 1. Это и будет нумерологическим значением даты домашнего питомца.

Обратите внимание, что нумерология в данном расчете не использует 0.

Если у вас полученное в результате число оканчивается на 0, то следует приравнять его к 9.

**1.** Когда вы решили завести домашнего питомца, то точно не прогадали. Наличие в доме живого существа пойдет вам на пользу. Вы станете более собранной, ответственной, пунктуальной. Ваша работоспособность вырастет в разы, что непременно отметит руководство. Впереди у вас карьерный рост и улучшение материального положения.

**2.** Общение с домашним питомцем, уход за ним сделают вас проницательным человеком. Вам предстоит кардинально пересмотреть свой круг общения и отношения с окружающими. Не исключено, что вы наконец-то увидите истинную сущность некоторых людей. Конечно, можете из-за полученной информации расстроиться, но лучше знать в лицо тех, кто не дает вам развиваться дальше.

**3.** Появление на ваших квадратных

метрах домашнего животного в этот день будет способствовать развитию талантов. В вас давно спят какие-то способности, которые как раз питомец и поможет разбудить. Будьте готовы к тому, что с раскрытием этих способностей изменится и ваша привычная жизнь. Вы даже можете распрощаться с работой, если поймете, что деятельность никак не сопрягается с раскрытыми талантами. Не нужно этому противиться. Все идет своим чередом.

**4.** Вы решитесь осуществить то, что давно планировали, но по каким-то причинам откладывали в долгий ящик. Это могут быть какое-то дорогостоящее приобретение (например, покупка автомобиля в салоне, а не с рук), переезд в другой город или даже страну, экстремальное путешествие, скажем, в горы. Старайтесь реже расставаться со своим домашним питомцем. Помимо радостных мгновений, он дарит вам возможность исполнить заветные желания.

**5.** В личной жизни наклеиваются перемены. Если вы пока не обзавелись второй половинкой, то скоро это произойдет. «Пятерка» может означать узаконивание отношений, пополнение в ячейке общества - да все, что угодно, связанное с делами семейными, но обязательно положительное и радостное.

**6.** Вас ожидают новые знакомства, на которые в будущем вам придется рассчитывать. Люди, пришедшие в вашу жизнь, могут помочь в решении различных вопросов, способствовать трудоустройству. Будьте внимательны, чтобы не пропустить такой «социальный капитал».

**7.** Домашний питомец, заведенный в этот день, «приведет» вас к новому хобби. Оно не обязательно должно быть связано с тем; кто поселился у вас дома (если вы завели щенка, то вовсе не должны становиться дрессировщиком или кинологом). Но точно можно сказать - новое увлечение захватит вас настолько сильно, что отразится на всех других сферах.

**8.** У каждого человека есть свои сильные и слабые стороны, негативные черты. Как раз над отрицательными качествами и «заставит» поработать своего хозяина домашний питомец, заведенный в этот день. Спустя непродолжительное время вы заметите, как изменились ваш характер, поведение. Изменения в лучшую сторону отметят в первую очередь окружающие вас люди.

**9.** Вы будете тщательно следить за своим здоровьем, больше времени уделять своему организму и тому, как выглядите. Наклеиваются смена имиджа, обновление гардероба. Вы непременно начнете или продолжите более активно заниматься спортом, следить за своим питанием. Идеи здорового жизни вы будете также транслировать и на тех, кто находится рядом.

## КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ БУКЕТУ

Бывает, получишь в подарок цветы, а на следующий день они уже завянут. Вот как можно избежать этого и продлить жизнь букету.

\* Обязательно обрежьте стебли под углом 45°. Так площадь срезанной поверхности окажется больше и цветам станет легче пить воду. Я рекомендую проводить эту процедуру каждые 2-3 дня.

\* Важно удалить все листья, которые будут погружены в вазу. Они отнимают влагу у бутонов, мешая цветам распускаться, и со временем гниют в воде.

\* Срезанные цветы плохо переносят прямые солнечные лучи, тепло и влажность. Не советую ставить вазу на окно, рядом с батареей или вентиляционным отверстием. Я обычно размещаю вазу на прикроватной тумбочке.

\* Еще одна маленькая хитрость - добавьте в воду смесь из 2 ст. л. яблочного уксуса и 1 ст. л. сахара. Это поможет уничтожить бактерии и дольше сохранить привлекательный вид цветов.

\* Разные сорта цветов нуждаются в разной температуре воды. Тюльпаны предпочитают ледяную воду, а розы лучше стоят в воде комнатной температуры. Учитывайте «вкусы» ваших растений.

*Дарья Смирнова.*



## ТРИ СПОСОБА ЗАМОРОЗИТЬ ЗЕЛЕНЬ И СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

Заморозьте свежую зелень летом, чтобы добавлять ее в горячие блюда и салаты зимой. Перед вами три способа заморозки, при которых травы не теряют свои ценные свойства.

**1** Для начала подготовьте зелень к заморозке. Вы можете просто вымыть ее или бланшировать. По желанию на 15-20 минут замочите зелень в холодной воде. После этого выложите на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнюю влагу.

✓ **Не рекомендуется замораживать рукколу, базилик и зеленый лук - их вкусовые качества могут измениться.**

**1** **Целыми пучками.** Это «ленивый» способ. У вымытой зелени отрежьте корни, аккуратно в один слой разложите веточки и дайте им высохнуть. Затем уберите в пластиковый контейнер, подходящий зелени по длине.

**2** **Нарезанный микс.** Возьмите несколько пучков разной зелени и подготовьте к замораживанию. Мелко

нарежьте, например, укроп и петрушку и перемешайте. Положите в полиэтиленовый пакет и уберите в морозилку. Такой микс можно добавлять в супы.

**3** **Пюре из масла и зелени.** Данный способ заморозки подходит для любой зелени, в том числе для шпината. Отрежьте плодоножку шпината (возьмите 0,5 кг) и бланшируйте листья в подсоленной воде. После этого положите зелень в блендер, добавьте 80 мл оливкового масла, 2 ст. л. воды и измельчите. Получившееся пюре перелейте в формочки для льда и заморозьте. Масляные кубики используют для приготовления соусов.

Хранить зелень в морозильной камере можно до года при температуре -18°: травы сохраняют свои полезные свойства. Спустя это время витамины начнут постепенно разрушаться.

## САМОЕ ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ!

Каждый год в конце лета я варю варенье. Родные его очень любят. Чтобы порадовать семью оригинальным вкусом, я использую интересные ингредиенты.

Например, клубничный джем звучит иначе при наличии в нем ванили и гвоздики. Вишневое варенье я уже не

представляю без пары кусочков свежего имбиря. Малиновое варенье только выиграет, если добавить в него 2 ст. л. акациевого или липового меда. Ну а если вы собрались варить варенье из груши, положите в банку немного кардамона.

*Татьяна Мамаева.*



# МАСТЕРИЦА

## НА ЧЕМ ЭКОНОМИТЬ



**1 На кабельном телевидении.** Отключите кабельные каналы, если вы смотрите их нечасто (а платите каждый месяц немалую сумму). Любимые телепередачи вы всегда можете найти в Интернете - в записи или прямом эфире.



**2 На салонах красоты.** Если у вас ограниченный бюджет, настало время пересмотреть прическу. В первую очередь, откажитесь от сложной стрижки, а также процедур типа мелирования, требующих постоянной корректировки. Во-вторых, вы можете красить волосы дома. Для этого лучше выбрать самый близкий к вашему естественному цвету волос краситель - тогда отросшие корни будут не так заметны.

**3 На полиэтиленовых пакетах.** Каждая покупка продуктов сопровождается приобретением пакета. Но только на первый взгляд он стоит дешево. Посчитайте, сколько вы тратите на пакеты за год. Добрая советская привычка ходить в магазин с авоськой сэкономит вам немало денег. Кстати, в Европе сейчас считается даже модным использовать многоразовые сумки для походов в магазин - там заботятся об экологии в первую очередь.



## КАК ВЫВЕСТИ ПЯТНА ОТ ЯГОД И ФРУКТОВ?

Свежее загрязнение от ягод в течение 5 мин. можно вывести кипятком - просто полить его на пятно, и оно исчезнет. Этот способ не годится для цветных вещей, которые могут полинять.

\*С пятнами от малины, смородины и земляники помогут справиться свежий сок лимона и столовый уксус.

\* Чернику вывести с одежды или скатерти сложно, но можно попробовать замочить испорченную вещь на несколько часов в простокваше или кефире. А затем простирать с порошком.

\* Удалить высохшее пятно от фруктов и ягод поможет раствор из 1 стакана воды и 1 ч. л. лимонной кислоты.

*Оксана П.*

## ИГОЛЬНИЦА ИЗ ПРОБОК

Пробки от шампанского я использую в качестве игольниц. Это удобно, и всегда можно заменить старую пробку новой. А чтобы заниматься рукоделием было веселее, я крашу пробки белой краской и рисую на них симпатичные рожицы. Если свободной минутки нет, я просто декорирую пробку тесьмой или нитками.

*Елена С.*



## ЧТОБЫ СЕРЕБРО НЕ ТЕМНЕЛО

После чистки столовое серебро лучше хранить на листах алюминиевой фольги, которой можно выстлать коробку или полку кухонного шкафа. Если вы используете серебряные приборы крайне редко, оберните их целлофаном, выпустив воздух, а затем заверните в фольгу. Так серебро не будет темнеть.

*Анна.*

## ПОДАЕМ АРБУЗ КРАСИВО

Арбуз - отличный летний десерт, вкусный и полезный. А еще он может стать настоящим украшением стола, если его подать красиво. Я делаю арбузную корзинку. Срезаю край арбуза - это будет дно. Детским нетоксичным фломастером рисую ручку и края корзинки. Вырезаю по линиям при помощи острого ножа, лучше с зубчиками. Аккуратно вычищаю мякоть арбуза и дорабатываю детали. Внутрь кладу шарики из мякоти арбуза, ягоды и фрукты. Если нет времени

возиться с корзинкой, то можно просто нарезать арбуз дольками толщиной 1-1,5 см и при помощи формочки для печенья вырезать разные фигурки.

*Римма Казарян.*



## КАК ВЫБРАТЬ УКСУС

Придать консервированным овощам легкий островатый вкус и максимально сохранить их витамины может только качественный уксус. Найти такой помогут данные из нашей таблицы

<b>Идеальный состав</b>	Для домашних заготовок идеально подойдет натуральный спиртовой уксус (9%), произведенный из зернового этилового спирта, или же яблочный, виноградный, винный (5-9%). В них могут содержаться яблоки, виноград, белое и красное вино
<b>Информация на этикетке</b>	На ней должно быть написано «натуральный» или «спиртовой» либо же указано название продукта, из которого его сделали (яблочный, виноградный и т.д.)
<b>Проверка качества</b>	Если есть сомнение в информации, указанной на упаковке, проверить качество уксуса можно, взболтав бутылку. Хороший уксус будет держать пену не более 5 сек., а если она долго не исчезает - продукт содержит больше воды и меньше кислоты
<b>Чего не должно быть в составе</b>	Красителей, консервантов, ароматизаторов
<b>Внешний вид</b>	В бутылке с натуральным (непастеризованным) уксусом может образоваться естественный осадок - безвредные хлопья коричневатого оттенка. Синтетический уксус такого осадка не имеет
<b>Тара</b>	Покупайте уксус, который разлит в бутылки из стекла, потому что в пластиковой таре он долго не хранится
<b>Срок годности</b>	Натуральный продукт может храниться не более четырех лет

### Для справки

Если по рецепту в консервацию нужно добавить яблочный уксус, лучше готовить с ним минимум закруток, чтобы их можно было употребить за короткое время. Недлительный срок хранения компенсируется потрясающим вкусом заготовок. А вот для консервов длительного хранения лучше брать белый виноградный.



## 5 ПРИЗНАКОВ ИДЕАЛЬНОЙ СОКОВЫЖИМАЛКИ

По ним вы без затруднений подберете для себя подходящую модель.

**1** Качество и объем сока зависят от того, какой сепаратор используется в приборе. Соковыжималка с цилиндрическим сепаратором дает на выходе максимальный объем сока. Но в ней отсутствует функция отброса мякоти, поэтому через каждые 2-3 стакана выжатого напитка придется чистить сепаратор от жмыха. Прибор с коническим сепаратором оснащен контейнером для сбора жмыха, но выход готового сока в такой соковыжималке составит не более 70%.

ство отжима: чем выше скорость вращения, тем больше мякоти попадет в сок и тем меньше останется жмыха. Для ягод, мягких фруктов и овощей оптимальной считается скорость 6-8 тыс. оборотов в минуту, для твердых - около 10-12 тыс.

**3** Наличие пеноотсекателя в приборе - это гарантия того, что на выходе получится прозрачный чистый сок без пены.

**4** Чем шире и вместительнее у соковыжималки горловина, тем лучше. Ориентиром может послужить яблоко: должно влезать целое, а не половинка.

**5** В целях безопасности некоторые модели оснащены функцией блокировки включения при неправильной сборке устройства, а для застрявших кусочков в комплекте с прибором должен быть специальный толкатель.

✓ **Чем большим по объему будет контейнер для сбора жмыха, тем реже придется снимать его для очищения.**

**2** Мощность двигателя универсальных соковыжималок варьируется в пределах от 250 до 1300 Вт. От этого параметра зависит скорость вращения centrifуги, соответственно, и каче-

### В тему

Среди приборов с одинаковыми параметрами лучше отдать предпочтение агрегатам от известных и хорошо зарекомендовавших себя на рынке производителей.

К важным дополнительным функциям, влияющим на легкость эксплуатации прибора и качество напитка, относятся система «стоп-капля», пеноотсекатель, съемный контейнер для сбора жмыха, реверс.

Кроме традиционных типов соковыжималок - центробежной, шнековой и для цитрусовых - есть комбинированные, которые сочетают в себе несколько функций и могут обрабатывать как твердые продукты, так и мягкие.

! **ВАЖНО:** Для получения сока из плодов с косточками, например, граната, смородины, малины, предназначены шнековые соковыжималки. Полученные с их помощью напитки сохраняют естественный цвет, однородную консистенцию, а главное - гораздо больше витаминов, чем при переработке в центробежных соковыжималках.



Эффект от инъекций ботокса появляется через 1-2 дня.

# УКОЛЫ КРАСОТЫ КОМУ, КОГДА И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ?

**Считается, что инъекции ботокса - безопасная альтернатива пластической операции. Однако это не совсем так. Прежде чем решиться на эту процедуру, нужно взвесить все риски.**

До 25 лет ботулинотерапию, как правило, используют для коррекции определенных проблем. Например, если есть привычка хмурить лоб, то могут появиться заломы в данной области. Ботокс помогает избежать этого.

После 30 лет инъекции применяют как антивозрастную процедуру. «Чем моложе пациентка, тем сильнее у нее мышечное сопротивление, а значит, ей требуется больше действующего вещества», - предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

## Как действует ботокс?



Основное вещество ботокса - нейротоксичный яд ботулотоксин, который производят бактерии *Clostridium botulinum*. Яд очищают от примесей, разбавляют нейтрализующим веществом и делают инъекции. Попадая в организм, ботокс блокирует импульсы определенных мышц, расслабляет мышечную мускула-

туру, предотвращает появление новых морщин.

Поскольку ботокс в своей основе имеет токсичное вещество, иногда возникает аллергия на него. Место укола отекает, появляется зуд, покраснение. Также может появиться опущение бровей, асимметрия лица. В этом случае нужно срочно проконсультироваться с врачом.

Если терапия ботулотоксином прошла unsuccessfully, исправить ситуацию в одночасье не получится. Но в ваших силах ускорить восстановление кожи после процедуры. Например, через 2 недели можно пройти курс электростимуляции. Она усиливает сокращение мышц и улучшает нервно-мышечную проводимость. Таких же результатов помогает достичь микротоковая терапия, гальванизация.

## Филлеры

### и ботокс - это одно и то же?

У ботокса и филлеров различный механизм действия. Если ботулотоксин блокирует местные нервные импульсы, то филлеры не влияют на мышцы и мимику. Они заполняют складки и морщины и визуально выравнивают лицо. Чаще всего такие инъекции применяются для коррекции носогубных складок, увеличения губ или изменения их формы. Ботокс более эффективен для коррекции дефектов в верхней части лица. Но также с его помощью можно под-

нять опустившиеся уголки губ, предотвратить появление брылей, разгладить мимические морщины.

## Что лучше: пластика или уколы красоты?

Важно понимать, что пластическая хирургия и уколы красоты нацелены на решение разных задач. Так, инъекции необходимы, чтобы разгладить мимические морщины, улучшить тонус кожи, подтянуть овал лица. Однако ботокс может справиться только с мимическими морщинами. Убрать заметные возрастные изменения ему не под силу. Пластика применяется для корректировки формы лица (например, формы носа), для удаления мешков под глазами, глубоких морщин и лишнего жира на лице.

Если появились первые возрастные изменения, то вам к косметологу. Когда на коже есть глубокие морщины, которые сохраняются, даже если лицо в покое, можно задуматься о пластической хирургии.

## Какие противопоказания у инъекций?

Любые неврологические заболевания (например, мышечная слабость, косоглазие) являются противопоказанием к ботулинотерапии. Также нельзя делать уколы красоты беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим герпесными инфекциями, вирусными болезнями.

Кроме того, ботокс несовместим с некоторыми лекарственными препаратами. Например, он может ослаблять действие антибиотиков. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если принимаете лекарства или проходите медикаментозную терапию.

## Допустимо ли проводить процедуру в домашних условиях?

Делать инъекции красоты могут только дипломированные специалисты в стерильных условиях. В квартире этого добиться нельзя. Также важно понимать: частные косметологи нередко не имеют специального сертификата, а только среднее медицинское образование. А еще такие мастера работают с раствором для инъекций, который может вызвать серьезные осложнения. Если вам предлагают пройти ботулинотерапию на дому, не соглашайтесь. Около 15% моих пациентов - это те женщины, которые доверились частному мастеру и получили осложнения.

✓ **Ботулинотерапия применяется не только для коррекции возрастных изменений, но и для борьбы с гипергидрозом (повышенная потливость). Токсин блокирует передачу нервных импульсов к клеткам потовых желез.**

У человека на голове от 100 до 150 тысяч волос. Трихологи считают, что их выпадение - естественный и закономерный процесс. Нормой считается потеря до 100 волос в сутки. Происходит регулярное обновление волосяного покрова, поэтому не стоит переживать, если после мытья головы наблюдается небольшое выпадение волос. А вот когда на подушке остаются целые пряди и волосы заметно редеют, это повод обратиться к специалисту. Что может стать причиной проблемы?

### Гормональный дисбаланс

Как правило, гормональные колебания встречаются у женщин во время беременности и в послеродовой период. Это считается нормой. Но если вы не ждете пополнения и стремительно теряете волосы, следует сдать анализ крови на гормоны. Возможно, результат покажет повышенный уровень тестостерона. Также нередко потеря волос происходит из-за нарушения работы щитовидной железы. В таком случае следует обратиться к эндокринологу.

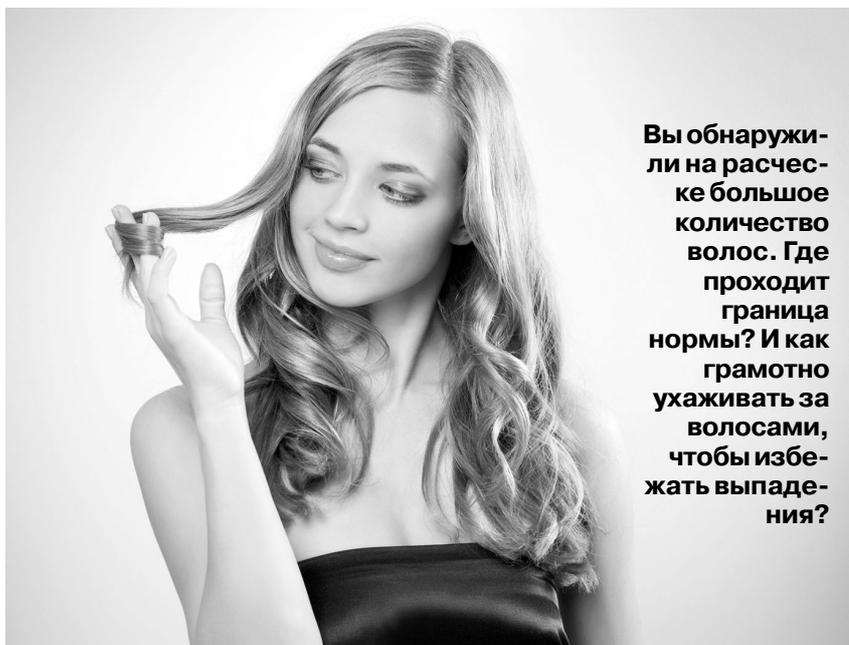
### Авитаминоз

Дефицит полезных веществ в организме приводит к различным сбоям. Это ухудшает общее самочувствие. При нехватке витаминов и минералов страдают и волосы. Особенно негативно на локонах отражается дефицит железа и кальция. Исправить ситуацию помогут витамины группы В. Они содержатся в мясе, яйцах, сыре, томатах. И, конечно, волосам необходим витамин С, которого в избытке в цитрусовых, шиповнике, смородине.

✓ **Обратитесь к врачу, чтобы подобрать витаминно-минеральный комплекс, который подойдет именно вам.**

### Жесткая диета, стрессы и недосып

При соблюдении жесткой диеты волосные луковицы не получают достаточ-



**Вы обнаружили на расческе большое количество волос. Где проходит граница нормы? И как грамотно ухаживать за волосами, чтобы избежать выпадения?**

## ПОЧЕМУ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ?

ное количество питательных веществ, и это сказывается на состоянии волос. Также обратите внимание на режим питания и продукты, которые вы употребляете. Бессонница, синдром хронической усталости, переутомление ухудшают состояние волос. Во время стресса нарушается кровообращение в организме и волосы начинают выпадать. Рекомендуется научиться расслабляющим практикам (например, медитации) и снизить количество стресса в жизни. Если самостоятельно справиться с проблемой не получается, обратитесь к психологу.

### Неправильный уход

Наши волосы ежедневно подвергаются химическим и тепловым воздействиям: сушка феном, укладка, окраска, за-

вивка. Все эти процедуры ослабляют или разрушают их структуру. По возможности откажитесь от фена и утюжка, сушите волосы естественным способом. Если это невозможно, обязательно наносите термозащитный спрей. Также стоит внимательно относиться к выбору ухода. Используйте шампунь, бальзам и маску из одной серии - подходящей вашему типу волос. Желательно проконсультироваться с мастером.

### Тугие прически

Если у вас есть склонность к чрезмерному выпадению волос (например, из-за наследственной предрасположенности к алопеции), откажитесь от тугих причесок и укладок - косы, «конский хвост». Они приводят к сильному натяжению волос у корней, а это способствует выпадению.

## ЧТО ПРЕДЛОЖАТ В САЛОНЕ?

Чтобы улучшить состояние волос и сократить их выпадение, необходим комплексный подход. Обратите внимание на следующие процедуры, которые предлагают салоны красоты.

**1. Мезотерапия.** Это курс уколов в кожу головы. Во время мезотерапии волосы получают коктейль из питательных веществ. Витаминный комплекс подбирается индивидуально, исходя из ваших потребностей.

**2. Дарсонвализация.** Процедура направлена на

ускорение роста волос. На кожу головы воздействуют электрическим током - это помогает стимулировать кровообращение и обменные процессы. У процедуры нет противопоказаний.

**3. Плазмолифтинг.** Представляет собой инъекции в кожу головы с плазмой крови пациента. Они стимулируют рост волос, улучшают их состояние. Процедура рекомендована, если потеря волос уже произошла и приостановилась (например, после родов). В пери-

од активного выпадения проводить плазмолифтинг нельзя.

**4. Лазерная терапия.** На луковицы воздействуют лазером малой мощности. Лазерная терапия улучшает состояние локонов благодаря стимуляции клеточного метаболизма.

**5. Озонотерапия.** В кожу головы вводится инъекция озонной смеси. Это стимулирует кровообращение и лимфоток, помогает избежать выпадения волос.

### ПОСЛЕ КОВИДА

Потеря волос может наблюдаться после перенесенной коронавирусной инфекции. Это происходит из-за высокой интоксикации организма. При попадании вируса в организм все его ресурсы направлены на борьбу с возбудителем, а питание других тканей страдает. Кроме того, важно учитывать состояние крови, которое вызывает инфекция. Нарушается подпитка кожных покровов через капилляры.



## ГОТОВИМ СО СЛИВАМИ

Предлагаем вам приготовить кексы, заливной пирог, нежный штрудель и другие ароматные блюда со сливами. Устоять не получится!



### ШТРУДЕЛЬ «СЛИВОВЫЙ»

**Понадобится:** мука - 200 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 50 г, вода - 2 ст. л., уксус (9%) - 1 ч. л., соль - 1 щепотка. **Для начинки:** сливы - 350 г, сахар - 3 ст. л., грецкие орехи - 50 г, корица - 1 ч. л.

Просейте муку с солью. Вбейте яйцо, влейте воду, уксус и растопленное сливочное масло. Замесите тесто, разделите на 4 части. Каждую часть разомните в лепешку, положите лепешки друг на друга и уберите в холод на 40 мин. Орехи измельчите в крошку. Сливы вымойте, измельчите. Добавьте орехи, сахар и 0,5 ч. л. корицы. Поставьте на огонь, доведите до кипения, варите 2 мин.

Раскатайте тесто в тонкий пласт. Выложите начинку и сверните рулетом. Посыпьте оставшейся корицей. Выпекайте при 180 градусах 45 мин.

### КЕКСЫ «НЕЖНЫЕ»

**Понадобится:** мука - 200 г, яйца - 4 шт., сахар - 200 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, сливы - 5 шт., сахарная пудра - 1 ст. л.

Смешайте яйца с сахаром, взбейте на низкой скорости миксера до однородности. Затем увеличьте скорость до максимальной и снова взбейте - масса должна увеличиться в два раза.

В яичную смесь просейте муку с разрыхлителем и ванилином. Перемешайте до однородности, чтобы получилось густое тесто. В формочки для кексов положите тесто на 1/3.

Сливы вымойте, уберите косточки и нарежьте тонкими дольками. Выложите на тесто. Поставьте в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин., чтобы тесто поднялось и подрумянилось.

Проверьте готовность зубочисткой. При подаче посыпьте кексы сахарной пудрой.



### ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ

**Понадобится:** мука - 200 г, сахар - 2 ст. л., сметана - 100 г, сливочное масло - 1 пачка, разрыхлитель для теста - 1 ч. л. **Для заливки:** сливы - 500 г, сметана - 150 г, яйца - 2 шт., сахар - 100 г, ванилин - 1 щепотка.

Просейте муку с разрыхлителем, смешайте с сахаром. Растопите сливочное масло, добавьте к муке вместе со сметаной. Замесите гладкое, упругое тесто.

Раскатайте тесто в пласт по размеру формы, сделайте бортики. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 10 мин., чтобы тесто слегка подрумянилось. Внимательно следите за временем: если оставить пирог в духовке дольше 10 минут, корочка может подгореть.

Для заливки взбейте миксером сметану, сахар и яйца до пышности. Добавьте ванилин и тщательно перемешайте. Сливы вымойте под холодной водой, удалите из них косточки и нарежьте дольками или иным способом.

Аккуратно вылейте сметанную массу в форму, сверху красиво выложите сливы. Поставьте в разогретую духовку еще на 30-40 мин. Подавайте с чаем, кофе или какао.



### СОУС ТКМАЛИ

**Понадобится:** сливы (или алыча) - 1 кг, сахар - 3 п. л., соль - 2 ч. л., чеснок - 5 зубчиков, красный молотый перец, хмели-сунели - по 1 ч. л.

Сливы (или алычу) вымойте, уберите косточки и залейте водой так, чтобы плоды были полностью покрыты. Доведите до кипения на медленном огне и полностью остудите.

Выньте сливы из воды, дважды перетрите их через мелкое сито или измельчите блендером до однородности. Доведите до кипения на среднем огне, но не кипятите. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, специи, соль и сахар.

Помешивая, доведите массу до кипения, проварите 5-7 мин. Разлейте соус по стерильным банкам, закупорьте крышками, остудите и уберите в холодильник.

## СЛАДКИЙ ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

**На 4 порции:** 4 сладкие луковицы, соль, 100 г шампиньонов, 4 стол. ложки сливочного масла, 250 г говяжьего фарша, молотый черный перец, 3 стол. ложки сливок, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 125 мл бульона из кубиков, 3 стол. ложки панировочных сухарей.



Лук очистить от шелухи и в течение 15 мин отваривать в подсоленной воде. Затем воду слить, луковицы немного остудить. Срезать с каждой «крышечку» и аккуратно чайной ложкой выбрать сердцевину. Половину луковой мякоти измельчить. Грибы вымыть под холодной проточной водой, очистить, наре-

зать ломтиками и слегка потушить в 2 стол. ложках сливочного масла. Добавить фарш, луковую мякоть, обжарить, посолить и поперчить. Заправить сливками и петрушкой. Нагреть духовку до 180 градусов.

Начинить луковицы, переложить в смазанную жиром форму, залить бульоном. Запекать 35 мин под крышкой. Сухари слегка обжарить в сливочном масле и посыпать блюдо.

Наш совет: при приготовлении фаршированного лука и лепешек тако грибы приправляют специями только после того, как обжарят в сливочном или растительном масле. В противном случае они потеряют много влаги и утратят изысканный вкус.

## АРОМАТНЫЕ ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

**На 4 порции:** 1 черствая булочка, 2 луковицы, 500 г смешанного мясного фарша, 1 яйцо, соль, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 1 стол. ложка томата-пасты, 1 чайн. ложка горчицы, молотый черный перец, 2 стол. ложки топленого масла, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка растительного масла, 1 банка томатов (850 мл), 75 г сыра пармезан, 400 г макарон-перьев.

Булочку размочить. 1 луковицу очистить от шелухи и мелко порубить. Тщательно перемешать с отжатой булочкой, фаршем, яйцом, петрушкой, томатом-пастой, горчицей, солью и молотым черным перцем и разделить массу на тефтели. Разогреть сковороду с толстым дном и в топленом масле обжарить 10 мин со всех сторон. Очистить и порубить вторую луковицу, чеснок и пассеровать в растительном масле. Размять томаты и вместе с соком добавить к луку и чесноку, тушить 10-12 мин без крышки. Натереть и добавить 1/2 сыра, посолить и поперчить.



Макароны отварить, откинуть на дуршлаг. Тефтели немного подержать в томатном соусе и разложить по тарелкам с макаронами. Посыпать оставшимся тертым сыром и по желанию майораном.

## МЯСНОЙ РУЛЕТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

**На 4 порции:** 2 черствые булочки, 2 луковицы, 500 г смешанного мясного фарша, 2 яйца, соль, 1 стол. ложка маринованного зеленого перца горошком, 50 г козьего сыра, 100 г оливок без косточек, 125 мл сливок, 1 пакетик загустителя мясного соуса, молотый черный перец.



Булочки размачивать около 10 мин в теплой воде. Нагреть духовку до 200 градусов. Репчатый лук очистить от шелухи и нарезать кубиками. Вымесить мясной фарш. Яйца, отжатые булочки, репчатый лук, посолить, поперчить. Крупно порубить острым ножом горошины зе-

леного перца. Козий сыр нарезать небольшими кубиками. Перец, сыр и оливки перемешать с фаршем.

Сформировать из фарша батон, выложить в форму с тефлоновым покрытием и около 50-60 мин запекать в духовке.

Сливки, смешанные с равным количеством воды (125 мл), довести до кипения, снять с огня, постоянно помешивая, заправить загустителем соуса и прокипятить еще 1 мин.

Рулет подать на стол с соусом, украсив по желанию зеленью и оливками. На гарнир хорошо предложить отварную стручковую фасоль или любые другие овощи: например цветную или брюссельскую капусту.

## ПИКАНТНЫЕ ТАКО С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ

**На 4 порции:** 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка растительного масла, 350 г смешанного мясного фарша, молотый перец чили, 1 банка консервированных томатов (425 мл), 1 стол. ложка томата-пасты, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 моркови, 100 г шампиньонов, молотый черный перец, 8 готовых лепешек тако.

Луковицу и чеснок очистить от шелухи, порубить и пассеровать в растительном (лучше оливковом) масле до светло-золотистого цвета. Добавить смешанный фарш и обжарить (очень ароматные тако получаются из фарша с говядиной и бараниной). Посыпать перцем чили и перемешать. Томаты очистить от кожуры, размять и добавить к фаршу вместе с соком. Приправить томатом-пастой. Тушить 10 мин при слабом кипении.

Сладкий перец вымыть, снять кожицу и нарезать кубиками. Морковь очистить и порубить. Очищенные грибы нарезать тонкими ломтиками. Добавить все к мясно-



му фаршу и тушить на слабом огне около 30 мин, затем приправить специями. Лепешки тако разогреть в духовке, следуя инструкции на упаковке, затем заполнить приготовленным фаршем. Подать на стол, украсив по желанию листьями салата и зеленью.

## Магическое цветоводство



# КРАСНЫЕ ЦВЕТЫ - КРАСИВЫЕ ЖЕЛАНИЯ!

**Красный цвет - цвет силы. Неспроста домашние цветы с красными бутонами наделены недюжинной магической силой. Любые желания - в их власти!**

### Один раз в год

С красными или нежно-розовыми цветками зеленый раскидистый декабрист можно увидеть раз в году. Это время нужно использовать по максимуму. Только в период цветения декабрист готов исполнять желания своих хозяев. Но обращаться к нему по любому поводу - бесполезно. Растение внемлет только тем просьбам, которые связаны с путешествиями, переездами. Подойдите к декабристу обязательно в домашней одежде, прикоснитесь пальцами правой руки к яркому цветку, а потом прошепчите свое желание. Для большего эффекта желание повторите три раза, но непременно в одной и той же формулировке. Никакого свободно-го изложения!

### Укол на счастье

Роза Кордана - миниатюрный вариант кустовой розы. Этот цветок обладает сильными защитными свойствами. В его «зоне ответственности» находится дом, в котором он растет. Но защиту можно попросить «распространить» и на домочадцев. Декоративной розе необходим личный

контакт, поэтому просить защиты и поддержки за кого-то - вариант заранее проигрышный. Роза Кордана способна защитить от недоброжелателей, завистников. Кстати, к этому растению можно обращаться при появлении разлучницы. Четко сформулируйте свою мысль, а потом уколите шипом розы указательный палец на левой руке. Стоит помнить, что за помощью к розе нужно обращаться только тогда, когда вы ищите защиты, а не «нападаете» сами.

### В атмосфере любви

Азалия - символ семьи, любви и верности. Этот цветок готов исполнить все желания, связанные с делами сердечными. Встреча второй половинки, свадьба, прибавление в семье, решение разногласий - за помощью следует обращаться к азалии. Но нужно быть особо аккуратным. Цветок обидчивый и капризный. Когда будете растению озвучивать свои желания, не забывайте про «волшебные слова», не используйте приказного тона, а в конце фразы обязательно искренне поблагодарите. Перед «разговором» должны быть положительный настрой и исключительная вера в способности азалии.

### Звезда, дарящая гармонию

Бывают такие периоды в жизни, когда наваливается все и сразу. На работе аврал, дома, скажем, залили соседи. Вам то и дело приходится решать несколько вопросов одновременно, пытаться успеть минимум в два места за один вечер и так далее. В таком ритме жизни протянуть долго получится не у каждого. Будет хотеться послать многих куда подальше, бросить все дела. В такие непростые периоды следует обратиться за помощью к пуансеттии, или рождественской звезде. Для «беседы» с пуансеттией не нужно быть мастером слова. Просить у растения нужно гармонии и обретения спокойствия. Рождественская звезда «любит» лаконичность. Не нужны длинные предложения и высокопарные речи. Подойдите к цветку, установите зрительный контакт и озвучьте вслух свою просьбу. Обычно пуансеттия «понимает» все с первого раза. Изменения не должны заставить себя ждать, но если через несколько дней все останется на своих местах, просьбу повторите.

### Нежный, но сильный

Цикламен обладает неистовой магической силой и способностью исцелять людей от болезней. Хорошего самочувствия у цикламена допускается просить как для себя, так и для других людей. Также необязательно ждать, когда «приспичит». Вы можете просить у цикламена здоровья в общем, с прицелом на будущее. Но услышит ваши желания цикламен только в полнолуние. Вы должны остаться с цветком наедине. Ночью перенесите цветок на ровную поверхность (например, на стол), на которой нет других горшков или ваз с цветами (здоровье - дело щепетильное и личное). После этого несколько мгновений любуйтесь цветком (цветет он или нет - не важно), а потом переходите к сути. Если уже что-то «болит», то опишите недуг конкретно. Если «прием» профилактический, то можно отделиться общими фразами. Но в следующее полнолуние ритуал вновь повторите. Расскажите цикламену, что изменилось за это время. С этим цветком важна обратная связь.

### Не только о финансах

Толстянка (денежное дерево) поможет справиться не только с финансовыми проблемами. Удача, везение - это то, на что также влияет денежное дерево. Наиболее сильной поддержки стоит ждать от взрослой толстянки - с крупными листьями и уже «серьезным» древесным стволом. Попросите у растения материального благополучия, удачи в начинании, а потом постучите по стволу три раза. Молодые толстянки тоже способны исполнять желания. Для этого после озвучивания просьбы потрите пальцами несколько секунд любой листок растения - это альтернатива постукиванию по стволу.

Бахвальство Ратн. командир	"Палач" тайги ... про- павших	Летняя при- стройка к дому						Шелко- вая ткань	Обыск на жар- гоне	Ящик с театром Вода на- стывает	Нитка у него тонка
			Стенд на ста- дионе		Стоянка в порту	Бронза, латунь Корни- шон		Магнит- ный прибор			
И насо- вые, и нало- говые	Клуб Фран- ческо- Тотти	Дикий родич бына						Отчет радио- вого	Птица- герой		
		Растет в пус- тыне		Пай ин- вестора	Баян Сан, звание						
Город из пре- феранса				Парень (разг.) Прибал- тиец					Дырка в одеж- де	Место свобод- ной тор- говли	Соеди- няет ком- наты
"Толко- вый" мишка			Причт Хитрый прием				Красный стручко- вый перец				
		Нитки, выши- вание					Заро- дыш рени	Резкий выпад			
Дом в селе	Прону- меро- ванное творение	Пень- юар "Ми" или "си"			Гиагинт Платье Зиты			Курсант		Адское пенло	Вулкани- ческая масса
		Остров с Коло- сом					Мест- ный дед				
Работа иглой Древесн. Фотиль				Сотня у лам- почки				Десять дней			
		Сад в городе					Содер- жимое шишки кедра		Круго- вой окоп		
Сдобный пшенич- ный хлебца				Искус- ство ак- робатов				... Гверд- цитли			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

СКАНВОРД  
НА СТР. 15

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

СКАНВОРД  
НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Ремонт. Музыка. Проигрыш. Носок. Педант. Каир. Саламандра. Туз. Княгиня. Лавр. Варан. Депо. Ерь. Топ. Ядро. Ян. Опак. Фараон. Завод. Пат. Аз. Поток. Латка. Щель. Рондо. Кур. Гроза. Рио. Юнга. Салют. Шум.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Идея. Евро. Наполеон. Олимп. Обоз. Ольга. Есаул. Папка. Тирада. Застава. Трос. Али. Окот. Коза. Машина. Креп. Канал. Тмин. Зонт. Явь. Орт. Книга. Яр. Каскад. Ирида. Кош. Ирина. Роца. Шкура. Янсон. Закром.

СКАНВОРД  
НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**  
ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА  
ГЕДЖАДЗЕ"

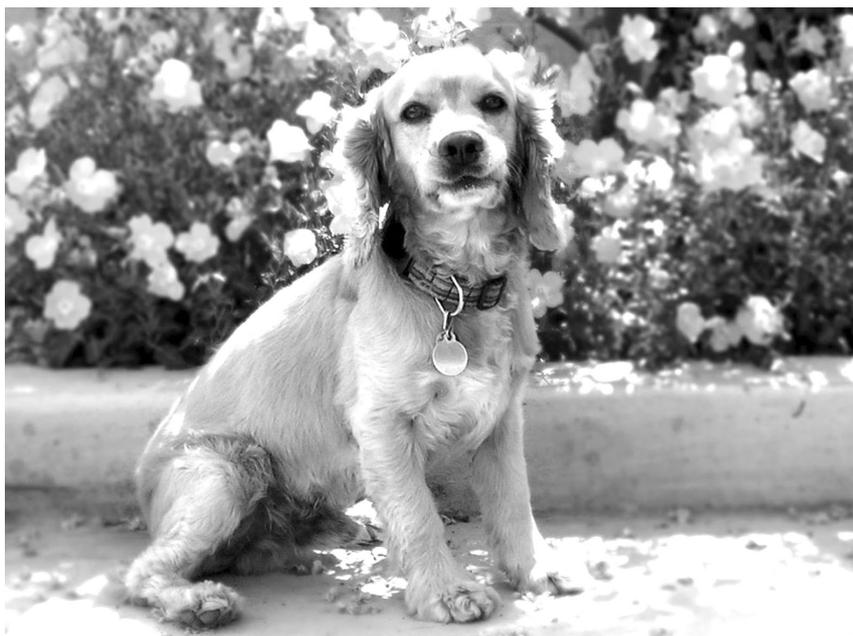
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12  
(Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы,  
фото и скандворды из зарубежных  
журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы,  
не заказанные редакцией, гонорары не  
выплачиваются.



# ЗВЕРУШКИ - НЕ ИГРУШКИ! ТАБУ ОТ ВЕТЕРИНАРОВ

**Некоторые хозяева уверены: чтобы питомец прожил долгую жизнь, достаточно просто кормить его. Однако есть и другие вещи, о которых говорят ветеринары. Тем, кто считает их неважными, лучше не заводить животных.**

Иногда хозяева сохраняют идеалистический взгляд на домашних питомцев и мечтают об образцовой кошке или собаке. Они не готовы заниматься с животным, не обращают внимания на его базовые потребности и характер. Если поведение верного друга отличается от представлений владельца, тот с легкостью отказывается от него. Все может сложиться иначе, когда вы точно знаете, как правильно ухаживать за любимцем - считает Лариса Шевченко, ветеринар.

### Не рыба и молоко, а специальный корм

Ваш питомец будет здоровым, если вы обеспечите его всеми необходимыми витаминами и минералами. Я рекомендую проконсультироваться со специалистом, чтобы тот помог вам подобрать сбалансированный корм для животного. Некоторые отдают предпочтение натуральным продуктам и «угощают» kota молоком, рыбой, паштетом. В таком случае питомец не только испытывает дефицит питательных веществ, но и рискует получить проблемы с пищеварением. Особенно это касается пород, у которых врожденные проблемы с ЖКТ: персидские, гималайские, ориентальные, британские кошки, сфинксы. Кроме того, в красной рыбе содер-

жится фермент тиаминаза. Его избыток приводит к дефициту витамина В, важного для хорошего самочувствия животного.

### Хирургические вмешательства, которые вредят здоровью

Хирургические вмешательства стоит проводить, когда на кону стоят здоровье и жизнь питомца. Однако некоторые горе-хозяева отправляют kota или собаку под нож ради собственного комфорта. Например, подрезают животному голосовые связки («Пес лает слишком громко, никакого спокойствия в доме!», «Кот мяукает по ночам и не дает мне спать»). Такая операция проводится под общим наркозом, который несет в себе немало рисков. После вмешательства возможны кровотечения, острый отек дыхательных путей, кашель, рвота, пневмония. Наконец, таким образом хозяин лишает питомца общения. С помощью лая, мяуканья животное контактирует с человеком, выражает свои эмоции. Излишнюю громкость надо корректировать воспитанием, а не скальпелем.

Еще одна опасная операция носит название «мягкие лапки». Хирург удаляет коту когти вместе с фалангами. Для сравнения: если бы эту операцию провели человеку, то вместе с ногтями уда-

лили бы и часть пальцев. Представьте, как это отразится на жизни питомца? По сути, вы превращаете его в калеку. Кот заново учится ходить, ему больно, он не понимает, что произошло с лапами.

### Эвтаназия: за и против

Эта процедура предусмотрена для смертельно больных животных, которым не помогают уже никакие лекарства. Хозяин выбирает между тем, чтобы избавить питомца от страданий или продлить его жизнь, полную боли, на несколько дней или недель. Обычно ветеринары рекомендуют первый вариант. Но порой в клинику приносят абсолютно здоровых котиков или собак с просьбой усыпить. Например, хозяин переезжает в другой город и не хочет брать с собой животное, или начал жить с человеком, у которого аллергия на шерсть, или питомец просто надоел ему. Иногда ветеринары от безысходности сами пристраивают бедолагу, но это не входит в их обязанности. Просто сердце у них не такое черствое, как у некоторых горе-хозяев. И не надо думать, что делать им это легко!

Иногда так и хочется крикнуть: вы завели животное, а это значит, взяли на себя ответственность за него! Если правильно ухаживать за питомцем, то с ним все будет в порядке. Но не все готовы обременять себя такими заботами. Самое ужасное - это услышать от человека: «Кот заболел, лечить его я не собираюсь. Мне обуза не нужна. Усыпите!» На мой взгляд, таким хозяевам вообще не стоит заводить домашних животных.

### На улице - не выживет!

Иногда безответственные владельцы выпускают собак и кошек на самовыгул. Это явление свойственно жителям небольших городов и тем, кто проводит много времени за городом. Кажущаяся безопасность таких прогулок обманчива.

Животное рискует отравиться. На улицах можно обнаружить специальные приманки, раскиданные догхантерами. Во-вторых, нельзя исключать возможность ДТП. По статистике, многие животные погибают под колесами машин. Кошки и собаки (чаще - породистые) становятся жертвой перекупщиков, домашние увальни подвергаются нападению стаи бездомных собак или получают травму иным способом. Наконец, существует вероятность того, что животное просто потеряется и не найдет дорогу домой. Если вам дорого здоровье и жизнь питомца, не выпускайте его на самовыгул.

**✓ Не оставляйте питомца одного в машине летом, особенно в жаркие дни. Достаточно 15-20 минут нахождения в душном салоне автомобиля (а в жару салон машины нагревается мгновенно!), чтобы начался тепловой удар, произошла потеря сознания и, как следствие, печальный исход.**

# Вышивка ришелье

## Романтичный тренд из Франции

### УРОКИ СТИЛЯ

Ажурная вышивка появилась более 400 лет назад. Сегодня этот модный тренд возвращается на подиумы в новом прочтении.



**ВЫШИВКА**, которая создается путем обметывания контура специальным швом, носит имя французского кардинала Ришелье. Он запретил ввоз дорогостоящих кружев из Италии и предложил открыть во Франции школы, где рукодельницы будут обучаться ажурной вышивке.

Одежда с ришелье была привилегией знати. Роскошные воротники, жабо, манжеты и перчатки носили вельможи. Сегодня ришелье остается одним из самых красивых и женственных элементов в одежде.

**Платье** с вышивкой идеально подойдет как для пикника в парке, так и для романтической вечерней прогулки. Дополните образ элегантным клатчем, минималистичными украшениями, мюли или балетками.

**Топ или блузку** в технике ришелье дизайнеры рекомендуют носить с джинсами или шортами из денима, юбками из льна, брюками из вискозы. Укороченный топ - отличный выбор для пляжной вечеринки, а блуза с длинным рукавом и воротничком с вышивкой пригодится для офисных луков.

**Юбку** с вышивкой надевайте для создания расслабленного образа в бохо-стиле. Лучше остановиться на длине миди или макси, чтобы можно было рассмотреть орнамент. Дополните юбку льняным или шелковым топом, босоножками на плоском ходу, крупными серьгами.

### НАСТРОЕНИЕ: СОЛОМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК

Плетеные аксессуары больше не считаются пляжными, они подходят и для городских образов. Такие шляпы, босоножки, ремни, сумки и серьги настраивают на легкость и хорошее настроение.





### САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЧЕСНОКОМ

Огурцы - 1 кг, морковь - 1 кг, укроп - 1 пучок, чеснок - 5 зубчиков, перец горошком - 15 шт., вода - 1 л, уксус (9%) - 3 ст. л., соль - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л.

Огурцы предварительно замочите в ледяной воде на 3 ч. Тщательно промойте, срежьте кончики и нарежьте тонкими колечками. Морковь очистите, нарежьте толстыми колечками.

Смешайте с огурцами. Укроп вымойте, уберите стебель, оставив листья. Зубчики чеснока очистите и крупно нарежьте. Простерилизуйте банки удобным способом (стерилизуйте литровые банки 10 мин., двухлитровые - 15 мин., трехлитровые - 20 мин.). На дно положите горошины перца и чеснок. Плотно утрамбуйте огурцы с морковью, перемежая веточками укропа. Вскипятите воду, добавьте соль, сахар и уксус. Затем залейте кипенной, варите 5 мин. Затем залейте овощи. Закатайте банки крышками, переверните, укутайте и дайте остыть.



### САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

Баклажаны - 1 кг, болгарский перец - 500 г, морковь - 300 г, лук - 3 шт., чеснок - 1 головка, томатная паста - 5 ст. л., сахар - 1,5 ст. л., соль - 1,5 ст. л., подсолнечное масло - 100 мл, уксус (9%) - 2 ст. л.

Баклажаны вымойте, нарежьте полукольцами, присыпьте солью и оставьте на 15 мин. Затем тщательно промойте и обсушите. У болгарского перца уберите семена и плодоножку. Нарежьте перец и лук кубиками, морковь натрите на мелкой терке. Разогрейте в глубокой сковороде или толстостенной кастрюле подсолнечное масло. Положите туда морковь, лук, перец и баклажаны. Жарьте, помешивая, 10-15 мин. до мягкости овощей. Добавьте томатную пасту, соль и сахар, перемешайте и тушите 45 мин. под крышкой, периодически помешивая. За 5 мин. до готовности добавьте пропущенный через пресс чеснок, влейте уксус. Разложите салат по стерильным банкам и закатайте.



### КАБАЧКИ В ТОМАТНОЙ ПАСТЕ

Болгарский перец - 1 кг, кабачки - 500 г, морковь - 500 г, лук - 3 шт., чеснок - 1 головка, томатная паста - 3 ст. л., подсолнечное масло - 50 мл, соль - 2 ст. л., сахар - 1 ст. л., уксус (9%) - 1 ст. л., молотый черный перец - 1 ст. л.

Все овощи вымойте. Кабачки, лук и морковь очистите. У болгарского перца уберите семена и плодоножку. Нарежьте овощи равными небольшими кубиками. В толстостенной кастрюле разогрейте подсолнечное масло, выложите овощи и жарьте 15 мин., постоянно помешивая. Добавьте соль, сахар, томатную пасту и черный перец. Жарьте еще 5 мин. Затем влейте уксус, добавьте пропущенный через пресс чеснок. Все тщательно перемешайте, тушите на медленном огне под крышкой 25 мин., периодически помешивая. Простерилизуйте банки удобным способом. Разложите салат, закатайте прокипяченными крышками, переверните банки вверх дном, укутайте и остудите.



### ПЕРЧИКИ В МАСЛЕ

Болгарский перец - 1 кг, чеснок - 1 головка, укроп - 1 пучок, петрушка - 1 пучок, сахар - 3 ст. л., соль - 2 ст. л., подсолнечное масло - 200 мл, уксус (3%) - 150 мл, вода - 1 л, молотый перец - 2 ч. л.

У болгарского перца удалите семена и плодоножки. Нарежьте полосками. Соедините воду, сахар, соль, специи, подсолнечное масло и уксус, доведите до кипения. В маринад порциями опустите перцы, перемешайте, накройте крышкой. Выключите огонь, снимите с плиты и дайте остыть до комнатной температуры. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Зелень вымойте и измельчите.

Смешайте зелень, чеснок и молотый перец. На дно стерильных банок выложите слой перца, затем слой чеснока и зелени. Повторите слои, пока банка не заполнится. Маринад еще раз вскипятите, залейте в банки. Закатайте, переверните и уберите в темное прохладное место.

