

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№38

сентябрь 2021

цена:  
2 лари

**Гостевой  
брак**

стр.18

**Домашние  
заготовки**

стр.38

**Выбираем  
пылесос**

стр. 33

**Похудеть помогут  
правильные мысли**

стр. 22

**Екатерина Скулкина**

**Суперледи с характером**

стр.20-21

**Пенелопа Крус:**

стр.16-17

**“Материнство - лучшее, что может пережить женщина”**



# Композиции из цветов в интерьере

**Ничто так не украшает дом, как цветы! Они прекрасно вписываются в интерьер и создают летнее настроение.**

Цветочные композиции можно разместить в спальне, на кухне или в столовой, в гостиной, прихожей квартиры. Некоторые выбирают ванную комнату. Как оформить букеты?

**Поставить в корзинку.** Эта идея подойдет для цветов с короткими стеблями. Не забудьте: внутри корзины должна располагаться либо емкость с водой, либо флористическая губка.

**Отказаться от вазы.** Классические емкости для букетов давно в прошлом: сегодня вместо ваз используют садовые лейки, колбы, кувшины, даже чайники. Главное - задекорировать сосуд правильно - например, покрасив его в яркий оттенок.

**Разместить в ряд.** Куда эффектнее одного букета будет смотреться сразу несколько. Поставьте их рядом, причем не обязательно в одинаковых вазах. Экспериментируйте!

Обычно для цветочных композиций используют живые букеты, но при желании можно взять и искусственные аналоги.

Не забудьте: цветы должны вписываться в интерьер, сочетаясь с общей палитрой помещения и аксессуаров в нем. Например, композицию можно подобрать под цвет штор или диванных подушек.



## ДЖИММИ ПЕЙДЖ ПРЕДСТАВИЛ В ВЕНЕЦИИ ФИЛЬМ О LED ZEPPELIN



Легендарный рок-музыкант, композитор, аранжировщик, а также вдохновитель знаменитой британской группы Led Zeppelin Джимми Пейдж приехал в Венецию, чтобы представить документальную ленту о коллективе. Показанная в субботу, 4 сентября, вне конкурса на Венецианском кинофестивале картина «Становясь Led Zeppelin» повествует о становлении группы и музыки, которая вошла в историю рока. Пейдж пояснил на пресс-конференции, что авторы этого фильма хотели рассказывать о музыке.

«Это стало интересным опытом, близким к реальной истории. Нам и раньше поступали предложения о кино, но [авторы] хотели концентрироваться на чем угодно, но не на музыке», - цитирует ТАСС музыканта.

По словам 77-летнего композитора, в этом фильме можно найти ответы на все вопросы о группе, а также стиле исполняемой музыки.

«Вы и так уже многое поняли о нашей музыке, но сейчас сможете понять еще больше», - заявил

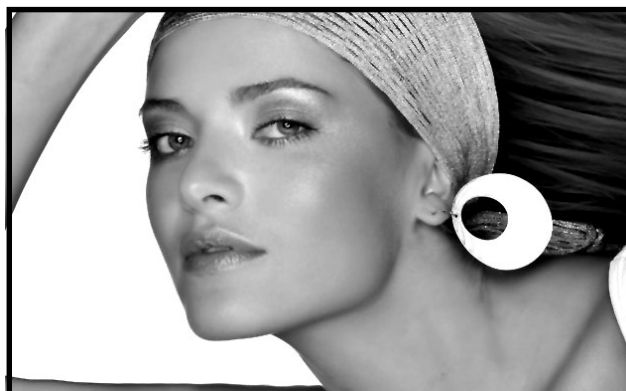
Пейдж. Создателями картины являются Бернард Макмахон и Эллисон Макгорти, сами они называют ее «полумюзиклом, полуруководством к действию». По их словам, это и история успеха.

«Мы стремились создать новый тип кино, где документальность утопает в мюзикле. Мы хотели переплести истории четырех участников группы до и после ее создания», - рассказал Макмахон.

Также он поделился тем, что была проделана огромная архивная работа по сбору материалов. По словам Макмахона, на момент становления группы официальных записей выступлений не было. Из-за этого многие уникальные материалы пришлось доставать из частных коллекций, в том числе у фанатов.

Говоря об отличии Led Zeppelin от других известных рок-групп, Джимми Пейдж отметил, что он, а также другие участники Led Zeppelin всегда импровизировали.

Ранее стало известно, что новый вид лягушки назвали в честь рок-группы Led Zeppelin.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## БРИТНИ СПИРС НЕ СТАЛИ ПРЕДЪЯВЛЯТЬ ОБВИНЕНИЯ



Американской певице Бритни Спирс не будут предъявлены обвинения по заявлению ее домработницы, которая пожаловалась в правоохранительные органы на рукоприкладство со стороны исполнительницы. Об этом со ссылкой на заявление департамента шерифа округа Вентура (штат Калифорния) сообщили в журнале Hollywood Reporter.

Отмечается, что рассматривавший жалобу руководитель местного отдела по административным правонарушениям Блейк Хеллер не нашел достаточных оснований для предъявления обвинений. После этого

он отклонил заявление истца.

Ранее домработница обвинила Спирс в избиении за фотосъемку животных в доме, за которыми, как она заявила, звезда плохо ухаживала.

Конфликт возник на фоне того, что в начале августа собак артистки увезли к ветеринару и не вернули. Знаменитость посчитала виновной в этом домработницу, которая якобы отправила фото животных ее отцу, Джейми Спирсу, а тот, в свою очередь, и распорядился забрать животных из дома певицы. Уточняется, что женщина больше не работает на певицу.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

# 100 СКАНДВОРДОВ

# ДЖОЛИ НАЗВАЛА РАЗВОД С ПИТТОМ ВОПРОСОМ “ПРОБЛЕМЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА”

Американская актриса Анджелина Джоли назвала свой развод с актером Брэдом Питтом вопросом “проблемы прав человека”. Своим откровенным рассказом она поделилась в интервью Guardian.

46-летняя актриса рассказывала журналистам о книге “Знай свои права”, которую она написала совместно с адвокатом по правам ребенка. Джоли объяснила, что решила написать эту книгу из-за того, что встречала очень много детей, живущих с нарушением их прав, – к примеру, жертв изнасилований. Ее злило то, что им нужно бороться за то, что было их правом с самого начала. Рассуждая об этом, голливудская звезда вскользь упомянула некий инцидент с собственными детьми в США, где также речь шла о “правах человека, правах детей”.

Актриса рассказала, что потом узнала: США не ратифицировали права ребенка. По ее словам, “то, что про-



изошло”, заставило ее опасаться за права собственных детей.

“Я... я все еще нахожусь в своей правовой ситуации. Я не могу об этом говорить”, - сказала она.

Журналисты спросили у нее, не име-

ет ли ввиду она свой громкий развод с Брэдом Питтом, когда в 2016 году актриса обвинила мужа в том, что он ударил одного из этих детей на борту частного самолета. В ответ Анджелина сообщила, что поклялась хранить молчание, но затем кивнула в знак подтверждения.

“Часто вы не можете распознать что-то личное, особенно если вы сосредоточены на величайших глобальных несправедливостях, потому что все остальное кажется мелким. Это очень трудно. Я бы хотела обсудить это, и это так важно... Я не из тех людей, которые принимают решения, подобные решениям, которые мне приходилось принимать, легкомысленно. Мне потребовалось немало усилий, чтобы почувствовать, что я должна расстаться с отцом моих детей”, - сказала актриса.

В ответ на вопросы журналистов актриса также кивком подтвердила, что боялась за безопасность своих детей.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ АВБА

С тех пор как АВБА сошла с орбиты шоу-бизнеса, прошло каких-то 39 лет. Загадочные сообщения в Instagram сейчас намекают чуть ли не на второе рождение легенды. Но достоверных данных до последнего не было даже у приближенных к самим музыкантам.

“Сегодня мы услышим несколько новых песен. АВБА были в звукозаписывающей студии, мы знаем точно о двух новых песнях, они сообщили о них. Но ходят слухи о пяти новых песнях, но точной информации нет”, - заявил официальный биограф группы Карл Магнус Палм.

За несколько дней до релиза, если только это действительно он, ветераны поп-сцены освоили TikTok. В попытке закинуть удочку в молодежную среду. И вот что удивительно - за пару часов в общем-то непритязательные видеоролики от музыкальных бумеров набрали сотни тысяч просмотров среди подростков. Пусть даже под все те же мелодии и ритмы, которые следуют за АВБА почти полвека.

Пока тинейджеры в ожидании реюниона кумиров родителей старательно выводят строчки из Dancing Queen в стиле современных селебрити, публика постарше разделилась на два лагеря. Одни схватились за сердце, истосковавшись по действительно талантливой музыке, которой в современном мире раз два и обчелся, другие - призывают отбросить эмоции и взглянуть на ситуацию с долей здравого скепсиса. Так что это: грандиозный сюрприз для фанатов или хроника мирового обмана?

Да и вообще не лучше ли запомнить АВБА, какой она была на пике карьеры: идеальный образ, сотканный из цепляющих мелодий, ярких нарядов и чистейших голосов.

“Они и сами понимают, что уже не в состоянии выступать живьем. Лучше нам всем помнить ту самую АВБА из 70-х”, - считает основатель международного фан-клуба группы Хельга ван де Кар.

А может, встреча 39 лет спустя не что иное, как попытка подзаработать в нелегкую для шоубиза эпоху пандемии. Это в 2000-м АВБА могла влегкую отвергнуть миллиард долларов, которые продюсеры предлагали за воссоединение. Отказались тогда из-за личных конфликтов и воспоминаний о том, сколь тяжелым может быть бремя колоссального успеха. Того самого, который довел Агнетту – блон-

динку с ангельским голосом – до череды нервных срывов и загнал в тотальную изоляцию. Несколько лет певица вообще не выезжала из глухой деревни. Но, Мамма Миа, похоже, времена изменились.

“Деньги лишними не бывают. Виток произошел. Поколение сменилось. Для нас это еще и ностальгия, а для людей мыслящих и любящих музыку – это фурор, если это произойдет.

АВБА, по слухам, собирается отправиться в тур свои объемные изображения. Проект якобы готовят уже пять лет. А новые песни нужны лишь для раскрутки, при этом сами музыканты останутся в тени.



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Что следует знать о холестерине Заблуждениям здесь не место

Холестерин многим из нас сегодня представляется чуть ли не самым опасным врагом человечества. И мы редко задумываемся, что он присутствует в организме большинства живых существ.

Да что там, он наличествует даже в цитоплазме бактерий. Но зачем, раз он такой вредный? А, может, все не так однозначно? Будем развенчивать мифы.

### МИФ 1

#### Холестерин - зло, и точке

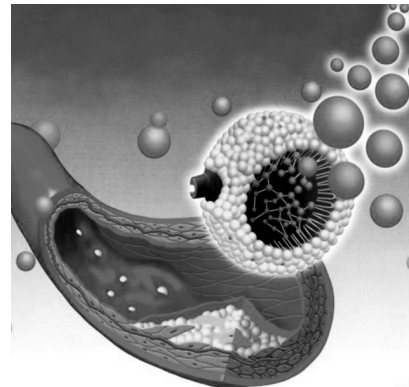
Начнем с того, что 80% холестерина синтезируется нашей печенью. Плюс он в больших количествах обнаруживается в защитных оболочках любых клеток организма. В клетках головного мозга в особенности. Ну и еще один факт в защиту - из холестерина синтезируются многие важные гормоны и витамин D, он важен для пищеварения. Выходит, холестерин нам необходим. И тут важно понимать, что наш организм приспособлен к временному повышению уровня холестерина в крови, и природой предусмотрен механизм эффективного избавления от его излишков. Только иногда организму нужно немного помочь. Ввести в меню как можно больше растительной клетчатки (овощи, зелень, фрукты), лакто- и бифидобактерий (кисломолочные продукты). И то, и другое способствует выведению из кишечника жирных кислот, из которых печень и синтезирует холестерин. Уровень его выравнивается. Плюс зелень - это источник анти-

оксидантов, предотвращающих окисление холестерина. Случись это, и организм начинает воспринимать холестерин, как чужеродный агент, старается его обезвредить. Такой холестерин захватывается иммунными клетками из крови и транспортируется в стенки сосудов, где затем возникает соответствующая реакция иммунного воспаления, приводящая к уменьшению просвета сосудов и нарушению кровотока. А это и есть первая стадия атеросклероза. Ну и в помощь организму орехи и зерна - богатейший источник растительных жиров (фосфолипидов), которые выполняют функцию переносчиков лишнего холестерина.

### МИФ 2

#### Яйца, молоко, мясо - от них нужно отказаться

Один из самых распространенных мифов. Мол, если не есть продукты, содержащие холестерин, то и проблем с его переизбытком не будет. Напомним, наш организм сам синтезирует холестерин и исправно поставляет его в кровь. А потому избавление от его излишков и пред-



отращение окисления - вопрос по-прежнему актуальный. Перестать есть яйца и пить молоко, но налегать на жареную картошечку - не выход. Просто во всем нужно знать меру. Если показатели холестерина зашкаливают, то абсолютный запрет распространяется на жирную свинину, мясные субпродукты и жареные блюда. А вот нежирные сорта мяса, птицы, запеченные в рукаве и съеденные без корочки, приготовленные на пару рыбка или котлеты в сочетании с доброй порцией овощного салата и зелени глобальным образом на уровень холестерина не повлияют. Равно как и чашка чая с молоком, и утренний омлет с помидорами.

### МИФ 3

#### Гиперхолестеринемия не лечится

Увеличение концентрации холестерина (гиперхолестеринемия) лечится! Даже если это семейный анамнез. На вооружении современных медиков статины, фибраты - специальные липидосодержащие препараты, способные уменьшать концентрацию холестерина в крови. А значит, снижать риск осложнений, наиболее часто встречающихся при атеросклерозе. Также вы всегда должны помнить о разумной физической нагрузке, мы не устанем повторять, что движение - это жизнь. И о грамотной диете, нормализации веса и профилактики ожирения. Ну и, конечно, раз и навсегда стоит дать отпор таким вредным привычкам, как табакокурение и пристрастие к алкоголю.

*Любовь Анина.*

**НЕЛЬЗЯ СУДИТЬ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ЕГО ВЕСУ.**

## ТОЛСТЫЙ НЕ ВСЕГДА БОЛЬНОЙ!

47,4% тех людей, которые страдают ожирением или имеют лишний вес, по всем остальным показателям здоровы. А у

каждого третьего человека с нормальным весом есть проблемы со здоровьем: скачет давление, повышен уровень глюкозы и хо-

лестерина в крови. Так что точным показателем здоровья могут быть лишь результаты медицинского обследования.

## При диарее

✓ Давайте ребенку как можно больше пить. Понос часто ведет к большой потере жидкости. Полезны морковный отвар и травяные чаи.

✓ Поите ребенка зеленым чаем. Он содержит дубильные вещества, обладает противомикробным действием. Только настаивайте его подольше.

✓ Залейте стаканом крутого кипятка 5-7 ягод черемухи и варите 20-30 минут. Теплый отвар давайте ребенку по 100 мл 2-3 раза в день.



## При диарее

### Ребенок проглотил батарейку

Миниатюрные батарейки дети стали проглатывать чаще. И количество смертельных случаев увеличилось. Самые большие проблемы возникают в течение двух часов.

Миниатюрные батарейки, известные как «таблетки», при соприкосновении со слюной вырабатывают очень токсичную жидкость, опасную для пищевода и окружающих органов. Этот раствор способен расплавлять любые ткани пищевода, дыхательные пути, голосовые связки и крупные кровеносные сосуды. Чем больше времени батарейка остается внутри, тем выше риск опасных поражений. Если ребенок проглотил батарейку, важно извлечь ее как можно скорее. А по пути в больницу для предупреждения осложнений дайте ему ложку меда. Исследователи рекомендуют родителям давать ребенку мед регулярно через определенные промежутки времени, прежде чем он будет доставлен в больницу. Но самая лучшая рекомендация: батарейки, обладающие привлекательным металлическим блеском, храните в местах, где дети их не смогут достать.

# Суставы незрелые...

## Диагноз поставили, а лечение не назначили

**Была с 3-месячной дочкой на приеме у ортопеда. Поставили диагноз признаки незрелости тазобедренных суставов. Что это означает и какое лечение требуется?**

Марина.

В диагнозе незрелость тазобедренных суставов в возрасте трех месяцев нет ничего страшного. Нужно повторить УЗИ через 1-1,5 месяца. Лечение не требуется. Надо только выполнять упражнения для тазобедренных суставов («книжка», «лягушка»...).

## Дочке надели стремена

**В три месяца дочке надели специальную удерживающую - стремена, так как выявили дисплазию. Малышка пробыла в нем месяц, а потом ей поставили диагноз синехии малых половых губ. Связано ли это с ношением стремей и как лечить такое заболевание?**

Мадина.

Эти два диагноза никак не связаны. Стремена нужно носить обязательно. Снимают их лишь с разрешения врача. Покажите кроху детскому гинекологу. Он назначит лечение и расскажет об уходе за наружными половыми органами. В особо тяжелых случаях синехии рас-

кают хирургическим путем. Не расстраивайтесь, оба заболевания сегодня успешно лечатся.

## Врожденный вывих бедра

**У дочери двухсторонний врожденный вывих бедер. Существует ли в современной ортопедии какой-нибудь другой метод лечения, кроме вживления штырей в кости?**

Л. Китаева.

В первый год-полтора жизни врожденный вывих бедра у детей лечится консервативными методами (гипсовые повязки, специальные распорки). В более старшем возрасте эта болезнь лечится оперативно. Существует много методик. Некоторые из них предполагают применение металлических имплантатов для скрепления костей. Для каждого возраста свои методики. У взрослых пациентов может потребоваться эндопротезирование тазобедренных суставов. В любом случае не стоит надеяться на чудо. И если опытный ортопед рекомендует оперативное лечение с применением металлических фиксаторов, то, скорее всего, оно действительно необходимо. Важно знать, что лучшие результаты достигаются, когда лечение начато с первых недель жизни.

М. Талаева, врач-ортопед.

## Из дневника врача

### ТАК ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ И СТЕНКУ ПИНАТЬ ПОЛОВИНА ПЯТОГО УТРА. ХОЧЕТСЯ СПАТЬ...

Звонят из скорой: «Готовьте оперблок. Срочно! С аппендицитом везем ребенка. С мамой...» Готовим... Приемный покой. Пацан лет 12, белый от боли, идти сам не может, заносит его. Пальпирую и принимаю решение: «Срочно на стол!» А мама против: «Мы не согласны ложиться, укольчик ему сделайте. Мы в монастырь поедим...»

Уговариваю. Пришел анализ - лейкоциты выше некуда! «Вы понимаете, что ваш сын может умереть во время поездки? Время упустите!» - возмущению моему нет предела. «Ты меня не пугай! Еще всякий... учить будет!»

- не скупится на обидные слова мать. Я не в силах был изменить ситуацию. Хочется плакать и стенку пинать. А мама пишет отказ от операции...

Через сутки парня привезли с разлитым перитонитом. Вся брюшная полость, по сути, мертва, сепсис... Две бригады медиков спасали его, но парень умер... Кто виноват? Врачи! С виноватых сняли премии и объявили взыскания. А мамуля не виновата. Я тоже получил выговор за то, что «недостаточно старательно уговаривал». Ну как можно собственной тупостью убить ребенка?! Не понимаю...

С. Толубеев, хирург.

## ДЕВЯТЬ ВРЕДНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

# КАК ВЫРАСТИТЬ НЕВРОТИКА

**1. Требуйте сверх меры.** Вашему малышу год, а он еще не умеет читать и считать? Три - а он не говорит свободно на английском? Пять - и он до сих пор не понял разницы между Да Винчи и Микеланджело? С вашим ребенком что-то не так, его срочно нужно загрузить по полной программе! Иначе как будете хвастаться знакомым тем, что ваш ребенок гений?

**2. Контролируйте ребенка день и ночь.** Мир полон опасностей, они поджидают вашего отпрыска на каждом шагу. Поэтому объясните, что ваше присутствие рядом необходимо. Не стесняйтесь в запугиваниях, делитесь своими страхами, при этом высмеивайте то, чего боится он. Вселяйте в ребенка чувство тревожности.

**3. С детства приучайте ребенка к боли, страданиям, дискомфорту.** Упал, разбил коленку, поранился - не ной, с кем не бывает, до свадьбы заживет. Нужно быть сильным. Демонстрируйте ребенку напева-тельное отношение к тому, что для него важно. Со временем дочь или сын научатся не обращать никакого внимания на неудобства, терпеть то, что неприятно, неприемлемо, больно, в том числе и в отношениях.

**4. Постоянно критикуйте ребенка.** Это поможет ребенку понять, что с ним что-то не так, окончательно убедиться в том, что он не соответствует вашим представлениям о хороших детях, а также осознать, что все его беды из-за того, что он «не такой». Более того, не забывайте делать ему замечания на людях. Это точно не даст ему расслабиться и окончательно разрушит зачатки доверия к вам.

**5. Почаще сравнивайте ребенка с другими.** Каждому человеку нужен идеальный пример перед глазами - ваш ребенок не исключение. Поэтому ему нужно регулярно объ-

яснять, кто лучше, быстрее, умнее и красивее его. Это поможет ему осознать свою роль в жизни - где-то там, на задворках, с кучей комплексов.

**6. Выясняйте отношения с супругом (супругой) - только при ребенке.** Еще лучше, если он примет чью-то сторону. Настроить ребенка против его же второго родителя - это то, ради чего создаются в конечном итоге семьи и заводятся дети. Кстати, не забудьте при случае рассказать своему отпрыску, что он нежеланный и незапланированный.

**7. Готовьте ребенка к взрослой жизни заранее.** Почаще напоминайте, что он может стать дворником и ничего в жизни так и, не добьется. Не забывайте уточнять, что каждый поступок ребенка (естественно, плохой) приведет его к полному жизненному краху лет так через 20-30. То есть в жизни все закономерно и за все надо расплачиваться.

**8. Принуждайте ребенка во всем и всегда.** Не хочет есть - включите мультик и пихайте в рот кашу. Любое занятие, даже прогулку и игру, связывайте с трудностями. Не давайте ему заниматься ерундой, пусть учится, познает мир, делает постоянно что-то полезное. Пусть у него вообще не будет свободного времени.

**9. Манипулируйте ребенком.** Шантажируйте, давите на жалость, взывайте к его чувству вины, говорите, что любите и требуйте любви в ответ. Кто, если не вы, научит его всем премудростям жизни и тому, что любовь сопряжена с унижениями, наказаниями, ложью... И, конечно же, вишенка на торте - внушить ребенку, что любые его проступки заставляют вас страдать, болеть, могут стать причиной сердечного приступа.

*В. Солнцева, психолог.*

## И еще...

**Никогда не сомневайтесь в себе.** Вы все делаете правильно. Вы не погрешимы. Вы идеальны. И ребенок должен все это очень четко понимать, одновременно осознавая свое несовершенство. Вы не можете допускать ошибок и не должны позволять себе ни сомнений, ни слабости. Вы должны быть настоящим железобетонным авторитетом для своего ребенка. И тогда у вас точно вырастет отличный невротик.

## Советы и ответы

### Сын стал бояться темноты

**?** *Приходится оставлять на ночь светильник. Как помочь малышу засыпать, ничего не боясь?*  
*Елена.*

Многие дети боятся темноты. В такой ситуации нельзя смеяться над малышом: «Трусишка! Кого можно бояться в квартире?» Такие высказывания не добавляют ребенку отваги. Правильнее говорить, что папа и мама тоже когда-то боялись темноты. Лучше предложите ребенку посмотреть внутрь себя, понять, как выглядит страх, на что он похож, и нарисовать его. Можно страх посадить на цепь, в клетку или порвать рисунок. Еще страх можно нарисовать на небольшом стекле и смылть его, приговаривая: «Это всего лишь грязная лужа, которая уже утекла». Если ребенок любит лепить, предложите ему слепить свой страх. Не захочет ни рисовать, ни лепить, пусть попробует сочинить сказку о страхе.

### С конфетой за щекой

**?** *Некоторые дети постоянно ходят с конфетами за щекой. Надо ли ограничивать малышей в сладком?*  
*Оксана.*

Сладости можно давать не раньше трех лет и только в основные приемы пищи: в полдник или во время второго завтрака. Но не в промежутках между едой и не чаще 1-2 раз в неделю. И лучше не карамель и не шоколадные конфеты, а мармелад, цукаты, сухофрукты.

### Не много ли творога?

**?** *Моя 2-летняя дочка съедает по 100 г творога в день. Не слишком ли много? Какое количество этого продукта рекомендуется 2-летнему ребенку?*  
*Елена.*

Действительно, 100 г творога каждый день - это перебор. Младшим дошкольникам рекомендуется всего 250-300 г творога в неделю. Суточный рацион не безразмерен. Поэтому постоянный избыток одного продукта ведет к недостатку других, не менее нужных и важных. Обычно маленьким любителям творожка недостает других белковых продуктов, таких как мясо, яйца, рыба. Мясо - основной поставщик железа, а яичные желтки и жир рыбы - еще и витамина D, а также других полезных веществ.

*С. Ветлугина, педиатр, врач высшей категории.*



# ЛИШИЛСЯ ЗУБА? СРОЧНО К ПРОТЕЗИСТУ!

**Немногие люди задумываются о том, что отсутствие зуба - это не только эстетическое несовершенство. Мол, если широко не улыбаться, то и так сойдет. Подумаешь, лишился зуба-другого. Но врачи-стоматологи заверяют: зияющие в ряду зубов промежутки могут принести немало проблем со здоровьем.**

### **- Почему мы теряем зубы?**

- Раньше был такой диагноз - адентия. Первичная - отсутствие зачатка зуба, когда он не был заложен природой и вообще не прорезался. И вторичная - потеря зубов по причине заболеваний: осложнения кариеса, различные воспалительные процессы, в том числе болезни десен и пародонта, а также кисты.

В настоящее время мы не ставим такой диагноз. Просто диагностируем полное либо частичное отсутствие зубов, когда не хватает от 1 до 14 зубов.

При полном их отсутствии происходит равномерная атрофия костной ткани. Ну, а если мы ставим диагноз «частичное отсутствие зубов», то нужно лечиться, и в этом нам помогают различные ортопедические конструкции.

### **- А что будет, если не лечиться?**

- Есть такая поговорка - «свято место пусто не бывает». Она верна и в отношении здоровья зубов. Например, у пациента не хватает нижней шестерки, значит, пятерка и семерка начинают заполнять пустоту, смещаться. Организм пытается «восполнить пробел». Боковые зубы сдвинуть ближе друг к другу, нижние опустить. Зубы расшатываются, корни ого-

ляются, повышается чувствительность. Увеличивается расстояние между соседними зубами. В образовавшихся щелях между зубами могут скапливаться частички пищи, что способствует развитию воспаления десен и преддесневого кариеса. Нарушается контакт между верхними и нижними зубами. Возникают зоны излишнего давления, что способствует разрушению зубов.

### **- Почему так происходит?**

- Все дело в выталкивающих силах пародонта - тканей, которые удерживают зубы. Нижние зубы всегда выталкиваются вверх, а верхние - вниз. Кость постоянно толкает зубы навстречу жевательному давлению. Пока все зубы на месте, они поддерживают друг друга бочками, но при наличии «пробелов» начинают смещаться.

Если один зуб сместился вертикально, он цепляется за соседние, изме-

няя движения нижней челюсти относительно верхней. Из-за этого страдает височно-нижнечелюстной сустав - сочленение нижней челюсти с височной костью. Появляются боли, деформации. Конечно, это происходит не сразу. Иногда процесс длится годы. Но произойдет это обязательно. Вот только поправить дело будет уже ох как непросто. Плюс при отсутствии зуба или нескольких страдают функции жевания, открывания рта. Прозастетические проблемы и говорить не приходится.

### **- Когда страшнее терять зубы - в молодом или пожилом возрасте?**

- Чем более реактивная челюстная кость, тем лучше она кровоснабжается, тем быстрее смещаются зубы. То есть в молодом и среднем возрасте этот процесс протекает быстрее. В пожилом и старческом возрасте это процесс может длиться десять лет.

Это как с брекетами, чем ты взрослее, тем дольше

происходит желаемый процесс выравнивания зубов, потому что кость не такая лабильная. А на лабильности костной ткани как раз и основано явление ортодонтического лечения. Чем старше человек, тем медленнее все это происходит.

Часто к нам приходят пациенты, у которых зубной ряд сместился настолько, что, по-хорошему, нужно было бы начать лечение лет пять назад. Нам приходится еще и ортодонтическую подготовку проводить: ставить брекеты, одни зубы задвигать назад, а наклонившиеся ставить на место.

### **- И как долго это может длиться?**

- В основном, на выравнивание челюстей уходит один год. Могут делать так - полгода вы ходите с ортодонтическими выравнивающими аппаратами на одной челюсти, а потом полгода - на другой. А может произойти и так, что на одну челюсть может уйти год. А это значит, что лечение затягивается уже на годы. Вместо того, чтобы сразу сделать все быстро и хорошо, профилактировать смещение зубов, человек попадает на дополнительную ортодонтическую подготовку, потому что зубной ряд значительно искривился.

Напомню, что каждый зуб мы пытаемся сохранить максимальное количе-

## Быстрое старение

**При отсутствии передних зубов может развиваться западание губ. Не в лучшую сторону меняет улыбку отсутствие клыков. Стоит утратить жевательные зубы, быстрее образуются брыли, «плывет» овал лица. Уголки рта провисают вниз, появляются носогубные складки.**

**Изменяется моторика мелких лицевых: мышц, углубляя имеющиеся и способствуя возникновению новых морщин.**



## Важно!

При нарушении жевательной функции из-за отсутствия зубов и смещения зубного ряда могут развиваться функциональные расстройства ЖКТ: гастрит, панкреатит, холецистит.

ство времени, пока он может выдерживать жевательную нагрузку. Как только это становится невозможным, или зуб превращается в очаг хронической инфекции, его удаляют.

**- Какой именно вид протезирования выбирать, решает доктор?**

- Абсолютно верно, так как это зависит от многих факторов: размеров дефекта, материалов, которые пригодны для восстановления и общего состояния организма больного.

Не будем забывать и про то, что имплантация имеет свои противопоказания? - тяжелая форма сахарного диабета, некоторые онкологические заболевания, болезни костной и кровеносной системы. Даже низкий гемоглобин может стать противопоказанием. В любом случае, метод лечения определяет врач, исходя из ситуации, с которой пришел человек. А она всегда индивидуальная. Одинаковых и похожих пациентов у нас нет.

**- А когда уже поздно вставлять зубы?**

- Никогда! В любом случае врач найдет то решение, которое приемлемо. План лечения может быть большим, с ортодонтической и хирургической подготовкой. А может быть очень простым, когда человек готов к протезированию.

Повторюсь, никогда не поздно начать заниматься своими зубами, хоть в 100 лет.

Просто план лечения будет своеобразным, многоэтажным и займет не один год.

**Николай С.,  
врач-стоматолог.**

## Варикоз: неожиданные симптомы напасты

Чтобы не вредить венам, не носите тугие пояса, тесные брюки и каблуки выше 4 см.

Все это ломает кровоток в нижних конечностях и провоцирует варикоз

Тяжесть и боль в ногах, отеки голеней к вечеру, сосудистые звездочки, а также просвечивающиеся сквозь кожу вены... Все это хорошо известные симптомы варикозного расширения вен. Но есть и менее очевидные признаки напасты, которые мы часто списываем на другие причины или просто не замечаем. Как итог, постепенно теряем здоровье ног. Что должно насторожить и отправить на прием к флебологу - врачу, который специализируется на здоровье вен?

**✓ След от резинки носков.** Если она слегка отпечатывается на коже лодыжек - не страшно. Но если каждый раз, снимая носки, вы обнаруживаете глубокий след, значит, в ногах застаиваются кровь и лимфа. Это может говорить о развивающейся венозной недостаточности. Даже если вас не беспокоят боли и кажется, что отеков нет, проверьте свои сосуды!

**✓ Судороги в мышцах.**

Когда сводит ноги, мы редко связываем это с проблемами вен. Однако именно они часто кроются за мучительным симптомом. Особенно если судороги преследуют по ночам. С вами такое случалось? Идите к флебологу!

**✓ Мурашки в ногах.**

Мы обычно не придаем значения вызываемому ими дискомфорту. При этом такой симптом говорит об ухудшающемся кровотоке и кислородном голодании мышц, связанном с плохой работой сосудов. Это также является поводом для обращения к врачу. Не тяните с визитом и уделите внимание своим венам. Сделайте это до того, как проступающие венозные узлы и боль заставят бежать к флебологу. Наградой вам будет не только здоровье, но и прекрасный вид ваших ног!

**Елена Ямцева,  
флеболог.**

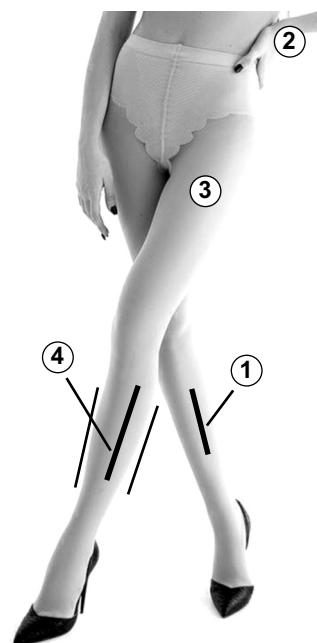
## Я НАТИРАЛА НОГИ НАСТОЙКОЙ КАЛАНХОЭ

Делюсь хорошим рецептом от варикозного расширения вен. Срежьте крупные листья с 2-3-летнего каланхоэ. Вымойте, мелко наломайте (не режьте ножом!) и заполните половину 2-х литровой банки. Доверху залейте спиртом или водкой, закройте и поставьте в темное место на 1-1,5 недели. Время от времени встряхивайте. Желательно запастись настойкой на весь

курс лечения, на 3-4 месяца. Я натирала ноги 2 раза, утром и вечером перед сном, затем тепло их укутывала. Начинать втирание настойки нужно от стопы к коленям и выше.

Уже через 2-3 дня моим ногам стало легче. Затем, после курса лечения настойкой каланхоэ, в течение 3 месяцев, не пропускайте ни одного дня, я натирала ноги камфорным маслом.

**М. Гурицкая.**



## Как действует компрессионное белье?

При варикозе кровь застаивается в венах (1) нижних конечностей (2). Компрессионное белье (3) сдавливает ногу, заставляя вены сужаться (4) и восстанавливая кровоток. Степень компрессии может быть разной. Без консультации врача разрешается носить только белье класса 1 (см. инструкцию к товару). Оно обеспечивает отличную профилактику венозного недуга. Надевайте его в ситуации, когда вены испытывают повышенную нагрузку. Например, если приходится долго стоять, а также во время поднятия тяжестей, занятий спортом, перелетов. Колготки, гольфы и чулки классов 2, 3, 4 может прописать только врач. Он же подскажет правильный режим ношения, который улучшит состояние вен. Если проявлять самостоятельность в таких вопросах, есть опасность пережать сосуды, нарушить кровоток и снабжение тканей ног питательными веществами. Это может заметно ухудшить течение варикоза.



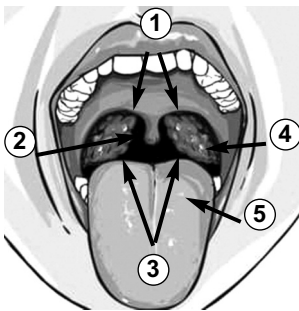


# АНГИНА: ПО КАКИМ ОРГАНАМ ОНА МОЖЕТ УДАРИТЬ?

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

## Что укажет на недуг?

Среди отличительных признаков ангины - жар (от 38 до 40°C) и дерущая боль в горле, которая усиливается при глотании. Причем больно бывает не только глотать еду, но даже сглатывать слюну. Увеличиваются подчелюстные лимфоузлы, Небные дужки (1), язычок (2), миндалины (3) становятся ярко-красными. Появляются гнойнички (4) на миндалинах и налет на языке (5). Возникают суставные, мышечные и головные боли. При таких симптомах не задумываясь вызывайте врача. А через две недели после выздоровления сдайте общий анализ крови. Он покажет - не набедокурила ли инфекция в вашем организме.



Ангина - острое воспаление небных миндалин. Чаще всего его вызывают злобные бактерии стрептококки. Они атакуют наше горло, глубоко «вгрызаясь» в нежные слизистые. Если пустить болезнь на самотек, грозные агрессоры способны проникнуть в кровеносную систему и нанести удар по всему организму. Какие органы оказываются под прицелом в первую очередь?

**1. Сердце.** Попадая в «мотор» с током крови, инфекция может провоцировать воспаление сердечной мышцы - миокардит. А также разрастание в сердце рубцовой тка-

### Что яблоки положительно влияют на здоровье мозга?

В новом выпуске издания Stem Cell Reports опубликованы результаты совместного исследования ученых из Австралии и Германии, в котором им удалось обнаружить в яблоках полезные для мозга вещества.

Речь идет о кверцетине и дигидроксibenзойной кислоте (DHBA) - фитонутриентах, которые в избытке содержатся в яблоках. Серия исследований показала, что выращенные в лаборатории ствольные клет-

ни, которая блокирует его работу. Осложнения обычно появляются спустя две-три недели после ангины. Возникают сильная слабость, учащенное сердцебиение, боли в сердце. Все это требует длительного лечения и может обернуться смертельно опасной сердечной недостаточностью.

**2. Суставы.** Недолеченная или перенесенная на ногах ангина бьет и по ним. «Шарниры» опухают, краснеют, появляется острая боль. Так заявляет о себе ревматизм. Он может развиваться спустя пару недель после болезни. И без скрупулезного лечения навсегда лишает человека радости движения.

**3. Почки.** Добираясь до наших «фильтров», стрептококки провоцируют

их воспаление - пиелонефрит. Болезнь часто переходит в хроническую форму и может стать причиной острой почечной недостаточности. Это, в свою очередь, грозит потерей фильтрующего органа и операцией по пересадке донорской почки. Симптомы возникают через две-три недели. Среди них высокая температура, озноб и боль в пояснице.

Не хотите столкнуться с тяжелыми последствиями ангины? Тогда ни в коем случае не переносите болезнь на ногах! И не занимайтесь самолечением. Вызовите врача и, пока выздоравливаете, старайтесь больше лежать в постели. Так опасный недуг пройдет без всякого следа!

При ангине ни в коем случае не обматывайте горло шарфом. Сухое тепло лишь провоцирует бурный рост инфекции и усиливает воспаление.

## Знаете ли вы...

ки продуцировали больше нейронных и имели более высокие защитные функции после включения в их систему питания фитонутриентов из яблок.

Затем ученые провели тесты на мышах. В итоге было установлено, что получение высоких доз кверцетина и DHBA стимулировало активный рост нейронных связей у взрослых



мышей в различных структурах мозга, связанных с обучением и памятью. Этот процесс называется нейрогенезом, благодаря ему человек способен учиться новому, развиваться и поддерживать свои умственные способности в активном и здоровом состоянии.

Ученые запланировали новые исследования, задача которых - определить, будут ли фитонутриенты из яблок так же эффективно стимулировать нейрогенез у людей.



**Нередки случаи, когда воспаление в ухе приводит к потере слуха. Чтобы не погрузиться в мир тишины, лечитесь под контролем врача!**

## **Боль в ухе: когда нужно идти к доктору?**

**Е**динственный верный ответ на этот вопрос - немедленно! Исключения составляют только случаи, когда несильная боль в ухе возникла на несколько минут и прошла сама собой. Все остальное - повод записаться на прием к ЛОРу. При этом хуже бездействия может быть только самолечение. Уши - орган, расположенный в критической близости от мозга. При неправильном подходе воспаление может перекинуться на него.

Чего нельзя делать до обращения к врачу?

**1. Не капайте первые попавшиеся капли.** Воспаление и боль в ухе часто сопровождаются разрывом барабанной перепонки. Затекающие внутрь растворы могут нанести вред глубоким отделам уха и обернуться осложнениями.

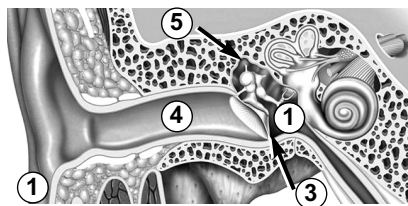
**2. Откажитесь от прогреваний.** Если воспалительный процесс уже начался, горячие процедуры усилят интоксикацию и ускорят проникновение инфекции в глубь уха.

**3. Не чистите уши ватными палочками.** Многие связывают ушную боль с засевшей в слуховом канале грязью. Если попытаться «вычистить» ее палочкой, есть риск уплотнить ушные выделения и сформировать серную пробку. Это ухудшает слух и провоцирует воспаления. Более того, нередко случаи, когда палочкой протыкают барабанную перепонку. Единственное, что стоит сделать до визита к врачу, это заложить больное ухо ваткой, избегать сквозняков, переохлаждения и попадания внутрь воды. Если сильно мучает боль, примите болеутоляющее (не превышайте дозировку, указанную в инструкции к препарату). И помните: если на фоне ушной боли возникает сильная головная боль, пошатывание при ходьбе, судороги, тошнота или рвота - вызывайте «скорую». Такие симптомы говорят о возможном осложнении на мозг. Медлить в этом случае нельзя!

**Виктория С.,  
отоларинголог.**

## **КАК ИНФЕКЦИЯ СПОСОБНА АТАКОВАТЬ МОЗГ?**

**П**ри воспалении во внутренних отделах (1) уха (2) может накапливаться гной. Нарастающее внутри давление вызывает чувство «распирания». Лучше всего, если гнойные массы прорывают барабанную перепонку (3) и выходят наружу через слуховой проход (4). Однако процесс может пойти в другом направлении. В этом случае гной приводит к рассасыванию крыши барабанной полости (5) и просачивается в мозг.



Начинается смертельно опасное мозговое воспаление - менингит. Оно требует оперативного вмешательства и может привести к смерти.

## **Камедь вишни**

**Я**нтарные смоляные капли на стволе вишни - это и есть камедь, древесная смола, вытекающая в местах повреждения коры, мягкая клетчатка. Попадая в человеческий организм, древесная смола не усваивается кишечником.

Смешиваясь с жидкостями, она превращается в гелеобразную субстанцию. На некоторое время может приглушить аппетит, уменьшить уровень холестерина в крови, предотвращает запоры и полезна для сердца. Фармацевты превращают камедь вишни в лекарство от кашля.

## **Знаете ли вы...**

**Что продукты из рафинированного зерна вредны для сердца и сосудов?**

**П**родукты на основе зерновых культур, таких как овес, рис, ячмень и пшеница, - это почти половина ежедневной нормы калорий для многих людей. Такая тенденция прослеживается во всем мире, а в развивающихся странах пища из обработанного зерна составляет более 70% в структуре питания. Люди забывают о том, что полезнее всего продукты на основе цельного зерна, ведь чем меньше оно обработано, тем больше клетчатки, витаминов, минералов и жирных кислот получит организм. Но обработанные зерна и продукты, приготовленные из них, лишены этих ценных элементов.

В новом выпуске British Medical Journal опубликовано новое исследование большой международной группы ученых, в котором они пришли к выводу, что потребление продуктов на основе сильно переработанного, рафинированного зерна вредит здоровью, особенно состоянию сердечно-сосудистой системы.

Эти выводы были сделаны после изучения данных более чем 130 000 здоровых человек в возрасте от 35 до 70 лет из двадцати одной страны с низким, средним и высоким уровнем доходов. Показатели их здоровья отслеживались более 9 лет. Воздействие белого риса на организм отслеживалось отдельно, потому что более половины участников исследования проживали в Азии, где рис - это основа рациона.

В итоге с учетом всех других факторов и поправок было установлено, что употребление около 350 г в день продуктов на основе рафинированного зерна высшей категории повышало на 27% риск смерти, способствовало гипертонии и делало на 33% более вероятным развитие серьезных проблем с сердцем и сосудами. Для цельнозерновых продуктов такой взаимосвязи установлено не было. Поэтому пора отказываться от всех этих удобных «быстрых завтраков», каш и мюсли, которые не нужно варить, красивого белого риса и возвращаться к пище наших предков. Питает человека цельное зерно, а не то, что от него остается в процессе промышленной обработки.



## ПОЛЕЗНА ИЛИ ВРЕДНА СОЛЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА?

**Хлористый натрий, более знакомый нам под названием «соль», является незаменимым веществом для правильного функционирования человеческого организма. Поэтому выражение «белая смерть» никоим образом не применимо к соли. Тем более что и не только белой она бывает...**

**С**оль участвует во многих биохимических процессах в организме. Главнейшая биологическая субстанция человека - кровь - имеет солоноватый вкус. Пот, выделяемый нашими потовыми железами, тоже соленый. То есть соль - изначально «родное» для нас вещество.

Недостаток соли в организме имеет пагубные последствия: прекращается обновление клеток и ограничивается их рост, что впоследствии может привести к гибели клеток. Соленый вкус активизирует слюновыделение, что особенно важно для переваривания пищи. Помимо слюны натрий и хлор присутствуют также в поджелудочном соке, желчи и участвуют в пищеварении на разных уровнях. Натрий способствует усвоению углеводов, а хлор в форме соляной кислоты ускоряет переваривание белков. Кроме того, хлористый натрий поддерживает энергетический обмен внутри клеток.

По большому счету именно соль регулирует циркуляцию жидкостей в организме, ответственна за разжижение крови и лимфы, а также выведение углекислого газа.

Дневная норма соли составляет от 4 до 10 г в зависимости от индивидуальных вкусов, а также обстоятельств человека. Например, при повышенном потоотделении (при занятиях спортом, в жару) потребление соли нужно увеличить. Необходимо восполнение соли также при некоторых заболеваниях (диарея, жар и др.). В нашем теле постоянно циркулирует от 150 до 300 г соли, некоторое количество которой ежедневно выводится из организма органами выделения. Для восполнения соляного баланса потерю соли нужно компенсировать. Лишь при некоторых заболеваниях врачи рекомендуют

ограничить потребление соли (в первую очередь при гипертонии и болезнях почек, поскольку соль провоцирует задержку жидкости в организме, способствует сгущению крови и повышению артериального давления). Но даже гипертоникам и почечникам необходимо употреблять пищевую соль в строго дозированном количестве.

### Чем и для кого вредна соль?

Несмотря на важную функцию хлористого натрия для нашего организма, есть у него и недостатки. Поскольку соль провоцирует задержку жидкости в организме, на «соленое» не следует налегать людям, склонным к образованию отеков, больным почечного профиля, гипертоникам. Избыточная соль откладывается в суставах, в почках. Повышенное содержание соли в крови способствует развитию атеросклероза.

### Какую соль мы употребляем?

Промышленность вырабатывает поваренную пищевую соль. Она подразделяется на мелкую, кристаллическую, вываренную, молотую, комовую (каменную), дробленую, зерновую. Чем выше сорт соли, тем больше в ней хлористого натрия и

### Знаете ли вы, что...

**С**оль участвует в регуляции кровяного давления? При повышенном потреблении соли оно повышается. Вот почему беременных женщин в первом триместре беременности, когда давление в силу мощной гормональной перестройки организма «скачет», так часто тянет «на соленькое»: тело само пытается регулировать низкое давление, включая вот такой механизм.

меньше нерастворимых в воде веществ. Естественно, что высококачественная пищевая соль более соленая на вкус, чем низкосортная. Но в соли любого сорта не должно быть заметных глазу посторонних примесей, а вкус должен быть чисто соленым, без горечи и кислинки.

Отдельного разговора заслуживает соль йодированная.

Сегодня самым надежным и простым способом эффективной профилактики дефицита йода официально признано йодирование пищевой поваренной соли. Огромное преимущество этого способа в том, что соль потребляется практически всеми людьми круглогодично. При этом соль относится к дешевым продуктам, доступным всем слоям населения. Получают йодированную соль просто: добавляют к обычной пищевой соли йодистый калий в строгом соотношении. По мере хранения содержание йода в йодированной соли постепенно снижается. Срок хранения такой соли составляет шесть месяцев. После этого она превращается в обычную пищевую соль. Хранить йодированную соль следует в сухом месте в плотно закрытой емкости.

Существует и такой вид соли, как диетическая. В нем снижено содержание натрия, но зато добавлены важные для полноценной работы сердца и сосудов магний и калий.

Соль-экстра является «агрессивным» видом соли, ибо не содержит в себе ничего, кроме чистого хлорида натрия. Все дополнительные микроэлементы уничтожены в результате выпаривания воды из нее при очистке содой.

### Морская соль

Морская пищевая соль - один из самых полезных видов соли, поскольку она насыщена природными микроэлементами. Если вы заботитесь о своем здоровье, то стоит употреблять в пищу именно этот вид соли.

Морская пищевая соль отличается сероватым оттенком, который ей придает калий. Также в ней содержатся йод, фосфор, магний, кремний, цинк, железо. О пользе и вреде морской пищевой соли идут постоянные споры. Истина, как всегда, где-то посередине. Поэтому рассмотрим положительные свойства продукта:

Сохранение свойств на протяжении всего срока хранения. Микроэлементы, входящие в состав соли, природного происхождения. Поэтому они не распадаются. Срок годности продукта неограничен!

Высокая концентрация полезных для организма минеральных элементов - это морская соль. Продукт ускоряет процессы метаболизма. Микроэлементы обеспечивают нормальное функционирование всего организма. Калий защищает от инфекций, способствует быстрому заживлению ран. Йод нормализует гормональный фон, железо отвечает за снабжение клеток кислородом, кремний делает кожные покровы упругими и эластичными, цинк восстанавливает работу мочеполовой системы.

Вред морская соль может принести в случае ее передозировки.

Это повышение артериального давления, риск инсульта и различных заболеваний сердца, сосудов, прежде всего атеросклероза.

## Советы по выбору морской соли

Изучайте информацию, указанную на упаковке. Продукт должен быть добыт методом выпаривания морской воды. Так в нем максимально сохраняются все минералы.

Покупать соль лучше темно-серого цвета. Чем темнее цвет, тем больше минералов и ценных компонентов сохранилось в соли.

Обратите внимание на вид продукта. В продаже есть океаническая соль, соль с ламинарией.

Морскую соль следует использовать в качестве приправки для салатов, приготовления горячих блюд. Крупные кристаллы придают блюду пикантность и незабываемый вкус. Для консервации продукт не подходит. Это связано с наличием йода в составе.

При употреблении продукта стоит соблюдать рекомендованные пропорции. Тогда морская соль станет настоящим эликсиром молодости, здоровья и красоты!

**В НИХ МНОГО ВОДЫ И САХАРА, НО МАЛО КЛЕТЧАТКИ. У ТАКОГО СОСТАВА ЕСТЬ И ПЛЮСЫ, И МИНУСЫ!**

# Кому опасно есть арбузы и дыни

## Три слагаемых

**1.** Жидкость восстанавливает водный баланс, что полезно, если воды вы пьете недостаточно. Хорошо это и для почек. Моча становится менее концентрированной, снижается риск образования камней, из почек вымываются соли.

**!** Для очистки почек бахчевые нужно есть ежедневно в течение 2-3 недель, а не разово.

Но при почечной недостаточности воду необходимо ограничивать, то есть при ней арбузы вредны. То же при сердечно-сосудистых заболеваниях; избыток воды приводит к увеличению объема циркулирующей крови, а это один из механизмов повышения артериального давления, что опасно для гипертоников.

**2.** Много сахара, пусть и натурального, - плохо для зубов и нежелательно для людей с ожирением и диабетом (у арбуза высокий гликемический индекс, а значит, после его поедания в крови резко повышается уровень глюкозы). Сахар может спровоцировать размножение условно-патогенных микроорганизмов в кишечнике, что ведет к дисбактериозу и повышает риск развития хронического воспаления. Особенно это важно для людей с синдромом раздраженного кишечника и колитом. Им с бахчевыми надо повременить: сначала восстановить слизистую кишечника, нормализовать его моторику и за счет диеты снизить количество поступающих с пищей раздражающих и провоцирующих газобразование веществ.

**3.** Мало клетчатки - не вредно, но и не полезно. Справиться с запорами, если они вызваны не дефицитом жидкости, при помощи дыни и арбуза не выйдет. Можно несколько дней просидеть на бахчевых, чтобы очистить кишечник, но здоровее он от этого не станет.



## Вместе или раздельно

Вокруг бахчевых существует множество мифов, и один из них - что они не сочетаются с другими продуктами. На самом деле это не так. Вспомните классику - дыня с ветчиной или сыром. На пищеварении это не отразится. Однако сторонникам здорового образа жизни стоит взять на вооружение восточные традиции: в жарких странах небольшое количество (150-200 г) арбуза или дыни съедают за 20 мин, до основного приема пищи. Сахар, поступив в кровь, просигнализирует мозгу о насыщении. В итоге за столом будет съедено меньше, что полезно при похудении. **А вот есть дыню и арбуз сразу после еды и вправду нежелательно.** В-первых, вы получите дополнительные калории, несмотря на то что уже наелись. В-вторых, растянете желудок, а это может привести к увеличению порции для чувства сытости.

*Сергей В.,  
гастроэнтеролог, гепатолог.*

## Кстати

**С**емечки бахчевых не накапливаются в аппендиксе и не провоцируют развитие аппендицита. Это заблуждение!

# КАКОЙ СПОРТ НУЖЕН ПОСЛЕ 50

**Физическая активность укрепляет здоровье. Но подбирать ее надо с учетом возрастных особенностей**



## Зачем заниматься!

С возрастом мышечная масса уменьшается, суставы становятся менее подвижными, ухудшается кровообращение, что ведет к остеопорозу, увеличению веса, нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Чтобы приостановить возрастные изменения, нужна физическая нагрузка. Причем не только кардио, вроде скандинавской ходьбы, но также силовые (с гантелями) и упражнения на растяжку (они снимут спазм мышц и улучшат состояние суставов).

## Что выбрать?

Из кардио для женщин после 50 лет подходят ходьба, езда на велосипеде, плавание. А вот с бегом нужно быть осторожнее: ударная нагрузка опасна для позвоночника. В качестве силовых можно выполнять упражнения со своим весом

или небольшими утяжелителями. Зрелым дамам не стоит стоять в планке, низко приседать (могут пострадать колени), важно избегать прыжков, занятий с резким выбрасыванием рук и ног (повышает вероятность травм связок). Не рекомендуется упражнения с задержкой дыхания и позами, где голова находится ниже туловища (они повышают давление). Растяжка должна быть плавной, а не агрессивной.

## К сведению

Сесть на шпагат в возрасте тяжело, часто из-за анатомических особенностей таза. Кстати, остеохондроз - противопоказание для шпагата.

## Сколько тренироваться?

Не стремитесь угнаться за молодыми и заниматься каждый день.

Оптимально - 3-4 раза в неделю по 30 мин. Лучше, если тренировка начнется с силовых, потом последует кардио, а в конце - растяжка.

Можно распределить эти типы занятий и по дням. Главное, не закикливаться только на одном, например скандинавской ходьбе. Сжечь жир она поможет, но не нарастит мышцы, которые так нужны в зрелом возрасте.

## Внимание!

Избегайте интенсивных тренировок, пока организм не адаптируется к физическим нагрузкам. Иначе занятия могут спровоцировать скачки давления, уровня сахара.

**Владимир Н.,  
врач спортивной медицины,  
травматолог-ортопед.**

## ХОЖУ ЗАДОМ НАПЕРЕД...

Когда после напряженной работы у меня начинает ломить спину, я устраиваю себе физкультминутку. Практикую одно-единственное, но очень эффективное упражнение из восточной оздоровительной системы цигун. Регулярно хожу спиной вперед. Это тренирует и укрепляет мышцы спины, делая их прочными и эластичными.

Сохраняйте абсолютно прямое положение туловища. Не переусердствуйте, оттягивая ногу назад, движения должны быть естественными. Упражнения надо выполнять 2 раза в день по 10-20 минут.

**А. Войтова.**

С возрастом накапливается багаж заболеваний. Поэтому тренировок, подходящих всем, нет. Перед тем как приступить к занятиям, нужно посетить терапевта, кардиолога, ортопеда, лечащего врача. Обсудите с ними те виды занятий, которые вы хотели бы практиковать, чтобы знать о своих ограничениях: даже фитнес-инструкторы не всегда в курсе. Возможно, для начала вам пропишут ЛФК.

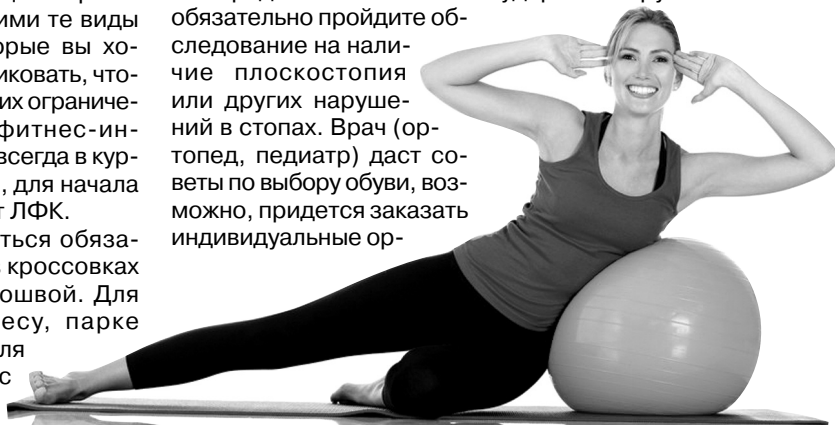
Тренироваться обязательно надо в кроссовках с гибкой подошвой. Для занятий в лесу, парке нужна обувь для бездорожья, с более же-

## Важные моменты

стой фиксации стопы, для спортзала - кроссовки с повышенной амортизацией.

Перед началом занятий обязательно пройдите обследование на наличие плоскостопия или других нарушений в стопах. Врач (ортопед, педиатр) даст советы по выбору обуви, возможно, придется заказать индивидуальные ор-

топедические стельки: они повысят комфорт при любой активности и защитят позвоночник и суставы от ударных нагрузок.







### ПЕНЕЛОПА КРУС: «Материнство — лучшее, что может пережить женщина»

**- Почему вы согласились стать посланницей Lancôme? Ведь это французский бренд, а вы — испанка. Не ощущаете преград?**

- Да, я выросла в Испании, но чувствую я себя гражданкой мира. Благодаря работе я побывала в разных странах и научилась адаптироваться к различным культурам. А предложение Lancôme приняла с радостью. Я давняя поклонница этой марки, много лет пользуюсь ее продуктами, поэтому мне легко о них рассказывать.

**- Каким был ваш первый парфюм?**

- Первым стал Trésor, мне было лет 13. Хорошо помню его рекламную кампанию с Изабеллой Росселлини, которую снял Питер Линдберг. Она произвела на меня впечатление, и я попросила родителей ку-

пить мне этот аромат. Тогда я и подумать не могла, что стану его лицом.

**- А когда появился интерес к макияжу?**

- В четыре года я собирала бабушкину косметику, раскладывала ее в ванной и играла, представляя себя актрисой уже в этом возрасте.

**- Какие beauty-продукты стали вашими любимыми теперь?**

- Тушь Grandifse, Lancôme, великолепна! У нее потрясающий и практичный дизайн. Щеточка позволяет прокрашивать ресницы в уголках глаз и подбираться к самым корням. Люблю тон Miracle Air de Teint, Lancôme. Через его полупрозрачный слой можно видеть кожу. У марки еще множество выразительных оттенков для век и губ,

но в повседневной жизни я предпочитаю естественные тона. Ярких красок мне хватает на сцене и съемочной площадке.

**- У вас есть сын и дочь. С появлением детей ваша жизнь изменилась?**

- Материнство — лучшее, что может пережить женщина. Став мамой, чувствуешь себя другим человеком. После рождения ребенка меняется дух и суть женщины. Такая трансформация происходит глубоко в душе и обязательно отражается в глазах. Этого нельзя не заметить.

**- После беременности вы сознательно не сразу вернулись к работе?**

- Я брала паузу, чтобы больше времени проводить с детьми. В этом прелесть моей профессии: можно пару месяцев интенсивно работать, а затем сделать передышку. Четыре картины в год — я больше не ставлю себе таких целей, сбавила темп, потому что изменились приоритеты. Главный из них — быть матерью.

**- Расскажите о любимом воспоминании, связанном с работой.**

- Помню, как Педро Альмодовар впервые пригласил меня на съемки. Мне было 17 лет, и я подумала, что это шутка. Я с ума сходила по его фильмам, эстетике, миру, который он изображал. Он позвал меня, мы встретились. Я не знала, что говорить, робела в его присутствии. Но это была именно та судьбоносная встреча, которая изменила мою жизнь. Разумеется, к лучшему.

**- Какую роль вы мечтаете сыграть?**

- В пьесе «Служанки» Жана Жене я бы сыграла одну из сестер. В этой постановке я уже участвовала несколько раз, пока училась в театральной школе. Целый год работала над пьесой. Даже не знаю, почему она меня так увлекла. Ведь это очень печальная история. К тому же я не уверена, что могла бы играть на театральной сцене. Но, возможно, когда-нибудь по этому произведению снимут фильм.



В фильме «Эскобар»



- С каким режиссером хотели бы поработать?

- С Мартином Скорсезе, Ларсом фон Триером, Абделатифом Кешишем и многими другими. Конечно, не отказалась бы снова сняться в картине Педро Альмодовара.

- Сейчас вы в отличной форме. Помогают диеты, фитнес?

- Ничего специального. Я стараюсь питаться правильно, не курю и почти не пью алкоголь.

- Даже прекрасное испанское вино?!

- Не очень люблю вино. Достаточно одного бокала — и меня можно уносить. Тут без вариантов. Лучше уж выпить пива.

- А готовить любите?

- Мне нравятся блюда испанской и итальянской кухни. Я знаю разные рецепты пасты. Могу сделать традиционный испанский омлет фритату. Это вкусно, но ужасно калорийно. Яйца жарятся с картошкой особым способом. А тем, кто на диете, смогу приготовить отличный гаспачо.



С мужем Хавьером Бардемом и с детьми

- Есть разные рецепты этого супа: с огурцами, без огурцов, с хлебом и без него. Вы какой предпочитаете?

- Без хлеба. Только овощи, соль и оливковое масло — просто и невероятно вкусно. Это мое любимое блюдо.

- Один из наших традиционных вопросов: если бы вы могли пригласить на ужин кого угодно, кто бы это был?

- Я бы позвала Одри Хепберн, Уильяма Шекспира, Мэрилин Монро, Мерил Стрип, Жана Жене, Билли Уайлдера. Да, получилась бы интересная компания.

- Что бы вы обсуждали?

- Я бы их слушала.

- Существует ли вопрос, который вам никогда не задавали, но вы бы хотели на него ответить?

- Нет. Если бы такой существовал, я бы нашла способ поднять волнующую меня тему.

## ВЕНЕЦИАНСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ ОТКРЫЛСЯ ФИЛЬМОМ АЛЬМОДОВАРА



Взгляды киноманов всего мира прикованы к итальянскому острову Лидо. Там дан старт одному из самых престижных смотров планеты.

1 сентября открылся Венецианский кинофестиваль, или Мостра, как его называют в самой Италии.

Старейший в Европе, он сумел как никто выдержать суровый удар пандемии. И сегодня на ковровой дорожке в экстравагантных нарядах снова блистают звезды, а зрители ждет целый букет грандиозных премьер.

Лишь только после того, как по красной ковровой дорожке чинно прогулялись звездные гости, после того, как зрители по всему миру увидели, в каких же нарядах появились Пенелопа Крус и Изабель Юппер, можно с уверенностью сказать: фестиваль стартовал.

Самые яркие и эксцентричные образы, самые вызывающие и неординарные платья можно было увидеть только этим вечером и только в Венеции. Больше всех поразила женщина-укроп, как ее сразу окрестили зрители. Многие дамы отдали предпочтение желтому цвету, как бы намекая, что сегодня первый день осени. Европейских актрис этим вечером было очень много - 76-летняя Хелен Миррен, Джорджина Родригес, Серена Росси, Виржини Эфира. Но больше всех, конечно же, ждали Пенелопу Крус - "одну из самых красивых женщин современного кинематографа", по признанию режиссера Педро Альмодовара. Он, разумеется, тоже появился в строгом черном смокинге, темных очках и с узнаваемой седinouй.

Вместе они сняли уже 6 фильмов. Этот седьмой называется "Параллельные матери", где героиня Пенелопы Крус заводит друж-

бу с соседкой по родильному отделению. Это знакомство становится даже мистическим. Не случайно именно этим фильмом Альберто Барбера решил открыть фестиваль.

Директор фестиваля Альберто Барбера со своей спутницей в пурпурном платье, конечно же, тоже здесь. Это он принял решение, несмотря на пандемию, непременно провести фестиваль и в прошлом году, и в этом. Стенами удалось огрaдить дорожку, однако при входе все равно собралось немало зрителей - никакой социальной дистанции, зато все в масках. Вышла на дорожку и Изабель Юппер. Фильм с ее участием "Обещание" украсил первый день киносмотрa. Жюри фестиваля в этом году возглавил французский режиссер Пон Чжун Хо (тот самый, что снял оscarносных "Паразитов").

"В каком-то смысле, оглядываясь, я думаю, что это было испытание, показавшее жизненную силу кино. Как режиссер, я не верю, что историю кино можно так легко перечеркнуть, коронавирус уйдет, а кино останется", - отметил он.

По решению Барберы этим вечером удостоился "Золотого льва" за вклад в кинематограф Роберто Бенини, выдающийся итальянский актер комедийного кино.

Такой же приз чуть позже получает американская звезда Джейми Ли Кертис, фильм с ее участием "Хеллоин убивает" будет показан вне конкурса. Голливудских фильмов вообще здесь много - "Спенсер" с Кристен Стюарт, "Дюна" с Тимоти Шаламе.

Голливуд снова здесь после прошлогоднего перерыва.

Этот фестиваль, 78-й по счету, будет интересным.



## ГОСТЕВОЙ БРАК Кто и зачем его выбирает?

**Альтернативой традиционной семье является гостевой брак, когда мужчина и женщина не торопятся съезжаться. Они считают, что выбирают романтические свидания вместо ссор из-за немытой посуды. И все же у подобных отношений есть подводные камни.**

**П**ознакомились, влюбились, стали жить вместе и расписались - по такой схеме развиваются большинство долгосрочных отношений. Однако в последнее время набирает популярность гостевой брак. Партнеры не ведут общий бюджет и быт, каждый находится на своей территории. Иногда подобная модель отношений - результат обстоятельств (мужчина и женщина живут в разных городах, или часто находятся в командировках, или у них не совпадают графики работы), а порой является осознанным выбором.

### ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО - НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

По мнению психологов, гостевой брак подойдет тем, кто ценит личное пространство. Расстояние между супругами может варьироваться от нескольких домов до длительных перелетов. Что является нормой - решать только вам.

Ольга, 29 лет, рассказывает: «Когда я познакомилась с Сереей, он жил в столице с друзьями, а я в другом городе с родителями. Мы поддерживали отношения на расстоянии, часто приезжали друг к другу в гости. Вскоре я перебралась в столицу, но после жизни с родными поняла, что хочу больше личного пространства. Сереей принял мой выбор. Я сняла квартиру в 10 минутах от любимого. Так и живем уже почти 3 года. И нас все устраивает.

Никаких ссор из-за быта. Правда, гостевой брак - временный вариант. Как только соберемся заводить ребенка, мы пересмотрим наши отношения».

### НЕ НУЖНО МЕНЯТЬ ПРИВЫЧКИ

Статистика показывает: нередко такие отношения выбирают партнеры за 40. В этом возрасте сложнее отказаться от привычек и подстроиться под другого человека. Антонина, 44 года, считает, что ей очень повезло встретить мужчину, который не предлагает жить вместе: «После развода я вздохнула спокойно. Наконец-то нет этих изматывающих ссор и взаимных претензий. Встретив Алексея, я, с одной стороны, была рада, а с другой - боялась, что снова придется притираться к мужчине, особенно в быту. Но этого не произошло. Мы обговорили все важные вопросы на берегу. Я предложила попробовать гостевой формат. Избранник встал на дыбы: «Я против свободных отношений!» Пришлось объяснить ему, что в гостевом браке мужчина и женщина не изменяют друг другу. Все так же, как и в моногамных отношениях, просто при этом люди не живут в одной квартире».

### РАЗНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ

Елена и Олег выбрали гостевой брак потому, что у них не совпадают ритмы жизни. А ссориться из-за этого не хотелось. Женщина рассказы-

вает: «Чтобы нормально себя чувствовать, мне очень важно высыпаться. Так сложилось, что у меня очень чуткий, тревожный сон - если проснусь среди ночи, то уже не засну. Я понимала, что это может быть проблемой для наших отношений с Олегом. Ведь он заступал на смену рано - в 6 часов утра, а просыпался в 4 часа. Я попробовала смириться с этим и даже пыталась досыпать днем, но... мой организм не выдержал. Пришлось пожить отдельно, на соседних улицах. Это было моим решением. Было страшно - как Олег отреагирует? Вдруг решит, что я просто не хочу быть с ним? Но мне достался понимающий мужчина. Договорились, что пока будем ходить друг к другу в гости и через некоторое время вернемся к этому вопросу».

### В НУЖНЫЙ МОМЕНТ ПАРТНЕРА НЕТ РЯДОМ

У гостевого брака есть свои минусы. Так, например, если партнеры живут в разных городах, они часто страдают от одиночества. В жизни происходит что-то радостное, волнительное или печальное, и этим хочется поделиться с близким человеком. Но 10-минутный разговор по телефону не может сравниться с объятиями и поцелуем. Ситуация осложняется, если рождается ребенок. На плечи женщины ложится забота о младенце, справляться без помощи партнера становится тяжело. Как итог - частые ссоры и выяснение отношений на расстоянии.

Также нужно быть готовыми к непониманию со стороны родных и друзей, ведь гостевой формат отношений все еще непривычен для большинства. В сознании многих быть крепкой парой означает жить вместе, и никак иначе. А если мужчина и женщина не делят быт, не просыпаются каждый день в одной кровати, значит, кто-нибудь «точно изменяет», «не любит», «не дорожит» и т.п. Важно обговаривать все проблемы с любимым человеком, не оглядываясь на мнение окружающих.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Гостевой брак обычно выбирают независимые, самодостаточные люди. Считается, что подобная модель отношений помогает сохранить страстную любовь. В теории все это звучит заманчиво. Но на практике довольно часто получается иначе. Например, мужчина ждет, что жена, приезжая в гости на выходные, приведет квартиру в порядок и приготовит еду на неделю вперед. Если женщина отказывается взять на себя эти обязанности, возникают конфликты. Получается, раздельный быт существует только на словах. Остается либо смириться с этим, либо найти человека, который разделяет ваши ценности.**

### УБИРАЕМ ОЖИДАНИЯ

Чаще всего мы обижаемся на других в том случае, когда они поступают не так, как мы от них ожидаем. Если в моей картине мира существует понимание того, что отношения между людьми должны строиться на взаимном уважении, то я отношусь к людям уважительно и жду этого от других. И если они вдруг начнут грубить или хамить, то меня это очень сильно обидит.

Так что самой лучшей стратегией в данном случае будет жить без ожиданий. Принимая всех такими, как они есть. Тем более, что обидные слова и действие часто направлены не конкретно на вас - просто обижающего вас человека кто-то тоже обидел.

### ОБИЖАЕТ ТОТ, КТО ОБИЖЕН

Всегда помните о том, что счастливый человек, находящийся в гармонии с миром, никогда не произнесет ни обидных, ни бранных слов в адрес другого человека.

Тот, кто бросается обидными фразами в ваш адрес, чаще всего даже не думает обидеть вас - он просто продолжает внутренний диалог со своим обидчиком, а вы являетесь его проекцией.

Так что не принимайте близко к сердцу такие высказывания. Лучше почувствуйте обидчику, спросите, что у него случилось и кто его так сильно обидел.

Как правило, этого бывает достаточно для того, чтобы конфликт был исчерпан.

### ПОПРОБУЙТЕ ПОНЯТЬ

Всегда легче простить и пережить обиду, если попробовать понять того, кто ее нанес. Поверьте, на земле на самом деле не так уж много людей, которые специально наносят обиды другим людям. Чаще всего это просто реакция на какие-то не очень приятные события в их жизни.

Нагрубила официантка в кафе? Вполне возможно, что накануне ее бросил молодой человек. А «подразвавший» вас водитель, возможно, просто торопится к больному ребенку или вез роженицу в больницу.

Когда вы находите такие объяснения поступкам обидевших вас людей, даже если они не соответствуют действительности - чаще всего проверить это нет никакой возможности, - то вам проще не впадать в обиду, а значит, вы сохраняете свое здоровье.

### ПРЯМО И ЧЕСТНО

Когда вас обижают или оскорбляют, первая реакция - обидеться и закрыться, спрятаться, либо ответить обидчику тем же. Научитесь «держаться паузу», в конце концов - сосчитайте до десяти прежде, чем вообще



## БЕЗ ОБИД

**Обида - одна из самых деструктивных эмоций. Что самое неприятное: вредит она не тому, кто обидел, а тому, кого обидели. Со временем такие накопленные обиды начинают проявляться в качестве различных соматических заболеваний. Можно ли этого избежать? Можно ли научиться реагировать на обидные слова и действия более спокойно, не накапливая обид и не погружаясь в порочный круг ударов контрударов в попытке защититься?**

как-то реагировать. А потом постарайтесь выяснить, для чего человеку надо вас непременно обидеть. Или он, может быть, не понимает, что его слова воспринимаются как обидные. Спросите его об этом, задав максимально прямой и честный вопрос типа «Тебе для чего-то нужно обязательно меня обидеть?» Или попросите разъяснить смысл сказанного: «Правильно ли я понял, что вы этим меня хотите обидеть?»

Как правило, после этого человек либо извиняется и объясняет, что он совсем не то имел в виду и не хотел никого обидеть, либо открыто говорит о своих претензиях. И это всегда лучше, так как дает вам представление, из-за чего, собственно, вы попали под град обвинений. И тогда можно говорить об этом более конструктивно.

### СОГЛАШАЙТЕСЬ И ШУТИТЕ

На что мы обижаемся больше? На то, что нас обвиняют в чем-то, что не соответствует действительности, или на сведения о нас, которые мы считаем недостоверными? Человек, который это делает, часто именно на это и рассчитывает, что мы начнем возмущаться и спорить. Чаще всего это делают наши близкие, чтобы побольше уколоть и заставить нас выйти из себя. Лишите их этого удовольствия. Соглашайтесь с тем, что вам говорят. Тем самым вы заберете всех «kozyрей» в этой игре.

Когда жена язвительно говорит мужу о том, что он поправился на 10 кг, то лучшим ответом будет не оправдание и не возмущение, а полушутливое согласие: «Если быть точным, то на десять шестьсот». Вряд ли она найдет, что сказать в ответ.

А если ваш муж заявляет о том, что если бы вы его любили, то поухудели бы, то логично не обижаться и не спорить, а спросить, давно ли он решил, что вы его не любите.

На замечание мамы о скопившейся в вашей комнате паутине можно спокойно парировать, чтобы она не трогала вашего питомца паука Кешу, с которым вы вместе проводите научный эксперимент.

### ИГНОРИРУЙТЕ И ПРОЩАЙТЕ

Любое оскорбительное или обидное замечание будет настолько сильно вас задевать, насколько вы сами наделите его силой. Если вы не примете его на свой счет, то оно и не будет иметь к вам отношения.

Выслушав замечание, решите для себя, что оно к вам не имеет никакого отношения, и продолжайте свой путь. В конце концов, умение прощать неразумных - одна из самых важных способностей, отличающего человека разумного от неразумного, стремящегося самоутвердиться за чужой счет. Будьте выше этого. Тем самым вы сохраните свое здоровье и сделаете свою жизнь гораздо более счастливой и радостной.



# ЕКАТЕРИНА СКУЛКИНА Суперледи с характером

**Поклонники знают ее как властную, строгую и сильную даму из шоу Comedy Woman, которой море по колено и горы по плечо. Однако на самом деле за образом железной леди скрывается тонкая и чуткая натура.**

**О**тец - военный, мать - учитель русского языка и литературы. Классическая семья, которая придерживается строгого воспитания. 3 июня 1976 года у них родилась дочка. С детства Катя была пухленькой, да еще и выше сверстников почти на голову. Но никаких комплексов по этому поводу у нее не было.

### ЮНАЯ АКТИВИСТКА

Девочка росла позитивной и артистичной, устраивала для домашних концерты и спектакли. В школе - звезда! Учителя ставили ее в пример, одноклассники мечтали с ней подружиться, родители гордились дочкой, а замдиректора по воспитательной работе назначила Скулкину своей правой рукой. Катя посещала все кружки, вела школьные концерты, играла в спектаклях, где ей доставались главные роли. Между тем свое будущее ни с организационной ра-

ботой, ни со сценой она не связывала. Скулкина мечтала о самой сложной и достойной, на ее взгляд, профессии. Девушка собиралась стать хирургом.

После школы Екатерина поступила в медицинское училище, получив диплом, стала медсестрой в отделении хирургии. Но была уверена, что продолжит обучение. Только начав работать, быстро поняла: обилие крови в операционной и нередкую смерть пациентов переносить нелегко. И это не для нее. После нескольких лет работы Екатерина уехала в Казань и поступила в мединститут - решила стать стоматологом. Родители выбор дочери одобрили: профессия и уважаемая, и, что уж скрывать, прибыльная.

Во время учебы в мединституте у Кати завязался роман с симпатичным однокурсником Денисом Васильевым, который был младше ее на два года. Очень быстро пара решила

пожениться. Свадьбу сыграли скромно - пригласили только близких родственников. После института Денис занялся фармацевтическим бизнесом, а Катя поступила в интернатуру, а затем еще два года потратила на ординатуру. Она мечтала о большой семье, детях, но долго не могла забеременеть. Долгожданный сын Олег родился только в 2008 году. По иронии судьбы, тогда Екатерина Скулкина уже была звездой сцены. На помощь пришла бабушка.

### ЖИЗНЬ НА ДВА ГОРОДА

Еще во время учебы в мединституте Скулкина увлеклась игрой в КВН. Она успешно выступала в сборной вуза, сама писала шутки. Бойкую пышногрудую девушку, которая и коня на скаку остановит, и байку смешную расскажет, сразу заметили. В 2003 году ее пригласили в команду КВН «Четыре татарина». Правда, во второй состав. Так, шутка за шуткой, Екатерина Скулкина попала в основной состав команды, а затем стала ее капитаном. Ей удалось невозможное: девушка вывела свою команду в премьер-лигу и завоевала несколько «КиВиНов». Их выступления показывали по телевизору. Однако к своему КВН-творчеству Екатерина относилась как к хобби. Эффектная высокая блондинка работала в стоматологической клинике и лечила кариес.

Жизнь кардинально изменилась после звонка Натальи Еприкян. Подруга по КВН пригласила Екатерину в телепроект Comedy Woman. Съёмки проходили в Москве, а Скулкина жила с семьей в Казани: у нее только что родился ребенок. Авантюрный



**С сыном Олегом. Артистка редко выкладывает в социальные сети семейные фотографии. Она уверена: личное должно оставаться личным**

дух, которому девушка всегда была верна, заставил ее согласиться. И понеслось: утром она ведет прием пациентов в стоматологии, а днем садится в самолет, в дороге учит текст и к вечеру выступает перед камерой. После съемок - снова в самолет, обнять сынишку и собираться на работу. Для этого нужны были силы и энергия, которых у актрисы хоть отбавляй. Однако однажды она призналась: «Сильными женщинами не рождаются, ими становятся. Любой из нас хочется быть птичкой, о которой заботятся».

Удивительно, но артистке удалось ловко жонглировать частичками своей жизни и не растерять ни одну: работа, семья, московский телепроект. Конечно, многое удавалось благодаря поддержке родных, особенно мамы и любимого мужа. Денис не ставил супруге ультиматумы, не оставял дома, не заставлял выбирать между карьерой и семьей.

Новое телешоу помогло ей раскрыться. Катя не только выступает на сцене, но и сама пишет сценарии, ее шутки находят отклик у зрителей. Шоу становится популярным, а она создает то, что сейчас называется личным брендом - юмористку узнают на улицах, печатают ее фото в модных журналах, приглашают в другие шоу, миллионы подписчиков следят за ее фотографиями в социальных сетях. Это успех! Юмор - ее судьба.

Екатерина постоянно пробует себя в новых амплуа. Она стала телеведущей «Салтыков-Щедрин шоу», актрисой в комедийном спектакле «Счастливый номер». Скулкина даже согласилась на роль проститутки в кинокомедии «Что творят мужчины!», и не зря. После этого ее пригласили и в другие фильмы: «Алиса знает, что делать», «Дружба народов», «Все о мужчинах», «Зомбоящик».

#### «ТАК ДЕРЖАТЬ. КАТЯ!»

Вдвойне приятно, когда славе сопутствует хороший доход. Завистники подсчитали: один съемочный день Скулкиной в телешоу «Comedy Woman» стоит 170 000 рублей, а в месяц она занята на съемках 5-10 дней. Кроме того, Екатерина проводит корпоративы, за которые просит немалый гонорар: от 7000 долларов. Плюс реклама в социальных сетях, участие в других телешоу, кинофильмах и спектаклях - итого по самым скромным подсчетам выходит два миллиона рублей в месяц.

Один минус такой звездной жизни: с семьей артистка видится редко. Зато если ей удастся вырваться в Казань, то она отключает телефон и все свое время посвящает любимым: маме, мужу и сыну. Свою частную жизнь Екатерина тщательно скрывает и от журналистов, и от поклонников. В одном из интервью она призналась: «Про сына распространяться не особо люблю, потому что после всех тех немногочисленных рассказов о нем прессе, которые у меня были, ребенок заболел. Значит, у меня нет мощной энергетической защиты».

Зато артистка охотно делится секретами стиля. За несколько лет звездной карьеры она сменила много причесок, была и блондинкой, и брюнеткой, и рыжей. В настоящий момент благодаря профессиональным имиджмейкерам Скулкиной удалось создать очень удачный образ, который понравился поклонникам. Большую роль в этом сыграло сенсационное похудение артистки. Это до сих пор продолжают обсуждать в Сети.

На какое-то время она исчезла из поля зрения, а потом появилась - стройная, помолодевшая, похорошевшая, с новыми светлыми локонами и в нарядах от кутюр. Как сообщает близкий к семье Скулкиной ис-



**В шоу «Comedy Woman» Екатерина играет сильную, властную женщину. Однако признается: на самом деле она не такая**

точный, Екатерина потратила на свое похудение миллион рублей. По совету Анфисы Чеховой, которая также избавилась от лишнего веса и преобразилась, Скулкина уехала в клинику в Карелии. Двухнедельная программа была направлена не столько на похудение, сколько на оздоровление всего организма. Эта программа включала правильное питание и физические нагрузки, психологическую и эмоциональную перестройку. За время пребывания в клинике Екатерина сбросила 9 кг, а затем уже самостоятельно придерживалась правильного питания и занималась спортом. Ее результат в похудении превышает 20 кг. Поклонников очень впечатлила эта цифра.

Екатерина всячески подчеркивает в интервью, что никогда не смущалась своих форм и с удовольствием рекламировала одежду «plus size». Но в один прекрасный момент осознала, что лишний вес вредит ее здоровью. Кстати, не все оценили новый образ резидента Comedy Woman. Некоторые поклонники требовали вернуть старую прическу и даже лишний вес, писали актрисе, что с килограммами она потеряла свое обаяние. Ведь для многих женщин с пышными формами Екатерина была кумиром. «Харизма пропадающая моя, о которой многие беспокоятся, в отличие от меня не худеет!» - как всегда, язвительно отреагировала на комментарии недовольных Скулкина.

Новый образ открыл для 44-летней артистки новые горизонты. Ее пригласили в жюри реалити-шоу «Модель XL», а также Скулкина заменила Надежду Бабкину в роли защитницы в шоу «Модный приговор». Остается только порадоваться за нее и повторить слова поклонников: «Так держать, Катя!»



**Сериал «Дружба народов», 2014 г.  
Для Скулкиной это был первый опыт участия в ситкоме**

## Как я похудела



**Дефицит внимания может спровоцировать набор лишних килограммов.**

# ЛИШНИЙ ВЕС - В ГОЛОВЕ! Похудеть помогут правильные мысли

**Причин появления лишнего веса немало. Одна из них кроется в установках, которые сидят в вашем подсознании.**

**Ч**асто лишние килограммы появляются на боках и бедрах даже у тех, кто ведет активный образ жизни и правильно питается. Это доказывает, что у ожирения есть психосоматические причины. Психологи называют данное явление «психологическим сопротивлением», когда мозг сознательно или бессознательно отдаляет вас от желаемого образа.

### ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА

Иногда человек думает: «Я готов отдать все, лишь бы стать стройным». Но при этом он либо ничего для этого не делает, либо запала хватает на пару дней. А все потому, что мозг саботирует поставленную цель и мешают получить желаемое из-за вторичных выгод.

Подумайте, что дает вам неидеальная фигура. Разрешение есть вредную пищу? А может, лишний вес - возможность получить от близких порцию поддержки и сочувствия?

Люди, страдающие от ожирения, часто списывают на свою полноту ответственность за собственные неудачи: «Я просто толстая, поэтому у меня не складываются отношения с мужчинами» («...поэтому меня не

берут на работу», «...поэтому я не могу завести друзей» и т.п.). Однако истинная причина не в весе, а в установках и комплексах родом из детства. Чтобы избавиться от лишних килограммов, нужно определить, какие выгоды они вам приносят.

### НЕПРОЖИТЫЕ ЭМОЦИИ

Когда ребенок падает или теряет игрушку, заботливые мамы и бабушки пытаются утешить его конфеткой или мороженым. Если делать это на регулярной основе, у человека возникает привычка не проживать эмоции, а заедать. В результате страх перед будущим, неуверенность в себе и другие проблемы вы заглушаете пищей и в более зрелом возрасте.

Понаблюдайте за своими эмоциями перед пищевым срывом, составьте список и назовите его «10 причин, почему я ем». Возможно, именно в нем вы найдете те эмоции, которые хотите притупить с помощью еды.

### НЕПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Иногда еда выступает в качестве наказания. Такое часто случается с самокритичными, неуверенными в себе людьми. Им сложно выразить

свои чувства и отстоять границы. Они постоянно ощущают вину - по поводу и без.

Чувство вины бывает так сильно, что человек начинает наказывать свое тело, разрушая его бесполезной пищей. В таком случае без помощи специалиста не обойтись. Как только придет принятие себя, лишние килограммы начнут таять.

### СЕМЕЙНЫЕ УСТАНОВКИ

Многие проблемы с питанием мы берем из семьи. Помните, какую модель отношений с едой вам транслировали в детстве. Часто в семьях, где присутствует культ еды, дети страдают от расстройства пищевого поведения. Это формируется в разных формах. Например, родители транслируют установку «еда - это любовь», и дети, вырастая, стремятся утолить жажду эмоциональной близости с помощью пищи.

А есть семьи, где ребенку с детства внушают деструктивные установки, связанные с принятием своего тела. Скажем, вот такие: «у нас в роду все были полные, и ты тоже будешь», «хорошего человека должно быть много», «послушные дети съедают все и ничего не оставляют на тарелке». Подобные установки настолько крепко впечатываются в мозг, что даже во взрослом возрасте бывает нелегко распрощаться с лишними килограммами.


### СТРАХ ПЕРЕД ОТНОШЕНИЯМИ

Если женщина пережила болезненное расставание и разочаровалась в отношениях с мужчинами, она может резко набрать вес, особенно в области живота и бедер, считают психологи. Это происходит из-за бессознательного желания стать непривлекательной для противоположного пола, а жир в таком случае становится психологической защитой от боли в новых отношениях. Похудеть поможет проработка страхов и травм у специалиста.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Лишний вес почти всегда имеет психологические причины. Ведь пища - самый доступный способ компенсировать что-то в своей жизни. Очень важно понять, что именно вы стремитесь восполнить. Задайте себе вопрос; что я заедаю? Начните вести дневник питания: записывайте в него не только ваше меню, но и чувства и эмоции, которые возникают во время приема пищи. Однако не стоит списывать лишний вес только на психосоматику. Важен комплексный подход: измените питание, займитесь спортом, сдайте анализы, чтобы исключить гормональные нарушения.**

# Ваш любимый сканворд

|                     |   |  |                  |  |                 |                          |                   |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
|---------------------|---|--|------------------|--|-----------------|--------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|------------------|--|--|--|
|                     |   |  |                  |  |                 | "Гусар. баллада", Жермон |                   |                   |                      |                   | "Айвенго", автор |  |  |  |
| Концы рукавов       | Исполнитель   |  | Оружие скорпиона |  | Контрольная     |                          | Болотная дичь     | ...Магомаев       |                      | Лидер партии      |                  |  |  |  |
|                     |   |  | Одногодок        |  |                 |                          |                   |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Письменный...       | Товары в массе  |  |                  |  | Воззвание       |                          | Приток Оки        | Съезда            |                      | Обувь с голенищем |                  |  |  |  |
| "...Петра Великого" |  <p><b>1</b></p> <p><b>Актёр Сергей...</b></p> |  |                  |  |                 |                          |                   |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
|                     |   |  |                  |  |                 | Скейт с рулем            |                   |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Монета Лаоса        |   |  |                  |  |                 | <b>1</b>                 | Сфера             | Зрелый вилок      | Причина              | Парный танец      |                  |  |  |  |
| Войско              |   |  |                  |  |                 | Глуб. место на реке      |                   |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
|                     |   |  |                  |  |                 |                          | Альфа и...        |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Зажим для белья     | "Акула" пресн. вод  |  | Горный молоток   |  | Жидк. металл    |                          | Кит. жилище       | Сетка для бабочек |                      | Мучной склад      |                  |  |  |  |
|                     |   |  |                  |  |                 |                          | Бобовое раст.     |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Электр. вилка       | Птица с младенцем   |  |                  |  |                 |                          | Ароматная "шишка" |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Бой на ринге        | "Верная", актриса   |  | Усердие          |  | Меховой сапог   |                          | Зверинец          | Центр вращения    | "Вечный зов", Анфиса | Индейцы США       |                  |  |  |  |
| "Родич" орла        |   |  |                  |  |                 |                          | Путь аскета       |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
|                     |   |  |                  |  |                 |                          | Армада            |                   |                      |                   |                  |  |  |  |
| Жир кита            | Плакучая...   |  | Вост. цитадель   |  | Хвойн. дерево   |                          | Речная рыба       | ...кладенец       |                      | ...изобилия       |                  |  |  |  |
|                     |   |  |                  |  | Вредн. букашки  |                          |                   | Деревян. масло    |                      |                   |                  |  |  |  |
| Листв. дерево       | Музыкант-ас   |  |                  |  |                 |                          |                   | Пушной зверек     |                      |                   |                  |  |  |  |
| Сухое доволствие    |   |  |                  |  | Буква кириллицы |                          |                   | Березовый гриб    |                      |                   |                  |  |  |  |



# НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ

**Иногда, для того чтобы что-то изменить в собственной жизни, нам требуется увесистый пинок судьбы. Иначе так и будем топтаться на одном месте! И пусть этот опыт порой бывает болезненным, все же он необходим.**

**Ч**емодан-монстр скалился открытой пастью, а две спортивные сумки жались к нему верными шавками. Борис ходил по комнате, суетливо собирая вещи. От его мельтешения рябило в глазах, наверное, потому они и слезились. Я моргнула, фокусируя взгляд, - в шкафу мерно покачивались пустые вешалки.

### БОЛЕЗНЕННОЕ РАССТАВАНИЕ

Борис что-то говорил, но я слышала только отдельные слова сквозь глухую вату в ушах. Прости... Я не имею права... Она беременна... Ты должна понять, отпустить... Ты сильная...

Наконец дверь за ним захлопнулась, отделяя прошлое от настоящего. Я упала в подушки, изливая в них горечь утраты. Ревела долго, со вкусом, потому что знала - больше не позволю себе слез.

Телефон верещал назойливо, мешал думать. Пришлось взять трубку.

- Ника? Ты как? - взволнованный

голос подруги медленно возвращал в реальность.

- Нормально.

- Сейчас приеду, - в ухо врезались гудки отбоя.

Я вздохнула и пошла умываться.

Чайник тоненько засвистел, и тут же раздался звонок в дверь. Ленка приехала не одна - по пути захватила Татьяну, нашу третью подругу.

- Чай отставить, - распорядилась Ленка, ставя на стол литровую бутылку мартини.

- Не пойдет, - возразила Таня, убирая бутылку. - Случай тяжелый.

Она открыла сумку и вытащила коньяк, лимоны и большую плитку горького шоколада. Ленка уважительно посмотрела на подругу и одобритительно кивнула.

- На повестке дня простой вопрос: что делать? - провозгласила Ленка, разливая коньяк по бокалам.

- Хочу новый мир, - тихо сказала я.

- Как это? - подруги вытаращили глаза.

- Девчонки, хочу перемен. Глобальных, - выдала я готовый ответ. - Чтобы все в моей жизни изменилось и не напоминало о прошлом.

Подруги замерли, обдумывая услышанное. Ленка цедила коньяк, Татьяна покусывала дольку лимона, морщась от кислоты. А я прислушивалась к пустоте в душе и квартире и остро желала ее заполнить.

### СТАТЬЯ, ИЗМЕНИВШАЯ ВСЕ

- Вот, - Таня вытащила из необъятной сумки свежий номер глянцевого журнала. - Думаю, то, что надо. Сейчас, тут была статья...

Зашуршала страницами, отыскивая нужную, а мы с Ленкой скептически поджали губы.

- Что умного можно вычитать в гламурном издании?

- Ошибаетесь, - горячо возразила Татьяна. - Кроме красочных картинок, тут есть статьи психологов. Вот, например, статья «Изменить себя, не изменяя себе». Советы простые и приятные в исполнении. Отчего не попробовать?

Журнал предлагал начать с перемены внешности: цвет и длина волос, макияж, гардероб. Следующий шаг - перестановка мебели и обновление интерьера. Третья рекомендация вызвала легкий трепет - спорт. Если не фитнес по полной программе, то хотя бы зарядка по утрам или вечерняя пробежка в парке. Дальше - диета и правильное питание. Пятый совет - новое хобби. С этим было просто - я давно мечтала записаться на курсы английского, да все времени не хватало.

Список был длинный, но мы решили остановиться для начала на первых пяти пунктах.

- Завтра запишу тебя в салон красоты, будем менять внешность, - заявила Ленка. - В пятницу распродажа в торговом центре, значит, ставим в планы шопинг.

- В субботу приду с утра, помогу двигать мебель, - подхватила Татьяна.

- А с понедельника зарядка и пробежка, - рассмеялась я. - Раньше не заставите, только с понедельника.

- Ну и диету тогда с понедельника, - согласилась Ленка, залезая в холодильник.

- И самое главное! - Татьяна ткнула пальцем в статью и прочитала последнюю фразу. - Если не можешь изменить мир вокруг себя, измени свое отношение к нему!

### ПЕРЕМНЫ НАЧИНАЮТСЯ!

С этого вечера моя жизнь начала стремительно меняться, хотя сначала я видела только внешние перемены в зеркале. Пепельные локоны до плеч остались на гладком полу парикмахерской - мастер безжалостно



стно срезал красоту. Я ахнула, глянув в зеркало, - оттуда дерзко смотрела юная особа с огненно-рыжим ежиком волос. Я выбросила тени пастельных тонов, стала наводить стрелки на веках, и первое время терялась, глядя в зеркало. Кто эта рыжая девица с яркими глазами?

- Прелесть, - Ленка держала в руках вешалку с блузкой. - Фисташковый цвет тебе пойдет.

- Никогда не носила зеленый, - засомневалась я.

Мы приехали в торговый центр на распродажу и бродили вдоль стеллажей. К новой внешности срочно требовалась новая одежда.

- Смотри, - подруга приложила вещь к моей груди и развернула к зеркалу. - Как?

- Беру, - восхитилась я. «Интересно, понравился бы Борису мой новый облик? - мелькнула запретная мысль, и я тут же погнала ее прочь. - Нет никакого Бориса. Забыть!»

Легко сказать - забыть. Вечерами, сидя перед включенным телевизором, я ныряла в счастливые воспоминания - там мы были вместе. Но дни шли, превращаясь в недели, и боль отступала. Для нее просто не оставалось места и времени в новой жизни. Я все же поборолась, купила абонемент в фитнес-центр и проводила там все выходные, исцеляя тело и душу. Подходящие курсы английского нашла сразу и недалеко от дома. Трижды в неделю заучивала новые слова и зубрила неправильные глаголы.

### ОБЪЯВИЛСЯ...

Вечерами возвращалась домой, в уют обновленного интерьера и падала без сил - новый распорядок дня, новые впечатления, новые знакомые не оставляли времени для грусти.

А через месяц позвонил Борис.

- Я могу заехать завтра вечером? - начал он осторожно. - Кое-что из мелочей забыл забрать. Ты не против?

- Приезжай, конечно, - ответила чуть хрипло и нажала отбой.

Господи, только бы выдержать мучительную встречу! Я сползла по стенке и долго сидела на полу, бездумно вглядываясь в сгущающиеся сумерки за окном.

Утреннее солнце разогнало страхи и опасения. Спокойно отработав, я вернулась домой, быстро осмотрела шкафы, выискивая забытые Борисом вещи. Непарный носок... Старый галстук... Полупустой флакон лосьона... Неужели ему так уж необходимы эти сокровища? Я фыркнула и настроение заметно поднялось - стало понятно, что Борис искал повод для встречи. Что ж, я готова!

- А ты сильно изменилась! - не то осуждающе, не то восхищенно ска-

зал Борис, оглядев меня с порога. - Совсем другая. Даже помолодела.

Я посторонилась, пропуская его в квартиру. Пакет с вещами стоял на полу у двери.

- Что, даже чаю не предложишь?

- Чай попьешь дома, - ответила я и похвалила себя за выдержку.

- Не хочешь поговорить? - в его голосе слышалось недоумение пополам с раздражением. - Ведь сейчас уйду и больше не вернусь.

- Ты уже ушел. Это случается только один раз.

Вероятно, металл в моем голосе его убедил. Он подхватил пакет и хлопнул дверью, забыв попрощаться. Я выдержала.

### СОПЕРНИЦА ЛИ?

Жизнь продолжалась. Я училась жить без любимого мужчины и смотреть на мир другими глазами - глазами свободной женщины. Отучала себя останавливаться у витрины с галстуками и покупать две отбивные к ужину. Отвыкала торопиться после работы домой, позволяя радость неспешной прогулки по бульвару.

Однажды, спустя пару недель после визита Бориса, я, не спеша, возвращалась домой.

- Подождите, прошу вас.

Я оглянулась и недоуменно уставилась на незнакомку. Молодая женщина выглядела прелестно, несмотря на интересное положение. Светлые волосы, перехваченные простой резинкой, чистые синие глаза. Только скорбные складки у губ и морщинка на переносице выдавали смятение.

- Пожалуйста, мне очень нужно поговорить с вами. Я - Лиля.

И тут меня осенило.

- Это вы?

Я замерла в нерешительности. Зачем мне говорить с ней? О чем можно говорить со счастливой соперницей? Прогонять девушку было невежливо - пришлось пригласить в квартиру.

- Простите, простите меня, - Лиля обхватила трясущимися ладонями чашку с чаем. - Знаю, не должна была приходиться, но не смогла удержаться. Только вы сумеете мне помочь.

- Рассказывай, - я уселась напротив.

- Борис переменялся, - всхлинула она. - С того дня, как съездил к вам за вещами.

Лиля поставила чашку и закрыла руками лицо. Плакала тихо, только худые плечи вздрагивали и слезы текли между пальцами и капали на стол. Я подвинула к ней коробку с бумажными платками, встала и отошла к окну.

- Мне рожать скоро, а я вся извелась, - глухо, сквозь ладони, сказала Лиля. - Вижу, что он хочет к вам

вернуться. Чувствую! Скажите правду, умоляю, я должна точно знать! Он к вам ходит?

И тут я не выдержала. Удивляясь себе, быстро подошла, обняла Лилу и прижала к себе.

- Тише, тише, все будет хорошо. - Я гладила ее по волосам и сама чуть не плакала.

- Вы его любите? - она подняла голову и заглянула прямо в душу. - Любите?

Люблю? Я задумалась и в этот миг поняла, что отпустила Бориса. Совсем. Я, наконец, почувствовала себя по-настоящему свободной. И не осталось грусти, стало так легко, словно выпуталась из мрачного кокона и расправила пестрые крылья. Свободна!

- Он твой, - искренне сказала я. - Не бойся, никуда он не денется. Посмотри на себя - ты же красавица!

- Правда? - робкая улыбка расцвела на ее губах.

- Все будет хорошо, - я сжала руку Лили, провожая ее до двери. - Подожди минутку.

Метнулась в комнату, порылась на полке и отыскала журнал. Конечно, мы сами строим свой мир, и никто не в силах помочь. Но ценный совет и поддержка еще никому не мешали.

- Вот, возьми, пригодится, - я показала Лиле статью. - Главное, не изменяй себе...

### СПАСИТЕЛЬНИЦА!

Удивительно, но с Лилей мы вскоре стали подругами. После нашей встречи она позвонила еще раз, потом еще. Она оказалась неплохой девушкой, которой Борис, так же как и мне в свое время, заморочил голову.

Лиля, воспользовавшись советами моего волшебного журнала, вскоре тоже изменилась - похорошела, посвежела и будто взглянула на мир другими глазами. Теперь у нее на руках была дочка, ради которой стоило жить и радоваться жизни. Однажды она забежала ко мне в гости и буквально ошарашила:

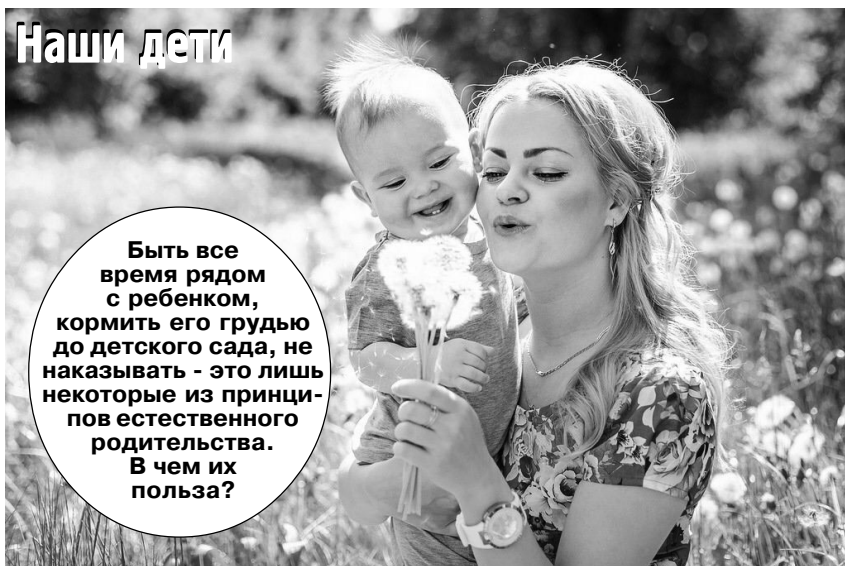
- Знаешь, а я ведь бросила Боря... Поняла, что такой мужчина мне не нужен. Никакой надежности!

Она задумалась на мгновение, потом повернулась ко мне:

- Спасибо тебе! Это ты меня вытащила из этого омута. Спасительница!

Я засмеялась. Эта история стала мне хорошим уроком. Прежде всего, я поняла, что добро - оно как бумеранг, возвращается. Помог человеку - вскоре и твоя собственная жизнь порадует тебя.

Врать не буду, пока возлюбленный у меня не появился. Но, если честно, я даже не сомневаюсь, что вскоре он замаячит на горизонте.



Быть все время рядом с ребенком, кормить его грудью до детского сада, не наказывать - это лишь некоторые из принципов естественного родительства. В чем их польза?

## «ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДИТЕЛИ» Что взять на заметку?

**М**оя материнская история не заладилась с самого начала. Рожала я в бесплатном роддоме, с ужасным отношением к себе. Дочь появилась на свет с обвитием, из-за чего мне не дали поддержать ее на руках. Привезли только на следующие сутки. То ли из-за того, что я сразу не приложила ее к груди, то ли по другим причинам, но грудное вскармливание у меня тоже не заладилось.

Еще спустя пару месяцев я поняла, что у меня началась самая настоящая послеродовая депрессия. Вечно занятый муж почти не появлялся дома. Мои родители были далеко, с семьей супруга сложились не самые теплые отношения. Одним словом, мы с Аленой остались один на один друг с другом. Дочь плохо спала, часто плакала, отвратительно ела. Я, пытаясь впихнуть в нее кабачок и брокколи, рыдала от отчаяния. Мне хотелось кричать: «И кто сказал, что дети - это цветы жизни?!»

К счастью, теперь мне есть с чем сравнить свой опыт. Спустя 15 лет я стала мамой во второй раз. Сын Степа, рожденный в браке с другим мужчиной, получил совсем иное воспитание. Я выросла, стала зрелой личностью, начала иначе относиться к воспитанию, и все это сыграло огромную роль. Лишь позже я узнала, что принципы, на которых строилось воспитание второго ребенка, носят название «естественное родительство».

В моем случае оно началось с выбора роддома, где можно было рожать без вмешательств и обезболивания. Конечно, со мной рядом были врачи, которые контролировали процесс, но меня направляли мягко и терпеливо. Сразу после рождения Степы, мне положили его на грудь и дали отпulsировать пуповину. Не знаю, сыграло ли это свою роль, но Степа родился на удивление спокойным. Мы сразу наладили грудное вскармливание, ведь ря-

дом были специалисты, которые помогли мне во всем.

Степу я кормила по требованию, хотя наш участковый педиатр и советовала придерживаться режима «каждые три часа». Сын с первых месяцев путешествовал со мной по квартире в слинге, что было очень удобно.

Я много общалась с другими мамами в нашем дворе и раз за разом понимала, что мне не знакомы проблемы, с которыми они сталкивались. «Моя Сонечка не спит - постоянно приходится брать ее из кроватки», - причитала одна знакомая. А я все время спала с малышом в одной кровати. Нам было удобно и комфортно: ночью можно было не просыпаться, чтобы покормить сына. «Сколько подгузников за месяц уходит!» - жаловалась другая. Но и с этим я не столкнулась - с полугодя мы начали практиковать высаживание, благодаря чему вскоре ребенок сам стал проситься на горшок. «У меня Гоша отказывается есть из баночек...» - делилась еще одна соседка. А мне хотелось ей посоветовать расслабиться. Мы со Степой действовали по принципу педагогического прикорма, когда малыш может пробовать все, что лежит в тарелке у мамы. Там он получает свой первый пищевой опыт, формирует собственные вкусы. Конечно, в тарелке у меня находились не котлета и жареная картошка! Я перешла на более здоровое питание.

Признаюсь, я придерживаюсь далеко не всех принципов естественного родительства. Например, я делаю детям прививки по графику и обращаюсь к профессиональным врачам, при необходимости не отказываюсь от лекарств. Я легко могу наказать своих детей, если они действительно неправы. Но при этом всегда объясняю, за что они наказаны и почему так делать нельзя. Также я выступаю «за» детские сады и школы, тогда как многие «естественные родители» предпочитают домашнее обучение.

Одним словом, как и в любом подходе, в естественном родительстве есть свои особенности.

Елена Дроздова.

## КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ»

**Д**авайте рассмотрим способы корректного отказа, чтобы дитя осознавало обоснованность вашего решения и не обижалось.

### ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Каждый из нас не раз в жизни сталкивался с различными отказами, но, несмотря на это, мы часто не умеем говорить «нет» собственным детям, боясь их расстроить, вызвать истерику или другую негативную реакцию. Но чем больше мы потакаем прихотям ребенка, тем сложнее дать в будущем обоснованный отказ, а это чревато серьезными проблемами, конфликтами и недопониманием.

### ОБЪЯСНИТЕ ПРИЧИНУ

Вспомните, как часто мы слышали в детстве на свой вопрос «Почему?» загадочный ответ «Потому что!». Согласитесь, звучит неубедительно. Если вы наме-

рены отказать чаду в его просьбе, то делайте это обоснованно: «Я понимаю, что тебе очень хочется получить то или иное, но сейчас я не могу этого сделать» - и далее объясните доходчиво реальную причину, не используя завуалированные фразы и пустые обещания.

### БУДЬТЕ СПОКОЙНЕЕ

Поставьте себя на место детей: в какой форме вы бы легче восприняли отказ - в грубой или мягкой? Ответ очевиден. Потому, как бы ни требовал ребенок того, чего вы ему сейчас не готовы дать, не теряйте самообладания. Чем увереннее и спокойнее вы будете говорить с чадом, тем убедительнее для него будет выглядеть ваше решение.

### ПРЕДЛОЖИТЕ ЗАМЕНУ

Когда ребенок получает жесткий отказ, у него автоматически включается фун-

кция выпрашивания, уговоров: а вдруг через три-четыре таких «нет» наступит долгожданное «да»? Сразу подумайте над альтернативным решением для малыша. Например, ребенок хочет рисовать на обоях, не спешите сразу кричать и наказывать. Объясните, почему этого делать нельзя, и расскажите, где можно: на листочках, в альбомах, старых газетах и журналах.

### БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

Если вы говорите сыну или дочери «нет», не меняйте своего решения из жалости или от перемены настроения. Также очень важно, чтобы ваше ближайшее окружение считалось с вашим мнением. Часто бывает так, что запрет мамы регулярно смягчается папой или вовсе отменяется бабушкой. Постарайтесь выработать в семье единый свод правил, касающихся воспитания.

**С**егодня ток-шоу - один из самых популярных жанров на телевидении. Этому есть простое объяснение: людям интересно наблюдать за чужой жизнью. Видя проблемы героев, они успокаивают себя: «Пожалуй, по сравнению с ними, у меня все хорошо». Но что движет самими участниками реалити-шоу?

## МЕСТЬ - ХОЛОДНОЕ БЛЮДО

Светлана, 29 лет: «Когда муж ушел от меня и оставил одну с маленьким ребенком на руках, я его возненавидела. Хотелось отомстить, сделать больно. Судьба словно услышала мою просьбу. Я увидела в Интернете объявление о кастинге на популярное ток-шоу. Сюжет подходил мне идеально: искали женщин, от которых ушли мужья. Как я поняла, в передаче собирались ругать горе-папочек за то, что те не помогают финансово бывшим женам. «Пусть все узнают о его поступке!» - решила я и отправилась на кастинг. Я пылала праведным гневом и не внимала советам родственников «не позориться на всю страну».

Однако редакторы вручили мне мою новую историю. От нашей с мужем реальной ситуации в ней почти ничего не осталось...

По сюжету я должна была выставить его эдаким злодеем и марионеткой, который регулярно бил меня и не позволял уйти от него. Дальше - больше. Редакторы просили рассказать, что после развода мы с дочкой сидим на воде и хлебе, и я не работаю. Нос из дома я высунуть боюсь, ведь бывший поджидает меня за дверью с новой порцией тумачков.

Да, я хотела отомстить экс-супругу, но обвинять человека в том, чего он не делал, - это не в моих правилах. Так что мой теледебют не состоялся. И, я думаю, это к лучшему!»

## СЛАВА ГОЛОВУ ВСКРУЖИЛА...

Мария, 21 год: «Первый раз я оказалась на ток-шоу благодаря подруге. Ее пригласили, чтобы она рассказала об особенностях своей работы, я нужна была ей для поддержки. В тот день я «заболела» подобными передачами. Сначала светилась в массовке и даже зарабатывала на этом - около 3,5 тысячи рублей за рабочий день. А потом попала на известное ток-шоу в качестве героини. Моя история пришлась по вкусу зрителям: я очень трогательно рассказывала о том, как меня воспитывали приемные родители, тогда как родные даже ни разу не поинтересовались



# КАК Я ХОДИЛА НА ТОК-ШОУ

**Кто эти люди, которые появляются в прайм-тайм на телевидении и рассказывают подробности своей личной жизни? Неужели им нравится выворачивать душу наизнанку на глазах у миллионной аудитории?**

судьбой своего ребенка. На самом деле это было правдой лишь отчасти (да, над сюжетом поработали редакторы), но... какая разница?

После этого многие начали писать в Интернете незнакомые люди: кто-то - приятные вещи, кто-то - не очень. Посыпались заявки в друзья, а на моей страничке в соцсети резко увеличилось количество подписчиков. «Вот она - слава!» - подумала я, мне нравилось новое чувство.

Правда, многие из родных и друзей осудили меня - мол, зачем вынесла сор из избы, сгустила краски и выдумала неприятные подробности. Бабушка вообще перестала со мной разговаривать, но, я надеюсь, она скоро оттаяет».

## НИЧЕГО ЛИЧНОГО - ТОЛЬКО БИЗНЕС!

Мария, 35 лет (имя изменено): «Я появляюсь в разных ток-шоу с периодичностью примерно раз в 3 месяца. Можно сказать, это моя работа - не основная, но все же. Я не искала славы, просто несколько лет назад получила приглашение в реалити-шоу, чтобы выступить свидетелем одной истории. Мой типаж понравился организаторам. С тех пор я часто стала появляться на экране в качестве независимого эксперта (по образованию я психолог) и разбирать семейные драмы - разводы, измены, скандалы... Да, по сути, я копаюсь в чужом грязном белье. Не могу сказать, что в вос-

торге от этой работы, но за нее платят неплохие деньги. Возвращаясь домой после эфира, я встаю под душ, чтобы смыть с себя эмоции и энергетику других людей. Чего только не увидишь в студии: и слезы, и драки. В большинстве случаев это постановка, но иногда случаются реальные скандалы, и мне становится действительно страшно».

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**В том, чтобы подглядывать за личной жизнью других людей, есть что-то запретное. А запрет, как правило, хочется нарушить. Неспроста появилось выражение: «Чужое горе - двойная радость». Такова человеческая природа: нам становится легче, когда мы узнаем, что у других тоже случаются неприятности. Чаще всего аудитория реалити-шоу - люди, которым не хватает общения. Эти программы заточены под зрителя, ведущий часто обращается к нему, и создается имитация разговора, вовлеченности в диалог. Пусть и через голубой экран.**

**У просмотров ток-шоу есть и свои плюсы. Отдав все эмоции чужой драме, вы уже не захотите устраивать драму у себя дома. Но важно не погружаться с головой в негатив на экране.**



# ПРИТЯНУТЬ ДЕНЬГИ! Советы психологов

**Почему одни легко зарабатывают и откладывают деньги, а другие живут от зарплаты до зарплаты? Возможно, дело в привычках, которые формируют психологию бедности.**

**С**пециалисты выделяют несколько факторов, указывающих на то, что в ваших отношениях с деньгами не все в порядке. К ним относятся желание быстро потратить заработанное, сильное волнение при получении крупных сумм, неумение адекватно оценивать свой труд, привычка давать в долг деньги ненадежным людям и покупать ненужные или некачественные вещи.

### СТАВИТЬ ЦЕЛИ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО?

Люди, которые не привыкли ставить цели на неделю, месяц, год, как правило, не умеют откладывать деньги. Важно записывать свои цели, не используя слово «нет», то есть в виде позитивных, утвердительных высказываний. Например: «Хочу купить свою квартиру». Про каждую цель нужно подробно написать, что она вам даст: «В своей квартире я буду чувствовать себя в безопасности. Жилье даст мне больше свободы - я смогу приглашать гостей или отдыхать в одиночестве. А еще сделаю ремонт и куплю красивое кресло, которое недавно видела в магазине». Как только вы поставите перед собой цель, начинайте планировать, как ее достичь.

### ПОИСК ДЕНЕЖНЫХ БЛОКОВ

Успешное взаимодействие с деньгами нередко блокируется нашим мышлением. Именно поэтому психологи рекомендуют найти денежные блоки, которые появляются

в процессе получения финансов, во время их траты или накопления. Например, после каждой крупной покупки вы ругаете себя и не испытываете радости от приобретения («Пора научиться экономить!»).

Полезно вспомнить, как вы получили первые деньги, были ли у вас накопления в детстве, что с ними стало. Татьяна рассказывает: «Я долго пыталась понять, почему у меня не получается зарабатывать крупные суммы. Пришлось даже обратиться за помощью к психологу. На сеансе я погрузилась в воспоминания о детстве. Вот бабушка дает мне подзатыльник за то, что я решила попить чай из ее сервиза: «Этой посудой пользоваться нельзя! Она для гостей!» А вот мама внушает мне: «Ты - взрослая девочка, уступи свою игрушку соседке, она еще маленькая» и забирает мою любимую куклу. Я плачу и не понимаю, почему должна отказаться от вещи, которая дорога мне. Затем отец приходит домой после полочки и прячет деньги на самую дальнюю полку шкафа «на черный день». Наша семья не была бедной, но мы всегда экономили. На всем...»

Установки и стереотипы, усвоенные с детства, влияют на отношение к финансам.

### ИЗМЕНИТЬ НЕГАТИВНЫЙ СЦЕНАРИЙ

В ваших силах переписать сценарий, который сформировался еще в детстве, и изменить свои отношения с деньгами.

Ирина Зайченко, психолог: «Представьте себе негативный сценарий (например, «Нельзя тратить, иначе умрешь с голоду») как некую субличность, которая живет в вашей голове. Эту субличность необходимо отправить на пенсию с благодарностью и признанием заслуг. Ведь сценарий возник как спасительная модель поведения. Возможно, он был вам полезен в прошлом, когда вы находились в зависимом положении. Сейчас же вы, будучи взрослым человеком, имеете право переписать историю, дать себе больше свободы. Лучше всего сделать это вместе со специалистом, который поможет вам обнаружить истинный сценарий, более благоприятный. Например, такой: «Я трачу на себя деньги с удовольствием, потому что заслуживаю этого и с легкостью зарабатываю еще!»».

### ВНЕШНИЙ ВИД ВЕЩЕЙ - ЭТО ВАЖНО!

Казалось бы, тот, кто привык на всем экономить, должен быстро приумножить свои накопления. Но на самом деле это работает не так. Человек, который предпочитает пользоваться старыми, сломанными, потрепанными вещами, вместо того чтобы купить новые, создает лишь ограничивающие убеждения («Да ладно, это всего лишь маленькая заплатка. Никто ее не заметит, а я могу позволить себе не тратить на новую куртку»). Возьмите за правило окружать себя красивыми, качественными, приятными глазу вещами. Это улучшит качество жизни и поможет избавиться от денежных блоков, которые мешают зарабатывать.

Первое время вы будете ощущать дискомфорт из-за того, что изменили привычкам. Но вскоре научитесь получать удовольствие от вещей, которые будете приобретать. Можно начать с мелочей - например, с каждой зарплаты покупать по новому предмету интерьера.

### ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ИСКАТЬ ЛЕГКИХ ДЕНЕГ

Многие мечтают о крупных суммах и надеются на удачу, вместо того чтобы делать реальные шаги к процветанию. Они покупают билеты в лотерею, играют в онлайн-игры, делают ставки с мыслью «В этот раз точно повезет!» Однако такой подход непродуктивен: поиск легкого заработка не позволяет человеку самосовершенствоваться, реализовывать себя и грамотно выстраивать отношения с деньгами. Не стоит перекладывать ответственность за ваше финансовое состояние на удачу или судьбу, лучше взять ситуацию в свои руки.

**В журнале вам интересна рубрика «Поговорим о личном»?**

Да, с удовольствием читаю ее, обычно в первую очередь - 5

Это не самая любимая моя рубрика, но периодически прохожу в ней различные тесты - 3

Можно сказать, открыла эту страницу с тестом случайно - 1

**Смотрите ли вы сериалы?**

Да, причем у меня есть несколько любимых - 5

Если случайно на какой-нибудь подсяду, то смотрю - 3

Нет, почти никогда - 1

**Избегаете ли вы мыслей о смерти?**

Нет, отношусь к этой теме спокойно - 1

Иногда задаюсь такими вопросами - 3

Стараюсь вообще об этом не думать - 5

**Есть ли у вас хобби?**

Нет и никогда не было - 1

Конечно, есть! - 5

Иногда чем-то увлекаюсь, но длится это недолго - 3

**Случалось ли вам, задумавшись, проехать нужную остановку?**

Для меня это нечто из области фантастики - 1

Разок-другой бывало - 3

Случается время от времени - 5

**Легко ли, быстро вы засыпаете?**

Если не произошло за день чего-то из ряда вон

выходящего - да - 1

Обычно я подолгу мечтаю, думаю о чем-то перед сном - 5

Бывает по-разному - 3

**Любители вы представлять себя другим человеком?**

Да, мне это доставляет удовольствие - 5

В детстве любила, а сейчас - нет - 3

Никогда этим не увлекалась - 1

**Хотели бы вы иметь шапку-невидимку?**

По-моему, это очень забавно! - 3

Я бы решила с ее помощью пару-тройку практических вопросов - 5

А зачем? - 1

**Есть ли у вас интернет-знакомства?**



# РЕАЛИСТ ИЛИ МЕЧТАТЕЛЬ?

**Кто-то витает в облаках, у других все разложено по полочкам. Узнайте, чего вам не хватает для полной гармонии**

Да, и даже поклонники - 5  
Есть несколько людей, с которыми я обсуждаю по интернету разные практические вопросы - 3  
Нет - 1

**Какая у вас специальность?**

Гуманитарная - 5  
Техническая - 1  
Естественно-научная - 3

## РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10-15 БАЛЛОВ

Здравый смысл и выдержка - редкие достоинства, а вы наделены этими качествами сполна. Наверняка к вам за советом то и дело обращаются менее рассудительные подружки. Уж вы-то разложите все по полочкам, можно не сомневаться! Но вам самой порой очень недостает романтичности. А может, она просто скрыта под панцирем суровых жизненных уроков? вспомните, когда вы последний раз совершали милые глупости или были влюблены? Пора немного расслабиться!

### 16-35 БАЛЛОВ

Вы, как правило, хорошо балансируете между мечтами и реальностью. И, задумавшись о чем-то приятном, не станете сы-

пать в чай соль вместо сахара. Хотя вас нельзя назвать человеком прагматичным, в глубине души вы сентиментальны и порывисты, но все же умеете соизмерять свои желания с реальными возможностями. В то же время ваши мечты нередко становятся стимулом для достижения успехов.

### 36-50 БАЛЛОВ

Ваши мечты не всегда соотносятся с правдой жизни, и порой вы прячетесь в них от действительности. Купаться в собственных грезах приятно и необременительно. Однако на них уходит вся ваша энергия. А ведь вы могли бы потратить ее на то, чтобы хоть чуть-чуть «сказку сделать былью». Попробуйте, это не так страшно.



(Продолжение. Начало в 28-37).

Полковник отступил на шаг и воскликнул:

– Ваше превосходительство!

Его удивленный возглас привел барона в себя. Он обернулся.

– Простите! Я сегодня рассеян. Я... должно быть не расслышал, что вы сказали. О чем мы говорили?

– Я просил вас обратить внимание на вашу личную безопасность.

– А, вот вы о чем! Простите мое невнимание. Меня ежедневно осаждают сотнями всяких дел, и мне трудно сосредоточиться на балу.

– Вы слишком много взваливаете на себя, – заметил полковник. – И самая неутомимая натура в конце концов не выдержит такого напряжения, какому вы ежедневно подвергаете себя. Взгляните на эту достойную зависти молодежь, не имеющую представления ни о каких заботах! Она танцует, смеется и очень счастлива!

– И очень счастлива! – повторил Равен. – Да, вы правы.

Глубокая горечь прозвучала в его последних словах.

А между тем веселое оживление в зале никак не могло располагать к такой горечи.

Мимо промелькнула Габриэль со своим кавалером. Полковник был прав: ее красота еще никогда не была так победоносна, как в сегодняшний вечер, во время танцев, которым она предавалась со страстным удовольствием. Яркий свет, опьяняющие звуки музыки в празднично убранном зале, вся эта праздничная обстановка казалась самой подходящей, естественной атмосферой для молодой девушки, и ее разгоревшееся личико и сияющие глаза ясно говорили, с каким восхищением она окуналась в нее. Все существо Габриэли словно просветлело, преисполнилось восторга, когда она закружилась по залу с Георгом. Для него же сейчас окружающее не существовало, и счастье, которое он испытывал, держа в объятиях свою любимую, лишило его всякой осторожности. Глаза молодого человека предательски выдавали его

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

сердечную тайну. Лица обоих сияли, и зоркому взгляду наблюдателя нетрудно было отгадать, что это сияние говорило не только об увлечении танцем.

И такой наблюдатель был рядом. Равен все еще стоял на том же месте в конце зала и как будто оживленно беседовал с полковником и несколькими другими, подошедшими к ним мужчинами, но взгляд его был прикован к танцующим. Этот взгляд, пламенный и пронизательный, наверное, обладал магнетической силой, потому что Габриэль, делая второй тур вальса, подняла голову и невольно посмотрела на опекуна. Их взгляды встретились. Густой румянец залил щеки девушки, а глаза барона угрожающе вспыхнули, и он быстро отвернулся.

По окончании вальса наступил перерыв в танцах, назначенный для ужина. Общество оставило душный зал и рассеялось по более прохладным комнатам и буфету. Гости, непринужденно и весело беседуя, образовали большие и маленькие группы.

Наступил тот давно желанный для Георга и Габриэли момент, когда они могли обменяться несколькими словами. Они стояли у камина в одной из отдаленных комнат, где никого не было, хотя из соседнего помещения и раздавался оживленный разговор. Случайно вошедшему сюда человеку показалось бы, что они ведут спокойный, ничего не значащий разговор, но их беседа была очень далека от светской болтовни.

– Наконец мы вместе! – страстно прошептал Георг. – В первый раз после нескольких недель разлуки! Как тяжело быть так близко и в то же время так далеко друг от друга!

– Ты прав, – тихо ответила Габриэль, – мы бесконечно далеки, несмотря на то, что ты ежедневно бываешь в замке. Я все время надеялась, что ты сумеешь уничтожить препятствия, разъединяющие нас.

– Разве я не делал всего, что мог? Но ты знаешь, какой прием я встретил у твоей матери. Правда, она была любезна, но я не услышал и намека на возможность и впредь бывать у вас. Я не могу продолжать свои посещения после того, как мне решительно показали, что они нежелательны.

– Мама несколько не виновата в этом, она по прежнему охотно принимала бы тебя: мой опекун запретил ей это. Я предоставила маме переговорить с ним о твоём визите и нашем знакомстве, потому что сама... – Габриэль запнулась и не договорила.

– Ты не осмелилась...

– Я осмелилась бы на все, – немного раздраженно продолжала Габриэль,

– но выдержать взгляд дяди Арно, когда намереваешься скрыть от него что-нибудь, совершенно невозможно. А он решительно против твоих посещений. Против тебя лично он ничего не имеет, так как не подозревает о наших симпатиях, но он вообще не желает вводить в свой семейный круг молодых чиновников, и нам пришлось уступить ему.

– Я не сомневался в этом, – сказал Георг. – Я хорошо знаю своего начальника. Он и ему подобные недоступны для всех, кто, по их мнению, ниже их, но даже его властное слово не разлучило бы нас больше, чем эти последние дни и недели. Мне приходится довольствоваться тем, что я вижу тебя издалека, а если нам и удастся встретиться, как например сегодня, то мы должны принимать холодно равнодушный вид. Я вынужден смотреть, как все преклоняются перед тобой, и я, только я, имеющий больше всех прав на тебя, обречен на молчание и не смею приблизиться, словно чужой. Габриэль, я не могу выносить это!

Габриэль с прелестной улыбкой задорно ответила:

– По моему, этому «чужому» нечего особенно жаловаться на судьбу. Он ведь знает, что я принадлежу только ему.

– В такой вечер, как сегодня, ты не принадлежишь мне, – с горечью возразил Георг. – Ты принадлежишь всему – веселью, танцам, поклонникам, окружающим тебя, но не мне. Я тщетно ловил до этого вальса хотя бы один твой взгляд. В кругу поклонников твои глаза были не для меня.

Упрек обидел молодую девушку; ее улыбка исчезла, уступив место недовольной гримаске, и суст уже готов был сорваться сердитый упрек, но в эту минуту в дверях комнаты показался поручик Вильтон.

– Баронесса, – сказал он, приближаясь к молодой девушке, – вас ищут в зале. Его превосходительство и баронесса уже несколько раз справлялись о вас. Я предложил им свои услуги – вы разрешите мне проводить вас к ним?

При других обстоятельствах Габриэль дала бы почувствовать поручику свое недовольство его появлением, но теперь, раздраженная несправедливым, по ее мнению, упреком, она терпимо отнеслась к неожиданной помехе. Холодно поклонившись Георгу, она любезно взяла под руку молодого барона и тот, уводя ее из комнаты, бросил торжествующий взгляд на Винтерфельда.

Георг мрачно смотрел им вслед. Эта детская месть сильно уколола его, и прежние сомнения снова начали смущать его душу. Прав ли он, пытается

вырвать прелестное, но поверхностное создание из той блестящей, мишурной обстановки, для которой оно, видимо, рождено, чтобы приковать к серьезной, трудовой, совершенно чуждой девушке жизни. Любовь Габриэли давала ему право на обладание ею, но могла ли она на самом деле глубоко любить? Не было ли ее чувство так же поверхностно и преходяще, как и все в этом ярком мотыльке? А если она будет несчастлива с ним, если, будучи его женой, она сможет ответить на его горячую, самоотверженную любовь лишь детскими капризами? Не случится ли так, что за краткий любовный сон им придется расплачиваться всей жизнью, полной горя и раскаяния?

Молодой человек порывисто провел рукой по лбу. Он не хотел выслушивать доводы разума, жестоко разрушавшие иллюзию сердца. Он насильно отогнал от себя мучительные мысли и собрался было уже выйти из комнаты, как сюда вошел Мозер с полицмейстером.

Они оживленно разговаривали, но при виде Винтерфельда так дружно замолчали, что тот не без основания предположил, что разговор шел именно о нем. Справедливость этого предположения подтверждал и пристальный взгляд, которым полицмейстер окинул молодого человека. Мозер между тем подошел к Георгу и без всяких предисловий сказал:

– Хорошо, что я встретил вас, господин ассессор! Я только что хотел передать вам кое что.

– К вашим услугам, господин советник.

– Ваш друг, доктор Бруннов, – Мозер подчеркнул это имя с таким выражением, словно оно само по себе звучало обвинительным приговором, – без моего ведома и желая вторгнуться в мой дом в качестве домашнего врача. Он выслушал мою дочь, прописал лекарство и заявил, что повторит свой визит. Я тогда не знал, как это случилось...

– Это было недоразумением, – прервал его Георг, – Макс рассказал мне. Он и в самом деле предположил, что нуждаются в его врачебном совете, и понятия не имел о том, в чьем доме оказался.

– Ну, а теперь он знает, – многозначительно продолжал Мозер, – и прошу вас сообщить ему раз и навсегда, что я пренебрегаю советами врача, который носит такое подозрительное имя и является сыном политически опасного человека. Скажите ему, пусть он поищет для своей революционной пропаганды другое место и оставит в покое дом советника Мозера, всю жизнь гордившегося тем, что он преданнейший верно-подданный своего всемилостивейшего государя. Некоторым людям, а в особенности чиновникам, следовало бы брать пример с подобных убеждений!

С этими словами Мозер поклонился и вышел из комнаты с высоким сознанием всей убедительности своей пламенной речи.

Полицейстер подошел к Георгу и шутиво заметил:

– Вы, кажется, попали в немилость у нашего лояльного советника? Он только что подробно живописал мне ваши

опасные для государства связи. Мне не хочется верить этому...

– Господин советник заблуждается, – спокойно возразил Георг. – Он ставит мне в упрек простую университетскую дружбу, не имеющую ничего общего с политикой. Могу уверить вас, что мой друг, приехавший по делу о наследстве и благодаря забавному недоразумению попавший в квартиру Мозера, вовсе не помышляет о революционной пропаганде где бы то ни было и, конечно, не даст вам ни малейшего повода заинтересоваться его особой.

– Я того же мнения. Господин Мозер со своей лояльностью видит повсюду страшные призраки революции. А что если бы он узнал о том, что его собственный, высоко уважаемый начальник был другом детства и университетским товарищем того самого доктора Бруннова, которого он объявляет опасным для государства! Вам, вероятно, известно это?

– Разумеется! – ответил Георг, пораженный тем, что полицмейстер осведомлен о столь далеком прошлом.

– Как странно и резко расходятся иногда жизненные пути друзей детства! – продолжал последний. – Губернатор Арно Равен и беглец, пребывающий в изгнании... Разве можно найти более резкий контраст? Правда, говорят, что в молодости барон тоже придерживался довольно легкомысленных политических взглядов и даже был замешан в процессе, который привел доктора Бруннова и его товарищей к заключению в крепости. Но это, конечно, только слухи. Может быть, ваш друг и его отец сообщили вам что нибудь более точное?

– Нет, мы никогда не говорили об этом. Впрочем, из судебных актов легко узнать, был ли барон замешан в процессе.

Полицейстер бросил на молодого человека взгляд, по которому можно было заключить, что если бы это было возможно, он не стал бы попусту терять время с таким упрямцем; но вслух он сказал:

– В судебных актах вовсе не упоминается имя барона. Да если бы оно и фигурировало там, то он и его покойный тесть министр постарались бы уничтожить все следы. Перед тестем же барону, безусловно, удалось совершенно оправдаться, так как именно с тем временем совпадает начало его блестящей карьеры.

– Весьма вероятно, – с холодной сдержанностью произнес Георг. – Впрочем, эти события, происшедшие так много лет тому назад, вам, конечно, известны лучше, чем мне. Я был тогда еще ребенком, а вы уже начинали свою служебную карьеру.

Полицейстер увидел, что здесь ему не добиться желаемых сведений. Он прекратил свои попытки, и, обменявшись несколькими безразличными фразами, они расстались.

После того Георгу удалось всего лишь единственный раз за весь вечер приблизиться к Габриэли. Во время кофты, в котором Винтерфельд не принимал участия, она грациозно и легко, как эльф, подлетела к нему и пригласила танцевать. Во время этого тура

по залу их взоры встретились; в его взгляде уже не было прежней мрачности, а на ее губах снова играла прелестная улыбка, исчезнувшая было при упреке Георга.

– Ты все еще ревнуешь меня к танцам? – шепнула Габриэль.

Георг не устоял перед этой улыбкой. Он ведь был молод и влюблен, и к тому же убедился, что был неправ, упрекая любимую девушку в столь естественном для нее веселье; она была так безмятежно счастлива, и он любил ее именно такой, со всеми ее шалостями и капризами.

– Моя Габриэль! – тихо, но с бесконечной нежностью прошептал он.

Она ответила легким рукопожатием. Примирение состоялось...

Было далеко за полночь, когда гости разъехались и залы опустели.

Баронесса Гардер тоже намеревалась удалиться. Она уже простилась с зятем и отдавала приказания слугам, а Габриэль пошла прощаться с бароном. Равен стоял со скрещенными на груди руками, как будто не замечая протантованной ему руки Габриэль. С холодным, непроницаемым выражением на лице он вполголоса сказал:

– Сегодня вечером я сделал странное открытие, Габриэль. Между тобой и ассессором Винтерфельдом установились отношения, не совместимые ни с его положением, ни с твоим в моем доме. Надеюсь, что такая свобода отношений возникла лишь из за твоей неопытности. Во всяком случае ты объяснишь мне, как далеко зашло ваше знакомство.

Лицо молодой девушки покрылось густым румянцем, но необычный тон опекуна пробудил в ней все ее упрямство; она решительно выпрямилась и ответила:

– Если вам угодно, дядя Арно...

– Нет, не теперь, – с отрицательным жестом возразил барон. – Уже слишком поздно, да я и не хочу делать твою мать свидетельницей нашего разговора. Завтра утром я буду ждать тебя в своем кабинете, тогда ты мне ответишь на мой вопрос... Покойной ночи!

Он отвернулся от девушки и, не подав ей руки и не дав времени на возражения, направился в другой конец зала.

Габриэль смущенно молчала; строгость и суровость барона впервые коснулись лично ее, и на этот раз она почувствовала, что неизбежная катастрофа не пройдет легко, на что она по своей беспечности до сих пор надеялась. Равен следил за ней взором, крепко сжав губы, словно сдерживая свой гнев или подавляя боль. Мрачные мысли пронеслись в его голове.

– Я должен добиться истины. Разумеется, здесь может быть... детская глупость! Мимолетная дорожная встреча, приукрашенная необходимой долей романтизма, через несколько недель все будет забыто. Тем не менее нужно позаботиться о том, чтобы от слов они не перешли к делу и вовремя покончить с этим...

**Эльза ВЕРНЕР.**

**(Продолжение следует).**



### Все дело в форме

Для начала нужно изучить форму ладони - левой (считается, что она ближе к сердцу, поэтому «несет» ответственность за формирование многих качеств). Вам может показаться, что форма ладони одинаково напоминает и конус, и овал. Чтобы не запутаться, нужна подготовка. Просто взглядывайтесь в формы рук тех людей, с которыми взаимодействуете ежедневно. Так и поймете, что у каждой руки своя уникальная форма.

Если ладонь конусообразная, то ее обладательница ориентирована на успех во всем, за что берется. Ладонь может быть овальной - ее хозяйка стремится к одиночеству. Это не означает, что перед вами некоммуникабельный и асоциальный человек. Просто обладательница такой ладони предпочитает проводить вечера наедине с собой, а не в шумной компании. Отсюда и готовность в первую очередь рассчитывать на себя. Таким дамам и протечку крана на кухне устранить по силам, и обои в комнате поклеить. Хозяйка квадратной ладони отличается настойчивостью, уверенностью в своих действиях и не боится ответственность брать на себя. Ну чем не набор мужских качеств?

Далее обращаем внимание

на форму пальцев. Тонкие, овальной формы на конце - человек деятельный, энергичный, рациональный, отдает предпочтение тому, что происходит здесь и сейчас, а не тому, что будет в обозримом будущем. Пальцы квадратной формы на конце - перед вами скептик, упрямый, не любящий сюрпризов и даже немного консервативный.

### Линия за линией

Многое о женском характере и наборе качеств расскажут черточки на ладони. Они располагаются как бы поверх всех остальных линий на руке. Они хаотичны. Больше нас интересовать должны их количество и взаимное расположение. Если почти вся ладонь испещрена тонкими невзрачными линиями, то перед вами рука сильной в эмоциональном плане женщины. Такую вывести из равновесия трудно, в то же время о своих слабостях она предпочитает не рассказывать и до последнего будет делать вид, что все хорошо. Теперь нужно понять, как эти черточки расположены относительно друг друга. Они могут пересекаться или идти параллельно. Ориентируемся по большинству, которое определяем на глаз. Если черточки пересекаются, то хозяйка руки проста в эмоциональном плане. Вся гам-

# МУЖЧИНА В ЖЕНЩИНЕ

Так уж повелось, что мужчина должен быть сильным, смелым, ответственным, не бояться трудностей. Женщина должна быть заботливой, аккуратной. Неужели это означает, что дамы не могут быть смелыми и сильными? Конечно, нет, это разделение условное. Но если рассмотреть линии на женской руке, можно узнать, какими «мужскими» чертами наделена их обладательница.

ма чувств ей неподвластна. Она может видеть либо зло, либо добро, находится либо в состоянии гнева, либо в состоянии покоя. А вот если черты идут параллельно друг другу, то человек способен различать не только белое и черное.

### На кривой написано

Найдите на левой ладони линию жизни и рассмотрите ее. Эта линия начинается около большого пальца и по дуге идет к запястью. Обратите внимание на «вилку» у основания ладони (рис. 1). Ее наличие говорит о том, что человек - сформировавшаяся личность, готовая все жизненные невзгоды и неурядицы стойко и с достоинством переносить. Такие люди рассчитывают в первую очередь на себя. К тому же у них врожденная способность к обучению.

Теперь внимательно изучите ответвления, встречающиеся на линии жизни. Если такие лучики ведут вверх (к основаниям пальцев), то человек - карьерист, способен продвигаться вверх по карьерной лестнице

в любой профессии. Также такие лучики - символы материальной прибыли. Лучики, направленные вниз, означают слабость характера, неспособность действовать по обстоятельствам, быть гибким в нужных ситуациях.

На линии жизни можно увидеть «островки» - небольшие овалы (рис. 2). Такие геометрические фигуры отвечают за здоровье, физическое состояние. Такие «островки» не имеют никакого отношения к травмам и прочим воздействиям на организм. Овалы на линии жизни говорят о выносливости, спортивности, целеустремленности, воле к победе, то есть о таких качествах, которыми точно захочет обладать любой мужчина.

А вот разрывы на линии жизни свидетельствуют, что обладательница ладони любит рисковать, имеет тягу ко всему экстремальному. Такие дамы не любят сидеть на месте, но и тривиальные способы отдыха им неинтересны. Это также подразумевает смелость. Броситься останавливать коня на скаку? Нет проблем!



Рис. 1

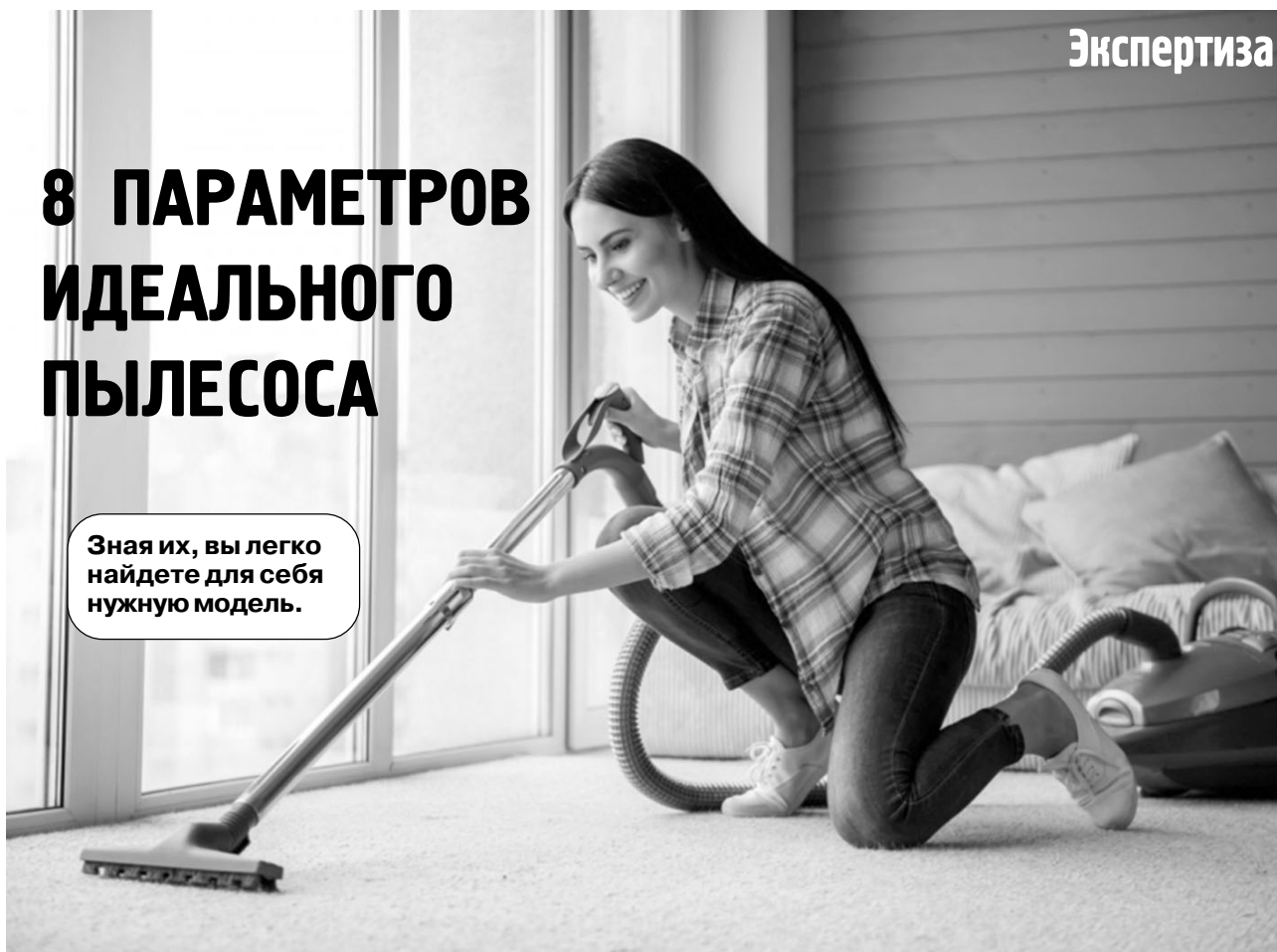


Рис. 2



# 8 ПАРАМЕТРОВ ИДЕАЛЬНОГО ПЫЛЕСОСА

Зная их, вы легко найдете для себя нужную модель.



## 1. Потребляемая мощность

От этого параметра зависит, сколько энергии пылесосу нужно для работы. Оптимальный вариант - не более 1700 Вт. Такая модель позволит сэкономить на электричестве, не проиграв при этом в качестве уборки.

## 2. Мощность всасывания

Для стандартной однокомнатной квартиры без домашних животных и ковров подойдет пылесос с мощностью всасывания до 350 Вт. Для квартиры побольше потребуется пылесос с мощностью всасывания от 500 Вт.

## 3. Пылесборники: два вида

Есть сменные бумажные и многоразовые (текстильные). Бумажные каче-

ственнее собирают мелкие частицы пыли, текстильные - крупные. Для регулярной уборки лучше использовать бумажные, оставив текстильные про запас.

## 4. Современные фильтры

Самыми лучшими считаются фильтры типа HEPA, способные уловить мельчайшие частицы пыли. К примеру, HEPA 11 - 95%, а HEPA 14 преграждает путь 99,995% частиц.

## 5. Конструкция всасывающей трубы

Она может собираться из двух частей или иметь телескопическую конструкцию с регулировкой по длине. Последний вариант удобнее в применении.

## 6. Разные насадки

Большинство пылесосов продаются со стандартным набором насадок: щеткой для пола и дополнительными - для чистки мебели. Если в доме есть животные, пригодится турбо щетка.

## 7. Уровень шума

Приемлемым уровнем шума для пылесоса считается 7175 децибел на расстоянии полуметра от человека.

## 8. Дополнительные возможности

Регулировка мощности, индикатор заполнения, автоматическая самоочистка фильтров, насадка с технологией подсветки пыли - все эти возможности есть в новейших моделях пылесосов.

## В тему



*Пылесосы с аквафильтром имеют резервуар, куда наливается вода. Собственно, вода в таком агрегате и выполняет функцию фильтра. В процессе уборки пыль, даже самые ее мелкие частицы, попадает в воду. К тому же в это время происходит увлажнение воздуха в квартире, что очень полезно для здоровья. Также не придется регулярно тратить деньги на покупку новых мешков. Такие пылесо-*

*сы отличает высокая мощность всасывания, так как нет переполняющегося пылесборника. Недостатками этого типа аппаратов являются большой вес, из-за чего они очень неповоротливы и занимают много места при хранении, высокая стоимость, необходимость замены воды, а также обязательное промывание и высушивание резервуара после применения.*

# МАСТЕРИЦА



## 10 СУПЕРСОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Они помогут в решении любых бытовых вопросов и проблем

**1.** Чтобы удалить засохшие брызги краски с поверхности, например, во время ремонта, приложите к ним кусок фольги и прогрейте феном. Размягченную краску сотрите с поверхности влажной тканью.

**2.** Фланель может скатываться, поэтому вещи из нее нельзя стирать в машинке при высоких температурах (выставляйте не выше 40°C) и в моющее средство лучше добавлять 1 ст. ложку глицерина.

**3.** В качестве альтернативы миксеру можно использовать дрель. Выньте из нее сверло и вставьте в разъем венчик. Принцип устройства миксера и дрели одинаковый: внутри обоих приборов размещаются щетки электродвигателя, которые запуска-

ются нажатием пусковой кнопки.

**4.** Покрасьте бумажный лоток от яиц и положите в ящик комода - в такой «шкапулке» будет легко найти цепочки, колечки, подвески и браслеты.

**5.** Пакеты с ручками можно складывать в пластиковую бутылку с отрезанным дном. Прикрепите ее в удобном месте за вырезанное с одной стороны ушко.

**6.** Тюль после стирки не придется гладить, если, не отжимая ткань, повесить его сушиться над ванной, куда будет стекать лишняя вода.

**КСТАТИ:** Занавески из органзы можно повесить на карниз сразу после стирки под своим весом они расправятся.

**7.** След от ржавчины на одежде поможет удалить лимон. Завернутую в марлю дольку лимона положите на пятно и придавите горячим утюгом - отметина будет полностью нейтрализована.

**8.** Царапины на мебели темного цвета станут менее заметными, если взять ватную палочку, смочить ее в слабом растворе йода и протереть проблемные места.

**ДЛЯ СПРАВКИ:** Замаскировать небольшие сколы и потертости на мебели помогут восковые мелки или крем для обуви подходящего цвета.

**9.** С помощью влажных салфеток можно легко избавиться от мыльной пены и предотвратить появление разводов на дверцах душевой кабины.

**10.** Если от стены в ванной отскочило несколько плиток, очистите их от цемента, смажьте густыми масляными белилами или любой масляной краской и плотно прижмите к поверхности. Плитка будет держаться прочно.

## ЧЕМ ПОМОЖЕТ ОБЫЧНОЕ МЫЛО?

Каждый день мы пользуемся мылом по прямому назначению - моем руки. Но оказывается, у этого небольшого кусочка есть и множество других применений. Вот те, которые я испробовала сама.

\* Если замок на молнии плохо скользит, смажьте молнию куском мыла.

\* Собираетесь возиться в земле? Намыльте перед этим руки, но не смывайте. Благодаря мыльной пленке они не так сильно загрязнятся.

\* Бактерии, микробы и насекомые будут не страшны для комнатных растений, если вы обрабатываете их мыльным раствором.  
*Ольга Кравец.*



## ЧТОБЫ КОМАРЫ НЕ КУСАЛИ

Где бы вы ни находились - в городской квартире или на даче за городом, - комары обязательно навесвят вас. Приготовьтесь заранее к таким гостям!

**Правильные растения.** Герань, мирт, розмарин способны отпугнуть пискуннов своим насыщенным запахом. Не любят комары также и аромат полевых ромашек. Соберите букетик и поставьте вазочку рядом с кроватью: и красота, и защита! Если на огороде есть мята, сорвите несколько листиков и положите на тумбочку около кровати. Прекрасно помогает!

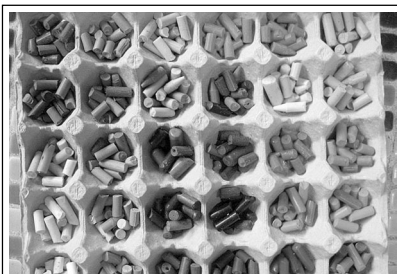
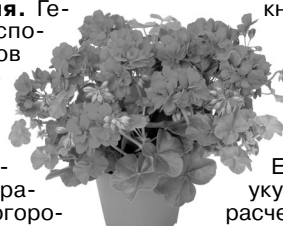
**Ароматические масла.** Вам помогут масло лаванды, чайного дерева, кедр, эвкалипта. Смочите в любом из них ватный диск и положите его около кровати. Кстати, пару капель ароматического масла можно доба-

вить в крем для лица или тела. Намажьтесь им, и противные комары улетят прочь.

**Красивое украшение.** На первый взгляд, половинка лимона с воткнутыми в нее цветками пряной гвоздики смотрится как украшение. Однако это лишь видимость: на самом деле эту композицию комары терпеть не могут.

Если все же кровососущие укусили вас, постарайтесь не расчесывать место укуса. Лучше разрежьте пополам небольшую луковицу и приложите срезом к ранке. Подержите 5-10 минут - зуд и жжение пройдут.

Если под рукой есть сода, сделайте успокаивающую мазь: 1 ст. л. соды смешайте с 1 ч. л. воды. Должна получиться кашица. Нанесите ее на место укуса.



## ХРАНИМ МЕЛКИ В УПАКОВКЕ ИЗ-ПОД ЯИЦ

Не выбрасывайте упаковку из-под яиц. Освободите ее и складывайте в каждое отделение мелки разных цветов. С таким приспособлением ребенку удобно ходить на улицу рисовать, а вам - хранить мелки в квартире.

*Елена Коновалова.*

## СТОЙКИЙ АРОМАТ

Девушка-консультант в магазине косметики недавно дала мне неожиданный совет. Когда я выбирала парфюм, она подошла и сказала, что лучше всего он держится на волосах. «Распылите туалетную воду на свою расческу, а потом расчешитесь ею!» Я теперь только так и делаю!

*Д. Карапетян.*



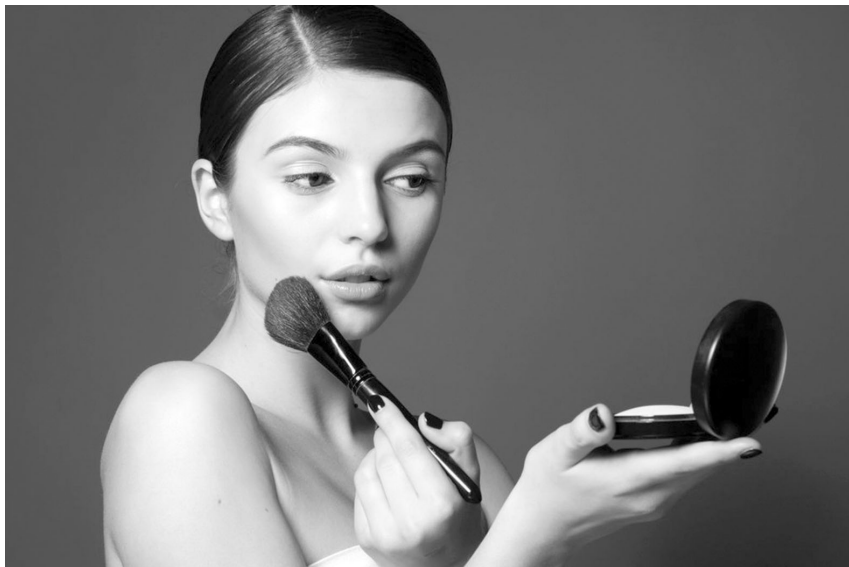
## МУКА НЕ ПРОСЫПЕТСЯ!

При просеивании муки нелегко добиться чистоты на рабочем месте: она то просыпется, то на столе останется. Недавно я соорудила нехитрое приспособление, которое избавило меня от этих неприятных мелочей. Я надела на ситечко целлофановый пакет большого размера. Вся мука при просеивании стала попадать сразу в пакет. Очень удобно! А когда я обваливаю в муке рыбу перед жаркой, то делаю это так: насыпаю небольшое количество муки в целлофановый пакет, кла-



ду туда кусочки рыбы и просто встряхиваю пакет, зажав край. И руки чистые, и посуду от рыбного запаха отмывать не надо.

*Галина Семенова.*



# ПРИПУДРИМ НОСИК

Пудра есть в косметичке практически каждой женщины, но не у всех с ней складываются теплые отношения. Разберемся почему.

### Зачем нужна пудра

Она закрепляет тон, и макияж держится дольше. Слой пудры, нанесенный поверх тонального крема, облегчает растушевку сухих продуктов: румян, бронзера. Так что пятна и полосы вам не грозят. Также пудра может служить дополнительным слоем маскировки, если нужно плотное, но при этом естественное покрытие.

### Все зависит от типа кожи

Зачастую женщины сталкиваются с такой проблемой - купили пудру, а она не подошла. Почему? Самая распространенная ошибка - не учитывать состояние кожи на данный момент. Например, после зимы она может быть обезвоженной или жирная стала комбинированной.

\* Для сухой, обезвоженной зрелой кожи матирующая пудра не подойдет (такая еще больше высушит кожу). Лучшее решение - кремовая или с увлажняющими компонентами. Но даже перед ее нанесением обязательно используйте увлажняющий крем и подождите, пока средство как следует впитается. А лучше нанести сначала полупрозрачный слой увлажняющего тонального крема, а поверх распределить рассыпчатую пудру. Ее можно наносить как на все лицо, так и на зону под глазами. Тонкий слой рассыпчатой пудры не забивается и не подчеркивает морщинки. Если нужен натуральный, слегка сияющий финиш, выбирайте ту, в которой есть немного

Спонжи и пуховики из пудрениц подходят только для экстренной поправки макияжа на бегу. Пудру нужно наносить кистью.

перламутра. Если нужен эффект фарфоровой матовой кожи, выбирайте мелкодисперсную пудру. Какой бы пудрой вы ни пользовались, используйте пушистую кисть - так покрытие получится невесомым.

\* Для комбинированной кожи (с блеском в Т-зоне) используйте две пудры: матирующую - в центре, атласную - по периферии. Так кожа будет выглядеть холеной и гладкой.

\* При проблемной коже выбирайте минеральную пудру. Она не содержит масел, воска и отдушек, которые есть в обычной пудре.

\* Для жирной кожи подходит матирующая пудра - и компактная, и рассыпчатая. Сначала пройдитесь кисточкой по всему лицу, а потом добавьте еще один слой средства на Т-зону.

### Пудра должна сливаться с цветом кожи?

Не всегда. То, что розовый тон скрывает капиллярную сетку и покраснения щеках - иллюзия. Сосуды просвечивают на лице лишь на определенных участках, а не на всей поверхности. Зачем вам равномерное розовое лицо? Даже если уверены, что лицо имеет розовый подтон, тон все равно лучше подбирать нейтральный (чуть более теплый относительно розового). Если же значительных проблем нет - берите тот, который полностью сольется.

### Держите кисть за конец ручки

Зачастую после припудривания кажется, что макияж стерся. Так происходит если держать кисть неправильно. Часто ее берут за металлический зажим для ворса. Так делать не надо, потому что во время движения вы подключаете сильные мышцы и оказываете интенсивное давление на кожу. В результате больше стираете косметики, чем наносите. Держите кисть за конец ручки, примерно за 2 см до зажима.

**Е. Сариева,**  
косметолог-визажист.

# УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ СПИНУ ПРЯМО

Эти простые и эффективные советы помогут быстро выправить осанку.

\* Чтобы понять, к какому идеалу нужно стремиться, встаньте у стены и прислонитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и икрами ног. Поймите в этом положении несколько минут, чтобы мышцы хорошенько запомнили его.

\* Сидя на стуле, представьте, что у вас на голове лежит книга. Воображаемый груз будет подавать нервные импульсы передней прямой мышце головы, отвечающей за правильное положение шеи.

\* Воспользуйтесь трюком, который применяют дикторы телевидения. Сядьте на самый кончик стула. Так вам придется постоянно заботиться о поддержании равновесия, а это возможно лишь с прямой спиной. Можно левую ногу поставить под стул, а правую вытянуть вперед. Это поможет сохранить и равновесие, и идеально ровную спину.



## 1. Редко мыть голову

Кожное сало (себум), вырабатываемое сальными железами, при редком мытье накапливается на коже головы и мешает росту новых волос. В периоды активного выпадения, наоборот, стоит усилить очищение кожи специальными шампунями, регулирующими сальность.

## 2. Неправильно расчесывать

При усиленном выпадении волос пользоваться надо деревянной расческой с редкими зубцами или щеткой с натуральной щетиной. Эту процедуру лучше совмещать с массажем головы - он активизирует рост волос.

## 3. Втирать масла в кожу

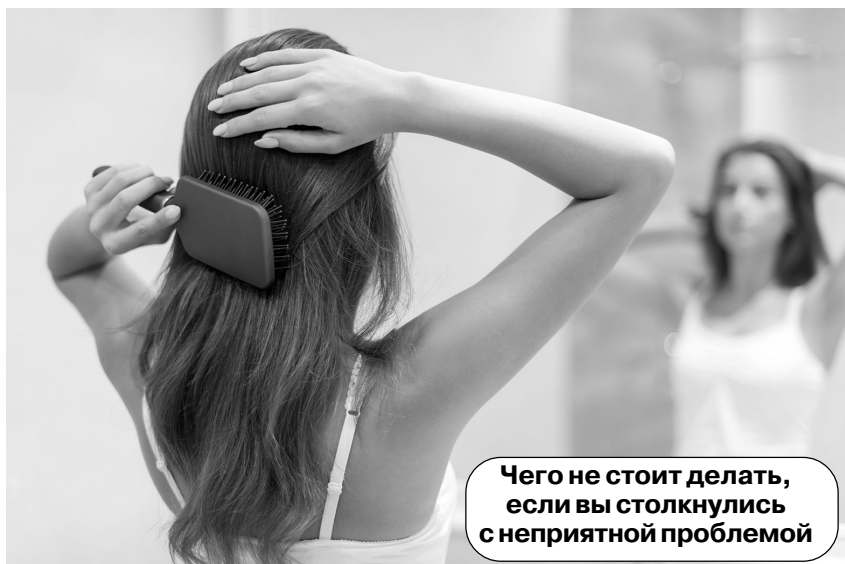
Избыток жирных средств, особенно масел, вызывает образование комедонов из-за закупорки пор кожи. А это может не только вызвать воспаление и появление перхоти, но и спровоцировать выпадение волос.

## 4. Ходить без головного убора

Чтобы волосы не пересыхали из-за солнца, ветра, летом носите шляпу или кепку. А зимой обязательно надевайте шапку, чтобы защитить кожу головы от переохлаждения.

## 5. Делать тугие прически

Тугие хвосты или косички, дреды, частое закручивание волос в пучки, начес, использование бигуди оказывают травматическое действие на волосные фолликулы. Красивые, сложные плетения можно делать периодически, но в качестве ежедневной прически они не подходят.



Чего не стоит делать, если вы столкнулись с неприятной проблемой

# ОШИБКИ

# ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС

## 6. Исключить из меню белок

Белок кератин - основной структурный элемент стержня волоса, поэтому полный отказ от мяса, рыбы, молочных продуктов и яиц может сказаться на качестве волос и привести к их выпадению. Кроме того, рацион должен быть богат фруктами, овощами, а также полезными жирами, которые мы получаем из орехов, растительных масел, морепродуктов.

## 7. Прибегать к наращиванию

Эта процедура может привести к облысению отдельных участков головы. Наращивание увеличивает нагрузку на волосные фолликулы в три раза. Под тяжестью прикрепленных волос луковицы вытягиваются, а кровеносные сосуды, питающие их, деформируются, истончаются, что и провоцирует гибель фолликулов.

**ВАЖНО:** Если заметили признаки облысения, запишитесь на прием к трихологу: врач назначит анализы и проведет необходимые исследования.

## МИНУС 10 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ МАКИЯЖА

**Нанести мейкап правильно - целое искусство. И оно может помочь вам выглядеть моложе.**

### Наносите основу пальцами

Этот вариант намного лучше, чем спонж. Дело в том, что с возрастом кожа становится более пористой и тональная основа ровнее ложится, если средство вбивать в нее подушечками пальцев.

### Коричневый вместо фиолетового

Чтобы получился мягкий омолаживающий макияж, отдайте предпочтение коричневому, бежевому или серым тонам. Но смотрите, чтобы у коричневого цвета не было красного подтона, иначе взгляд будет казаться уставшим. Избегайте теней синего и фиолетового цветов. Они подчеркивают мешки под глазами. Если используете черный карандаш или тени, берите немного и хорошо растушевывайте.

### Делайте мягкий контур бровей

Брови-ниточки, слишком четко про-

рисованные или широкие и темные - все это примеры, как не нужно оформлять брови женщинам за 40. Так черты лица будут казаться резкими. Бровь должна иметь форму аккуратной запятой с круглой головкой, но не слишком резким переходом. Оформляя брови во время макияжа, используйте карандаш. Легкими штрихами дорисовывайте волосинки, это добавит объем.

### Не прокрашивайте нижние ресницы

Тушь на нижних ресницах утяжеляет взгляд и подчеркивает синяки под глазами. Однако совсем без макияжа нижнюю часть глаз оставить нельзя - это будет смотреться неестественно. Либо слегка подкрасьте нижние ресницы коричневой тушью, либо нанесите по линии роста нижних ресниц немного

бежевых теней. Они создадут нужную тень и добавят глазам глубины.

### Вспомните о разглаживающем праймере

Это специальная база под макияж. Она содержит в своем составе летучие силиконы, которые, заполняя морщинки и неровности, делают кожу более однородной и гладкой. Праймер способен скрыть заломы, пигментацию, выровнять неровности кожи.

### Избегайте загара

Многие считают, что оттенок загара визуально делает женщину моложе. Увы, если у вас есть морщинки, то темный оттенок сделает их заметнее. Возрастная загорелая кожа кажется неухоженной, потому что темный тон подчеркивает неровности и пигментные пятна.

### Используйте цветные консилеры

Они помогают скрыть недостатки кожи: лиловый консилер справится с серыми пигментными пятнами, розовый - с коричневыми. Прыщики отлично замаскирует зеленый консилер, а желтый предназначен для ретуширования синяков под глазами.

## Домашние заготовки



### ОГУРЧИКИ СО СМОРОДИНОЙ

**Понадобится:** на 2-литровую банку: огурцы - 8-10 шт., смородина красная - 300 г, чеснок - 2 зубчика, укроп (зонтик) - 1 шт., перец черный горошком - 7 шт., корица - щепотка, листья смородины - 3 шт., лук репчатый - 2 шт., соль - 1 ст. л., сахар - 1/2 ст. л., уксус (9%) - 1 ст. л.

Вымойте огурцы и смородину без веточек в нескольких водах. Лук очистите, разрежьте на четвертинки. На дно стерилизованной банки положите укроп, вымытые листья, нарезанный чеснок, перец и корицу. Уложите огурцы с ягодами и луком. Они должны лежать плотно: убедитесь, что свободного места в банке по минимуму. В 1 л воды растворите соль и сахар, доведите до кипения и залейте в банку. Пастеризуйте банку с заготовкой на водяной бане 20 мин., прикрыв крышкой. Влейте уксус, закатайте. Переверните, укутайте до остывания.

### МАРИНОВАННЫЕ ЧЕРРИ

**Понадобится:** на 2-литровую банку: помидоры черри - 1,5 кг, чеснок - 1 головка, зелень (укроп, петрушка, сельдерей) - 1 пучок, листья смородины - 4 шт., перец душистый горошком - 1 ч. л., уксус (9%) и сахар - по 2 ст. л., соль каменная - 1,5 ст. л.

Помидоры вымойте, зубочисткой проколите в месте крепления плодоножки. Зелень вымойте и обсушите. Чеснок очистите, по желанию нарежьте. Разложите в стерилизованные банки чеснок, перец, зелень и помидоры черри. Вскипятите 1 л воды, залейте в банки по горлышко. Прикройте крышками, оставьте на 10 мин. Слейте воду в кастрюлю, добавьте 100 мл воды, вскипятите. Всыпьте соль, сахар и варите до их растворения (2-3 мин.). Снимите с огня, влейте уксус, перемешайте и залейте маринад в банки доверху. Закатайте крышками, переверните, укутайте до полного остывания.



### КАБАЧКИ С ПЕРЦЕМ

**Понадобится:** на 1 кг кабачков: перец болгарский сладкий - 1-2 стручка, зелень (укроп, петрушка) - 1 пучок, перец красный острый - 1/3 стручка, масло растительное - 100 мл + 3 ст. л. для жарки, чеснок - 2 головки, соль - 2 ч. л., уксус (9%) - 2 ст. л.

У кабачков, сладкого и острого перца удалите семена. Кабачки нарежьте пластинками, сладкий перец - соломкой. Кабачки обжарьте на масле, выложите на бумажные полотенца, дайте остыть и соедините с нарезанным перцем. Вскипятите масло, остудите и вилкой слегка взбейте с измельченными зеленью, чесноком и острым перчиком, солью и уксусом. В смесь опустите кабачки, перемешайте руками. Переложите массу в стерилизованные банки, залей остатками масла с зеленью. Пастеризуйте на водяной бане 25 мин., закатайте, переверните, укутайте до остывания.



## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы горчичная корочка имела правильную консистенцию, яйца следует взбивать на горячей водяной бане. В большую кастрюлю налить горячую воду, сверху поставить металлическую миску с яйцами.

## СТЕЙК С ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКОЙ

*На 4 порции: 2 чайн. ложки топленого масла, 4 стейка из говядины (по 200 г), молотый черный перец, соль, 1 яйцо, 3 стол. ложки горчицы с зернами, 2 стол. ложки панировочных сухарей*

Разогреть в сковороде масло. Стейки вымыть, обсушить и сильно поперчить мясо с обеих сторон. Обжарить по 2 мин с каждой стороны и лишь затем посолить. Нагреть духовку до 200 градусов.

Взбить яйцо на горячей водяной бане, добавив щепотку соли и свежемолотый черный перец. Продолжая взбивать, подмешать горчицу и добавить панировочные сухари. Горчично-сухарную массу намазать толстым слоем на стейки и на 5-7 мин поставить запекаться в разогретую духовку. Украсить, по желанию, зеленью. На гарнир приготовить зеленый салат.



## ШАШЛЫЧКИ НА ОВОЩНОМ ЛОЖЕ

*На 4 порции: 2 стол. ложки оливкового масла, 2 стол. ложки соевого соуса, 1/2 чайн. ложки аджики, 2 филе куриной грудки, 1 луковица, 2 моркови, 150 г белокочанной капусты, 2 стручка сладкого перца, пучок зеленого лука, 200 г вешенок, 100 г проростков сои, 50 мл растительного масла, 1 чайн. ложка приправы «Пять специй», 100 мл куриного бульона.*

Оливковое масло перемешать с 1 стол. ложкой соевого соуса и аджикой. Мясо нарезать длинными узкими полосками, нанизать на шпажки и смазать маринадом.

Лук порубить. Все остальные овощи нарезать соломкой. Проростки сои промыть.

В половине растительного масла обжарить овощи (4 мин). В оставшемся растительном масле обжарить шашлычки. Овощи приправить смесью «Пять специй», соевым соусом и бульоном. Можно посыпать зеленью.

## САЙДА В ХРУСТЯЩЕЙ ПАНИРОВКЕ

*На 4 порции: 500 г картофеля, 1 луковица, 4 стол. ложки растительного масла, 200 мл куриного бульона, 1/2 пучка петрушки, 700 г филе сайды, 2 стол. ложки лимонного сока, 2 яйца, 3 стол. ложки муки, 50 г панировочных сухарей.*

Картофель очистить, нарезать кружочками и отварить (10 мин) в подсоленной воде.

Лук нарезать кубиками и пассеровать в половине масла. Петрушку порубить и вместе с бульоном добавить к луку. Посолить и поперчить по вкусу. Картофель слить на сито и положить в бульон.

Рыбу вымыть, обсушить, нарезать кусочками, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Слегка взбить яйца. Рыбу обвалить в муке, взбитом яйце и панировочных сухарях. Панировку прижарить. Кусочки рыбы обжарить в оставшемся растительном масле по 4 мин с обеих сторон. Подать на стол с картофельным салатом, украсив, по желанию, ломтиками лимона.





## ЛАВРОВЫЙ ТВОРЕЦ

**Иногда лавр гордо именуют деревом, но все же лавр - кустарник, просто очень высокий (в природе его высота может достигать почти 10 м). В домашних условиях вымахать до таких размеров ему не удастся. Да это и ни к чему, ведь сила его не в высоте.**

**Л**авровый лист, помимо потрясающих вкусовых качеств, наделен магическими свойствами. Да еще какими!

### Не самый семейный, но!..

Лавр с легкостью может стать украшением не только садового участка, но и квартиры. Ароматные листья лаврового дерева мягкого зеленого цвета, поэтому с легкостью оживят практически любой интерьер.

Если в природных условиях он растет около 100 лет, то в домашних продолжительность его жизни составляет не более 15 лет, но этих 15 лет с лихвой хватит, чтобы обустроить шикарную карьеру - вам и вашим близким! Удивительно, но комнатное растение слышит домашних. В непростых жизненных ситуациях просто попросите у лавра поддержки - результат не заставит себя ждать.

В наиболее трудные жизненные моменты - тогда, когда от принятого решения зависит многое, - или накануне какого-то важного события стоит рукой обхватить лавровый ствол (или горшок с лавром, если растение небольших размеров), чтобы получить побуждающую энергию победителя, триумфатора и стимул к решительным действиям.

Но энергию эту можно использовать только в том случае, если речь идет о каких-то рабочих вопросах. Не зря же лавровый венок еще со времен Антич-

ности считался символом славы, победы и мира.

Лавровый лист считается также символом материального благополучия. Но не стоит считать, что, если вы просто положите листочек к себе в кошелек, то в деньгах тут же не будет чувствоваться нехватка. Лавр не любит бездельников. Старайтесь класть лавровые листья в ежедневник, сумку или просто в карман в те дни, на которые у вас запланированы важные переговоры, деловые встречи, собеседования при приеме на работу.

Старайтесь класть лавровые листья в ежедневник, сумку или просто в карман в те дни, на которые у вас запланированы важные переговоры, деловые встречи, собеседования при приеме на работу.

### Преданное растение

Лавру обязательно нужен хозяин. Его растение выбирает само - из числа домочадцев.

Им может стать не обязательно тот, кто посадил дерево. Человек почувствует, что дерево выбрало его в качестве старшего товарища. Как он об этом узнает? Его взгляд будет непроизвольно останавливаться на горшке с цветком, захочется заботиться о нем.

В зону ответственности лавра попадут также все, кто небезразличен выбранному им самим хозяину. Лавр - растение очень преданное, но... не семейное, больше деловое.

Да, он помогает избавиться от ссор и конфликтов в доме, но напрямую не способствует семейному счастью, успеху в делах сердечных, если только косвенно. Для лавра все это - дела второстепенные. Но даже им он готов уде-

лять внимание - в том случае, если само оно остается незамеченным.

Ему необходимо быть в центре внимания, и, чтобы завоевать это «место», он будет стараться по всем направлениям. Ради этого он даже сны-подсказки готов вызывать!

Для этого не нужно совершать какие-то сложные магические обряды. Чтобы найти выход из трудной ситуации, несколько лавровых листочков, сорванных с выращенного дерева, можно положить на ночь под подушку - обязательно должно присниться руководство к действию.

### Кабинет трудоголика

Чтобы воспользоваться магическими чарами лавра, за ним необходим соответствующий уход.

Хоть лавр и является растением неприхотливым и может расти в любой части квартиры, но все же идеальным местом для него будет южная сторона, ведь его родина - Древняя Греция.

Лавр лучше себя чувствует в тепле, но прямых солнечных лучей побаивается. Ему важно находиться на виду. Если он запрятан среди других растений, он медленно чахнет. Вы ведь помните про характер триумфатора-лавра?

Лавр не любит перемещений. Прежде чем поселить его в доме, нужно заранее определиться с его постоянной пропиской. Иначе при перемещении с места на место он может потерять магические силы.

Лавр не рекомендуется выращивать на подоконниках спальни или кухни, так как эти места относятся к разряду семейного очага, а лавр - трудоголик, ему больше подойдет рабочий кабинет или, если кабинет отсутствует, рабочий стол.

### Дарить и получать в дар

Лавр не стоит дарить в горшке никому и уж тем более принимать в качестве подарка.

В цветочных магазинах можно найти семена этого растения. Вот их-то при большом желании и можно презентовать близким людям. А если решитесь выращивать, то уже через два года после всхода на дереве появятся полноценные листья, которые можно сорвать, аккуратно высушить в духовке или на подоконнике и использовать при готовке.

### Магическое творение

Лавровые листья можно использовать и в качестве талисманов. Но таких, какие бы постоянно были на виду. Идеальным решением будет какой-нибудь коллаж из засушенных лавровых листьев или аппликация, созданная своими руками.

Чтобы магическое творение работало, выбирайте листья зеленого цвета, без какого бы то ни было коричневого оттенка. Используйте целые листочки - без трещин, заломов и недостающих кусочков. Обратите особое внимание на запах листьев лавра. Излучаемый аромат должен быть пряным и насыщенным.



|                     |                       |                        |                        |                     |                       |                     |                        |                    |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|---------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Пробивная работница | Стрельба без перерыва | Тип - редкий экземпляр | Древняя камнеметалка   | Просто объединение  | Крупная степная птица | Швец срока в суде   |                        |                    |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                       |                        | Землячка братьев Гримм | Фотомиг             |                       |                     | "Коридор" между морями | Петушиный сервал   | Электрический ключик | Душистая трава         |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шляпа на лампе      | Американский страус   |                        |                        |                     | Неформал на "Харлее"  |                     |                        |                    | Галоген от нервов    | Огневая точка          |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                       |                        |                        | Щербинка на фарфоре |                       |                     | Обувь поверх оных      | Мелкий доносчик    |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Орда зевак          | Очаг на вымле         |                        |                        |                     | Часть сигареты        |                     |                        |                    |                      | Металл фамильных ложек | Деревянная ласточка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Мыслящая" подушка  | Зимняя шапка          | Компакс экономки       | Голосистая ватага      |                     |                       |                     |                        | Край ботинка       |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "...лист с ценами"  |                       |                        | Тропическая карточка   |                     | Голова запросто       | Лассо Старого Света | Народное наблюдение    |                    |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                       | Олимпийская яхта       | Бумка с ромом          |                     |                       |                     | Топкие заросли тайги   | "Беда" Врунгеля    | Раса дяди Тома       | Вид атаки в регби      |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Широкий воротник    | Расписание у театра   |                        |                        |                     | От неё косят          |                     |                        |                    | Река с "Авророй"     |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                       |                        | Сумка гусара           |                     |                       |                     |                        | Позвоночник волы   |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекидная штор     | Чтиво в обложке       |                        |                        |                     | 0,2 вазозных грамма   |                     |                        |                    | Эмин в наш век       |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фильм за раз        |                       |                        | Бля, ситец лавсан      |                     |                       |                     |                        | Крейсер на приколе |                      |                        |                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Быстрицкая. Руины. Лама. Оби. Га. Бал. Неон. Глаз. Аппарат. Свая. Дон. Зык. Ягода. Друг. Аванс. Ежа. Тип. Сноска. Парк. Жако. Прибыль. Версия. Охота. Руно. Клуб. Нары. Дама. Апорт. Латук. Сноб. Воск. Ватт.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Ромб. Темп. Вирши. Реглан. Иволга. Пони. Лязг. Баобаба. Былина. Ездка. Леонов. Самбо. Таро. Нанка. Дартс. Нрав. Прясло. Кедр. Спор. Удав. Опека. Соната. Гранд. Жар. Омут. Яшма. Ада. Кляр. Акт.



ISSN 1987-6009



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.

## Домашние любимцы

### ПОЧЕМУ СОБАКИ ТАКИЕ ВЕРНЫЕ?

В отличие от кошек, привязанность собаки к человеку особенная. Известны случаи, когда после смерти хозяина пес продолжал его ждать...



Верность и преданность собак вполне объяснимы. Эти качества зародились много веков назад, когда псы еще были дикими волками, и человек их не приручил. Они жили в стае, где всегда был лидер. Слушаться его нужно было беспрекословно, иначе можно было плохо кончить.

Сейчас, когда четвероногие живут не в стае, а в городской квартире, они продолжают искать для себя лидера. Таковым становится хозяин, причем он бывает только один. На генном уровне этот человек для них является почти царем. Его слушаются, ему подчиняются, и это не обсуждается.

К тому же между собаками и их хозяевами устанавливается стойкая эмоциональная связь. Ученые провели исследования и выяснили, что при зрительном контакте с четвероногим другом у человека вырабатывается окситоцин - гормон радости. Он побуждает ласкать собаку, играть с ней. В такие моменты окситоцин вырабатывается и у пса. Получается замкнутый круг эмоциональной реакции, который формирует привязанность.

Но как у любого из правил, у этого тоже есть исключения. Некоторые породы собак - как правило, выведенные позднее, - не имеют сильной связи с хозяином. Они считают себя, а не его, главой стаи. В этом случае зоопсихологи рекомендуют заниматься с собакой, пытаться перераспределить роли.

### ОТКУДА БЕРУТСЯ КЛИЧКИ

#### ЖИВОТНЫХ?

Наши предки придавали кличкам животных куда меньшее значение, чем мы сейчас. Откормленный, напоминающий колбаску пес превращался в Шарика или Бобика, ласковая, вечно мурлыкающая кошка становилась Муркой. Барбосом нарекали собаку суровую, взятую для охраны. Ну а Васьками становились по умолчанию. Это имя практически стало синонимом слова «кот». Эти клички используются и до сих пор. Но большинство хозяев сейчас дают питомцам эмоционально окрашенные прозвища - Кексик, Малыш, Конфетка. Используются и иностранные имена - Шарлотта, Джессика, Моника. Некоторые относятся к выбору клички более серьезно: рыжий - значит Рыжик, черный - Черныш, персидской породы - Персик, пушистый - Пушок.

### КУДА ПРОПАЛИ ВОДОРОСЛИ?

Водоросли в аквариуме - такие же живые существа, как и рыбки, в нем обитающие. Многие люди, увы, об этом забывают, а потом получают результат - водоросли гниют, перестают расти, а то и вовсе исчезают.

Чтобы водоросли росли хорошо и были здоровы, необходимо соблюдать некоторые условия.

\* Следить за населенностью

аквариума. Рыбок в нем не должно быть слишком много, более того, необходимо отслеживать, не лакомятся ли питомцы водорослями.

\* Подобрать правильное освещение. Нужны фотолампы для растений с синим и пурпурным спектром.

\* Делать подкормки. Удобрения для цветочных растений не подойдут! Необходимы специальные, с содержа-

нием железа, калия, кальция, фосфатов и азота.

\* Обеспечить поступление углекислого газа. Подойдут специальные баллоны или жидкие подкормки.

\* Не экономить на субстрате и грунте. Субстрат укладывается под грунт. Хорошо, если в нем уже содержатся питательные вещества. Сам грунт не должен быть слишком мелким.





# 5 идей для вашего балкона

**Немного фантазии, и ваш балкон превращается в уютную зону отдыха, рабочий кабинет, небольшой садик или тренажерный зал.**

Предлагаем очистить балкон или лоджию от ненужных вещей, которые пылятся там круглый год. Лучше использовать эти квадратные метры по-другому.

**Зона отдыха.** Что может быть приятнее, чем выпить чашечку кофе на балконе с утра и полистать журнал? Для зоны отдыха вам понадобятся мягкое кресло, несколько подушек и журнальный столик.

**Рабочий кабинет.** Удобный вариант для тех, кто занимается фрилансом, но в квартире нет возможности выделить рабочую зону. В мини-офисе на балконе поместятся стол, кресло, пара полочек и тумба. От бликов на мониторе защитят жалюзи. Стены и пол понадобятся утеплить.

**Тренажерный зал.** Вы не успеваете посещать спортзал? Так почему бы не устроить на балконе собственную фитнес-зону? Осталось только приобрести велотренажер или беговую дорожку. Любителям утренней гимнастики будет достаточно коврика, фитбола и кубиков для растяжки.

**Сад-огород.** Можно заняться садоводством, не покидая своей квартиры. В летнее время года на открытом балконе выращивайте травы, салаты. Если лоджия застеклена, то на ней круглый год допустимо растить плодовые и овощные культуры. И баловать себя полезными салатами.

**Гардеробная.** Когда пространство квартиры не позволяет вместить гардеробную, на помощь придет утепленная лоджия. Вам понадобится вместительный шкаф или комод - главное, заранее измерить габариты мебели, чтобы она поместилась на балконе.





### КУРИНЫЕ ГРУДКИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 500 г мелкого молодого картофеля, крупная морская соль, молотый черный перец, 4 филе куриной грудки (по 150 г), карри, соль, 2 стручка красного сладкого перца, 100 г зеленого салата, 1 стол. ложка оливкового масла, 150 мл сливок, 50 г рубленого фундука, 2 стол. ложки топленого масла. Нагреть духовку до 180 градусов. Картофель тщательно вымыть и нарезать на четвертушки. Выложить на смазанный жиром противень, посыпать морской солью и молотым черным перцем. Запекать 35 мин. Филе куриной грудки вымыть, промокнуть салфеткой, а затем натереть смесью карри, соли и перца. Сладкий перец, очистив от семян, нарезать кубиками. Салат разобрать на листья и вымыть в проточной воде, выложить на полотенце, промокнуть и нарезать небольшими кусочками. Перец тушить в оливковом масле около 5 мин. Влить сливки, добавить фундук, соль и молотый черный перец. Варить около 5 мин на слабом огне. Мясо обжаривать в топленом масле по 8 мин с каждой стороны. В соус выложить салат, посолить и потерпеть. Грудки разложить по тарелкам вместе с картофелем. Полить соусом. На гарнир подать салат из свежих овощей.



### ШНИЦЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-МИЛАНСКИ

На 4 порции: 600 г грунтовых помидоров, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 стол. ложка томатной пасты, 150 мл бульона, соль, молотый черный перец, 2 чайн. ложки рубленого тимьяна, 8 шницелей из индейки (по 80 г), 1-2 стол. ложки муки, 2 яйца, 60 г тертого пармезана, 2 стол. ложки сливочного масла, 300 г спагетти. Помидоры, очистив от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Лук пассеровать в 1 стол. ложке оливкового масла, добавить и потушить чеснок. Выложить помидоры, томатную пасту и влить бульон. Соус варить 30 мин на самом слабом огне. Посолить, потерпеть, приправить тимьяном. Шницели слегка отбить, натереть солью с перцем. Взбить яйца. Шницели обвалять в муке, окунуть в яйцо и обвалять в пармезане. Разогреть оливковое и сливочное масло. Обжаривать шницели по 3-4 мин с каждой стороны. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Разложить по тарелкам вместе со шницелями и полить соусом. Можно украсить помидорами и зеленью.



### КУРИНАЯ НОЖКА С ГРИБАМИ И РИСОМ

На 1 порцию: 100 г шампиньонов, 1 куриная ножка (300 г), 1 чайн. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец, 1 зубчик чеснока, 1 стол. ложка сухой смеси для грибного соуса, 1 стол. ложка сухого вина, 1 веточка петрушки. Шампиньоны очистить и нарезать ломтиками. Куриную ножку вымыть, обсушить бумажным полотенцем и со всех сторон хорошенько обжарить в раскаленном растительном масле. Посолить и потерпеть. Чеснок очистить, пропустить через пресс и натереть кожу на ножке. В жире, оставшемся от жаренья, припустить шампиньоны (3 мин). Влить 1/2 стакана теплой воды, довести до кипения и всыпать сухую смесь для соуса. Тщательно перемешать. Снова довести до кипения, слегка уварить и влить вино. Куриную ножку выложить в соус. Тушить под крышкой 25 мин на слабом огне. Подать на стол, украсив петрушкой. Лучший гарнир - отварной рис с салатом из свежих помидоров.



### ИЗЫСКАННЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ

На 4 порции: 800 г филе грудки индейки, соль, молотый черный перец, 2 стол. ложки сладкой горчицы, 1/2 пучка зеленого лука, 200 г салата рукола, 2 зубчика чеснока, 150 г домашнего сыра, 1/2 чайн. ложки перца чили, 3 стол. ложки оливкового масла, 200 мл белого вина, 1 стол. ложка каперсов, 75 мл сметаны. Филе грудки индейки вымыть холодной водой, промокнуть бумажным полотенцем и горизонтально нарезать тонкими ломтиками. Посолить, потерпеть и равномерно смазать сладкой горчицей. Зеленый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Руколу перебрать, отрезать жесткие стебли. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Домашний сыр смешать с зеленым луком, руколой и чесноком. Массу посолить, потерпеть, приправить молотым перцем чили и распределить на ломтиках мяса. Свернуть рулетики, скотать или перевязать кулинарной нитью. Обжарить рулетики в растительном масле в большой сковороде. Влить белое вино и тушить 7 мин. Добавить каперсы и сметану. Рулетики вместе с соусом разложить по тарелкам. Украсить, по желанию, праной зеленью. На гарнир подать отварной рис.



210098821611425