

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛТА

**№40**

Октябрь 2023

**Как помочь  
уставшим глазам**

стр.9

**7 способов  
полюбить осень**

стр.21

**Чем лучше питаться  
для повышения иммунитета**

стр. 12

**Стивен Кинг  
«Я сам себе устроил ад»**

стр.24-26

**Медлительный ребенок  
Ругать или принять?**

стр.22

**Королева печали** стр. 16, 17

**Как певица Лана Дель Рей покорила мир**

Цена:  
2,5 лари



# Какой цвет выбрать для уютного интерьера

Даже если вы пока не планируете затевать ремонт, о цветовой гамме интерьера полезно знать всегда — например, при покупке нового постельного белья или смене скатерти в гостиной. Разбираемся, как выбрать идеальный цвет стен, мебели и предметов декора и с чем их правильно сочетать, чтобы дома всегда было уютно.



## Белый

Хотя белый многие привыкли считать больничным, на самом деле это идеальный цвет-холст, который не перетягивает на себя внимание от акцентных предметов мебели. Используйте его, если любите светлые пространства и порядок, главное — не переборщите. Чтобы разбавить этот цвет, добавьте в интерьер все оттенки дерева, а также зеленый. Удачным решением дополнить дизайн станут и разнообразие фактур: плед крупной вязки, бархат, шелк и даже мех. Все они идеально разбавят скучный и безликий белый цвет.

## Желтый

Желтый и оранжевый на первый взгляд кажутся уютными цветами и ассоциируются с камином и теплом. Однако в большом количестве желтый может вызывать беспокойство, а оранжевый — повышенный аппетит. Так что использовать эти оттенки не рекомендуется в спальне и на кухне. А вот когда оттенок оранжевого становится темнее и все больше приближается к гамме коричневого и кирпичного, большинство людей воспринимают его как очень уютный. Так же и с желтым — охристые и горчичные оттенки всегда приятны глазу — куда больше, чем неоновый желтый.



## Голубой

На первый взгляд это не самый уютный цвет, но для жарких стран — настоящее спасение, потому что именно он идеально уравновешивает любую теплую комнату. Однако стоит помнить, что цвет коварный и в больших количествах повышает тревожность. То есть голубая картина — да, а вот голубые стены огромного дома — точно нет.



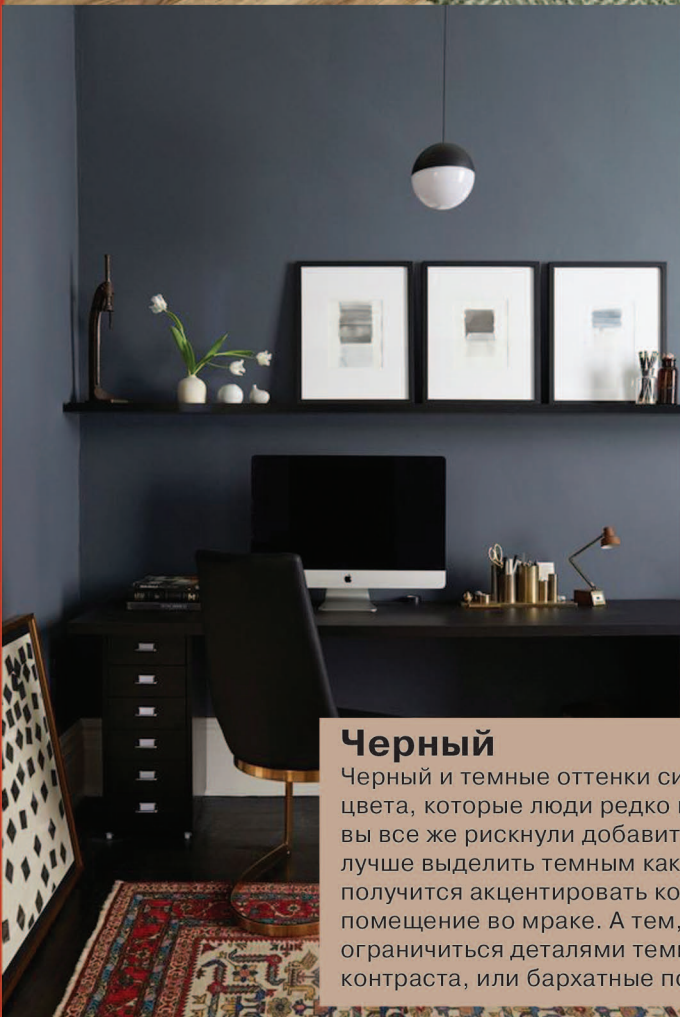


## Зеленый

Зеленый — один из самых благоприятных цветов для нервной и сердечно-сосудистой систем, так что идеально подходит большинству людей. Разные детали зеленого цвета, включая комнатные растения, добавляют уюта практически в любой интерьер. Но нужно быть осторожным, используя холодные оттенки зеленого: они могут выглядеть уныло и вместо уютной обстановки придать помещению тоску, а этого точно не надо в доме.

## Красный

Красный и все его оттенки создают в помещении торжественное и праздничное настроение. Однако сам по себе этот цвет сложный: у одних может вызвать аппетит, а у других — отторжение. Тем, кто не любит эксперименты, лучше пройти мимо красного и выбрать более натуральный цвет.



## Черный

Черный и темные оттенки синего, коричневого и бордово-фиолетового — смелые цвета, которые люди редко используют в интерьере без помощи дизайнера. Но если вы все же рискнули добавить черный, то не стоит сразу красить все стены в комнате, лучше выделить темным какую-то часть, например за изголовьем кровати. Так получится акцентировать конкретную зону, добавив ей глубины, а не утопив все помещение во мрак. А тем, кто для покраски стен в черный пока не созрел, можно ограничиться деталями темных цветов — например, книжные полки, которые добавляют контраста, или бархатные подушки.





**ШАРЛИЗ  
ТЕРОН  
РАССКАЗАЛА  
О  
СЛОЖНОСТЯХ  
ПОХУДЕНИЯ  
ПОСЛЕ  
40 ЛЕТ**

Актриса Шарлиз Терон рассказала о сложностях похудения после 40 лет.

В 2018 году Шарлиз снялась в фильме «Талли». Картина рассказывает про жизнь матери троих детей, которая погрязла в заботе о малышах. Для этой роли актриса набрала 22 килограмма.

Вернуться в прежнюю форму, по ее словам, было сложнее, чем она рассчитывала. Долгое время 48-летняя актриса сохраняла режим тренировок и диету, но вес не менялся. Актриса рассказывала: «Я помню, как

через год попыток сбросить вес я позвонила своему врачу и сказала: «Мне кажется, я умираю, потому что я не могу похудеть». А он: «Тебе за 40. Успокойся. Твой метаболизм уже не тот, что был».

В результате Терон все-таки похудела. Несколько лет ей понадобилось, чтобы прийти в форму.

Поэтому сейчас Шарлиз категорически против съедать ради которых нужно набирать вес. «Я никогда, никогда больше не буду сниматься в кино и говорить: «Да, я наберу 40 фунтов», — говорит звезда.

**КАНЬЕ УЭСТ НАРУШИЛ  
АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ  
ЗАКОН ИТАЛИИ**



Откровенные наряды, вульгарное поведение и нарушение моральных норм: в последнее время американский рэпер Канье Уэст и его избранница Бьянка Цензори — главные ньюзмейкеры на тему масштабных скандалов.

На этот раз итальянские власти объявили, что за время своего шестинедель-

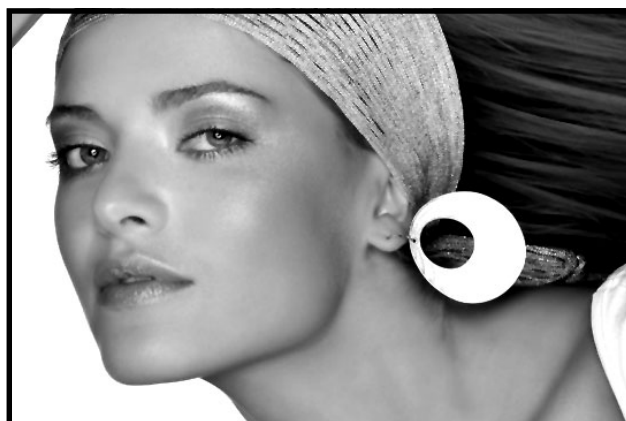
ного пребывания в Италии Канье успел нарушить еще один местный закон.

Уэст разгуливал по улицам Венеции, Флоренции и Милана с полностью закутанным лицом.

Все бы ничего, но, согласно итальянскому законодательству о борьбе с терроризмом и охраной общественного порядка, ношение любых предметов, «усложняющих идентификацию личности», является незаконным и наказывается штрафом в размере до 2 000 евро.

Этот закон был введен в 1970-е годы, когда страна переживала внутренний терроризм, а затем, после международных террористических актов, усилился.

Напомним, ранее Канье Уэсту и его партнерке Бьянке Цензори из-за непристойного поведения запретили кататься на лодках в Венеции. Очевидцы утверждают, что пара занималась оральным сексом на борту.



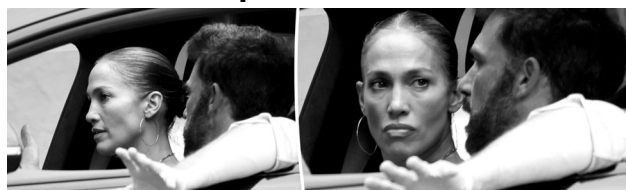
**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

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

**Тел.: 5.93—200—223**

**ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН  
АФФЛЕКА СНОВА ЗАСНЯЛИ  
СПОРЯЩИМИ В МАШИНЕ**



Дженнифер Лопес и Бен Аффлек вновь попали в объективы папарацци во время напряженного разговора в машине. Об этом сообщает Page Six.

Журналисты засняли супругов в тот момент, когда Аффлек что-то увлеченно говорил Лопес, при этом активно жестикулируя, а та, в свою очередь, внимательно его слушала. Сначала Дженнифер смотрела на мужа, но потом с рассерженным видом отвернулась.

Ранее знаменитостей уже заставляли во время ссоры. Тогда источник из их окружения сказал Page Six, что не понимает, откуда берутся слухи о разладе в их семье. Он сказал, что Бен просто любит много говорить и сопровождать свою речь жестами, а Дженнифер чаще всего сосредоточенно ему внимает. В этот раз инсайдер также объяснил издали, что в запечатленной на камеру беседе не было ничего такого, что можно было

бы интерпретировать как ссору.

Однако многие интернет-пользователи придерживаются другого мнения, тем более что ещё недавно папарацци засняли Бена во время разговора в машине с Дженнифер Гарнер, и на тех снимках бывшие супруги обнимались и выглядели очень счастливыми.

В прессе писали, что те фотографии привели Лопес «в абсолютную ярость», ведь это именно она, по информации Daily Mail, помогла Аффлеку наладить отношения с Гарнер и справиться с «драмой прошлого». При этом в сети продолжают активно обсуждать подавленный вид Бена, когда он находится рядом с нынешней женой. «Грустное лицо» Аффлека даже превратилось в мем, хотя слухи о его проблемах в браке с Лопес могут оказаться всего лишь домыслами. Сама Дженнифер не раз давала понять, что в семейной жизни у неё всё хорошо.



### АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ СНЯЛАСЬ ДЛЯ ГЛЯНЦА В ВЕЩАХ СОБСТВЕННОГО БРЕНДА

Анджелина Джоли в последнее время редко появляется на публике, чаще всего ее можно увидеть на фотографиях папарацци, обычно с кем-то из ее детей. Поэтому каждый выход актрисы в свет вызывает интерес, что уж говорить о появлении голливудской звезды на страницах известных глянцеv, что случается не так часто.

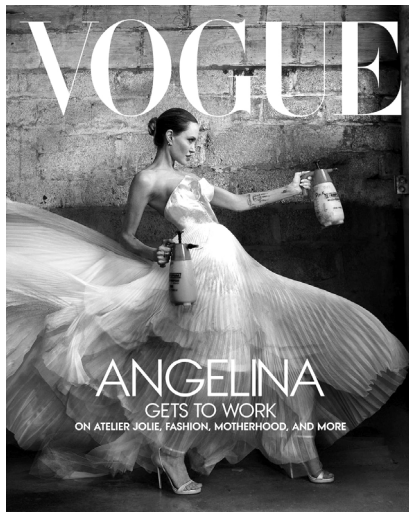
Так, 48-летняя знаменитость стала героиней нового номера американского Vogue. Она украсила обложку журнала и снялась в нежной фотосессии, для которой примерила несколько образов от своего бренда Atelier Jolie.

На заглавной странице Энджи появилась в бело-розовом корсетном платье, выполненном из переработанных материалов, босоножках с тонкими ремешками и распылителями в руках.

Многим пользователям сети ее образ напомнил стиль главной героини из сериала «Секс в большом городе» Керри Брэдшоу.

Не менее нежным получился кадр, на котором актриса позировала в золотистом шелковом платье, которое буквально струилось по ее телу. Образ дополнила бархатная накидка, созданная в коллаборации с французским брендом Chloe.

Во время съемки к Джоли присоединились ее приемные дети: 18-летняя Захара и 19-летний Пакс. Автором фотосессии выступила легендарная Энни Лейбовиц, ранее



работавшая с первой леди Украины Еленой Зеленской.

Кроме фотографий, в журнале представлено интервью, в котором актриса рассказала о создании Atelier Jolie, своей постоянной эволюции стиля и о том, как ее «спасло» материнство. Приводим главные тезисы из этого разговора:

#### ОБ АТЕЛЬЕ

Актриса призналась, что к открытию собственного бренда одежды и аксессуаров ее подтолкнуло многолетнее сотрудничество с портными и ювелирными мастерами. Она также подчеркнула, что не планирует становиться крупным модным

дизайнером, как многие предположили ранее, ведь её проект «не совсем про моду».

«За эти годы я познакомилась со многими ремесленниками — очень способными, талантливыми людьми, и мне хотелось бы, чтобы их число росло. Я не хочу быть большим модельером. Я хочу построить дом, чтобы другие люди могли ими стать», — говорит Анджелина.

#### ОБ ЭВОЛЮЦИИ СТИЛЯ

Джоли считает, что именно ее подростковый бунтарский период помог ей стать воплощением элегантных образов и амбассадором «тихой роскоши».

«В молодости я была довольно мрачной. Я была панком, а не популярным ребёнком — ходила по магазинам, резала вещи, прожигала в них маленькие дырочки от сигарет. Это был мой подростковый возраст, и я бы не променяла его ни на что другое. Может быть, эта часть меня хочет дать отпор».

#### О МАТЕРИНСТВЕ

«Мне было 26 лет, когда я стала матерью. Вся моя жизнь изменилась. Рождение детей спасло меня и научило по-другому относиться к этому миру. Я думаю, что в последнее время, если бы я не хотела жить ради них, я бы ушла на дно в гораздо более мрачной форме. Они лучше меня, потому что вы хотите, чтобы ваши дети были такими», — резюмировала она.

### ДЭВИД БЕКХЭМ НЕЖНО ПОЗДРАВИЛ ВИКТОРИЮ С УСПЕШНЫМ ШОУ В ПАРИЖЕ

Британский дизайнер Виктория Бекхэм презентовала на Неделе моды в Париже свою новую коллекцию.

В зале в этот вечер ее поддерживала вся семья: уже такая взрослая дочь Харпер, сыновья Круз и Бруклин с супругой Николой Пельтц. И конечно же, муж Дэвид Бекхэм, нежно поздравивший любимую с успешным шоу и поделившийся общим фото после показа.

«Затишье после шторма. Мы так гордимся тобой, как всегда... Снова ты отвечаешь своим высоким стандартам. Мы тебя любим», — написал Дэвид.

Вся семья сидела в первом ряду, где к ним присоединились теледива и бизнесвумен Ким Кардашьян с матерью Крис Дженнер, а также Анна Винтур.

В этот раз свою коллекцию Виктория Бекхэм посвятила любви к танцам и Британии. Шелковые платья с намеком на винтажность

и боди нейтральных цветов в сочетании с кардиганами были вдохновлены дорогим для Виктории балетом.

А вот массивные сапоги и оксфорды, многочисленные бриджи и приглушенные цвета — это омаж родной стране, с ее туманами и

угрюмостью. На своей странице в Instagram Виктория также поделилась фотографией из шоу, на которой она не может сдержать эмоций от счастья.

«Отправляю поцелуй из Парижа... Я люблю вас», — подписала она фото.





# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Спутниками «грязных» сосудов являются отеки, боли и судороги ног.**

**Если к вечеру отекают ноги, распухают стопы, икры наливаются, на щиколотках от резинок носков или нажатия пальцем остаются следы, у вас так называемые сосудистые отеки. Происходит такая неприятность при загрязненных и ослабленных сосудах, которые пропускают жидкость через свои стенки в окружающие ткани.**

## Кровеносные сосуды - дорога жизни

**К**ак правило, вместе с отеками из-за недостаточного кровоснабжения приходят мышечные боли и судороги в ногах. Многие знают, что высокое давление, инсульт и инфаркт являются следствием «загрязненных» холестерином сосудов.

Нередко частые головные боли, скачки давления, боли и хруст в суставах, проблемы с поворотом шеи, сгибанием спины, отеки ног и лица, звон в ушах, онемение пальцев и постоянно холодные конечности, ухудшение зрения и памяти, отсутствие сил списывают на возраст. Оказывается, это не так. Здоровье нашего организма на 90% зависит от сосудов. Самый большой орган тела человека - сосудистая система. Представляете, сосудами одного человека можно опоясать планету 2,5 раза! Если все сосуды человека «расплести» и соединить в одну нить, длина ее составит примерно 100000 километров!

Для сравнения: длина экватора Земли - 40000 километров.

Сосуды - сложный единый орган. Если в нём происходит сбой, в организме сразу же образуется болезнь.

Что происходит, если на ногах плохие сосуды? Возникают варикоз, постоянные отеки, тяжесть в ногах, нестерпимое жжение или холод в ступнях, образуются трещины на пятках. Из-за нарушенного кровообращения нет защиты от бактерий - возникает грибок, ногти грубеют и врастают.

Если забились сосуды печени, возникает гепатоз. Человек съел немного жирной пищи, сразу же возникает горькая отрыжка. Мучает постоянная горечь во рту.

«Загрязнились» сосуды в суставах, тут как тут проблемы с хрящами. Суставы хрустят и болят, возникает остеохондроз, вылезают грыжи.

Геморрой возникает при потере тонуса сосудов прямой кишки.

Падает зрение, мучают мушки и рябь перед глазами при проблемах с глазными сосудами. Не списывайте на усталость покраснение глаз. Микрокровоизлияния - это разрывы мельчайших глазных капилляров. Катаракта развивается

при проблемах с глазными сосудами.

Признаками ухудшения состояния сосудов мозга являются головокружение, забывчивость, шум в ушах.

"Царицей" плохих сосудов величают гипертонию. Высокое давление провоцирует инсульты и инфаркты.

Одним словом, по сосудам движется жизнь человека. Если перекрыть важный участок, жизнь остановится.

Почему практически все гипертоники имеют лишний вес? Сосуды забиты холестерином, поэтому не могут доставить к органам необходимое количество питательных веществ. Мозг дает сигнал: пора есть. Человек ест, но из-за забитых сосудов органы все равно не получают питание. Мозг старается: пора есть! И так по кругу. Замечали - бывают дни, когда бесконечно что-то отправляем в рот, но все равно хочется еще что-нибудь съесть? Организм требует калорий, и мы старательно даем ему сладкое и жирное.

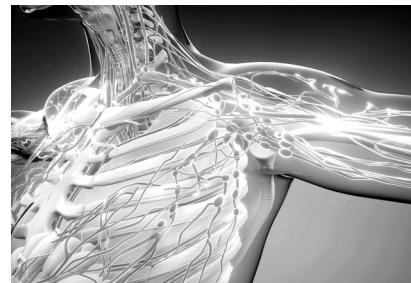
Холестериновые или «атеросклеротические» бляшки составляют почти 70% загрязнений сосудов. Практически у каждого человека к 50 годам в сосудах накапливается примерно 6 кг холестериновых бляшек! Эти отложения сужают просвет сосудов в пять раз!

Нормальный просвет сосуда - ваш палец. Но 5 кг холестериновых бляшек сужают просвет до 4-х спичек!

Холестериновые бляшки являются виновниками падения качества жизни. У человека возникают частые головные боли, слабость, апатия, боли в суставах. Но угрозы жизни эти бляшки не представляют.

Опасность для жизни несет тромбовая масса, которая также накапливается в сосудах человека. По сравнению с холестерином, тромбов накапливается значительно меньше - примерно 900 граммов. Но опасность тромбов в их мобильности. В любой момент тромб может оторваться и отправиться в путешествие по сосудам. Крупный тромб наглухо «запечатывает» сосуд. Отсюда ишемия - полное прекращение кровоснабжения органа, питающегося по этому сосуду.

При закупорке сосудов мозга получается ишемический инсульт.



При закупорке сердечной артерии - инфаркт.

Закупорка сосудов прямой кишки - геморрой.

Ишемия печени, отказ почек, коллапс лёгкого происходят из-за закупорки соответствующих сосудов.

Еще одна опасность - кальциевая известь. Это не что иное, как остатки пищевых добавок и химических медикаментов. У 50-летнего человека их накапливается грамм 400. Особенно много извести накапливается в сосудах головного мозга. Опасность кальциевой извести в её острой кристаллической структуре. При резком сужении сосуда (спазме сосуда) острый кристалл может проткнуть сосуд, что приведет к его разрыву, то есть геморрагическому инсульту.

**Заболевания, вызванные плохими сосудами:**

- гипертония;
- варикоз;
- геморрой;
- остеохондроз.

**О проблемах с сосудами следует задуматься, если регулярно возникают:**

- ✓ отеки;
- ✓ шум в ушах;
- ✓ головокружения;
- ✓ бессонница;
- ✓ упадок сил;
- ✓ мушки перед глазами;
- ✓ рябь, дымка, туман в глазах;
- ✓ боли в суставах.

Можно бесконечно лечить каждый недуг по отдельности. Но проблемы будут возвращаться вновь и вновь, а сосуды все больше будут загрязняться.

Чтобы помочь нашим сосудам, старайтесь вести здоровый образ жизни, пересмотрите рацион питания. Существуют специальные диеты и требования к приготовлению продуктов для уменьшения поступления в организм «вредного холестерина».

В тяжелых случаях прибегают к хирургической чистке сосудов.





**Одно из частых женских заболеваний – это киста яичников. Термин этот связан с большой группой новообразований. Они разные по структуре и по-разному лечатся. Хорошая новость заключается в том, что киста – доброкачественная опухоль. Внутри нее образуется полость, которая заполнена жидкостью. О том, как не пропустить болезнь и как лечить, рассказала врач-акушер-гинеколог.**

## Как распознать кисту яичников?

лительный процесс. Он может начаться, к примеру, от регулярного локального переохлаждения (если женщина часто сидит на холодных поверхностях).

Третьей причиной могут стать изменения и нарушения иммунной системы. В организме человека все взаимосвязано. То, что происходит с кистой яичника, зависит от стресса или заболевания (например, гриппа или другой инфекции), перенесенной пациенткой. Иммунная система в ослабленном виде приводит к изменениям слизистой на поверхности матки и яичников, в результате чего могут начать развиваться кисты.

### Диагностика

Зачастую представительницы женского пола не чувствуют возникновения кисты. Они спокойно занимаются спортом, ведут интимную жизнь. В большинстве случаев заболевание обнаруживается случайно, во время обследования.

Иногда боли все-таки присутствуют. Они бывают в нижней части живота, иногда могут иррадиировать в поясницу, пах, либо во внутреннюю поверхность бедра.

Тут всегда требуется своевременно поставить правильный диагноз и назначить соответствующее лечение. Иначе существует риск развития рака,

например, в случае возникновения эндометриоидной кисты.

### Лечение кисты

В случае, когда в результате обследования у пациентки в одном или обоих яичниках обнаруживается киста, то сначала врачи наблюдают за новообразованием (около трех месяцев). Необходимо также сдать анализ крови для расчета онкомаркеров С-125 и РЭА, He4 и индекса Roma (определение типа опухоли).

Функциональные образования будут лечить при помощи гормональной терапии. Когда киста продолжает расти, несмотря на лечение, в этом случае ее нужно удалять. Это делается для того, чтобы исключить риск разрыва капсулы или перекрута кисты.

Если киста слишком разрослась, не оставив рядом здоровых тканей, придется прибегнуть к полному удалению яичника. Тут все индивидуально: врач будет смотреть на возраст женщины, на число беременностей и желание родить ребенка.

Для того, чтобы выяснить заболевание на ранней стадии, необходимо регулярно проходить обследование. Тогда можно будет обойтись без операционного вмешательства.

**К**исты яичников не появляются одномоментно, а развиваются за длительный промежуток времени. Диаметр образований может быть как несколько миллиметров, так и достигать до 20 см и даже более.

Репродуктивное расстройство встречается часто: в среднем, у 30-50% женщин детородного возраста, которые наблюдают проблемы с циклом, а также у трети женщин, которые вообще не жалуются на свой цикл.

### Почему появляется киста

Причины возникновения заболевания уже хорошо изучены. Первая причина – гормональные нарушения. Поэтому так важно следить за весом, за изменениями волос или ногтей. Если вы заметили что-то, то незамедлительно обращайтесь к врачу-эндокринологу для того, чтобы выяснить причины ухудшения своего здоровья.

Второй причиной возникновения проблемы может стать хронический воспа-

## ПРОВЕРКА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ГОД

**Регулярное обследование позволяет выявить на ранних стадиях распространенные женские болезни - например, рак молочной железы, шейки матки или яичников.**

**П**о статистике, только одна из четырех женщин ежегодно проходит профилактические осмотры у врачей, остальные не видят в этом большой необходимости. Однако известно, что регулярное обследование позволяет выявить на ранних стадиях распространенные женские болезни — например, рак молочной железы, шейки матки или яичников. В статье рассказываем, какие анализы нужно проходить каждый год, чтобы сохранить здоровье на долгие годы.

### Общий чекап организма: что нужно сделать всем

Всего существует несколько обследований, которые показаны каждому, вне зависимости от пола, с 18-ти лет. Это общий анализ и биохимия крови,

общий анализ мочи. Каждый год важно сдавать флюорографию и по возможности делать УЗИ внутренних органов.

Также следует проходить ЭКГ, чтобы выявить нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, и проверять уровень витамина D, глюкозы, холестерина.

После получения результатов можно записаться на прием к своему терапевту для дальнейших рекомендаций. Дополнительно нужно сходить к стоматологу для осмотра состояния зубов и их лечения, если потребуется.

### Женский чекап организма: какие обследования пройти

Раз в полгода каждой женщине необходимо проходить осмотр у маммолога и гинеколога. Вместе с этим по-

требуется провести ряд исследований состояния собственного тела:

- сделать маммографию,
- УЗИ репродуктивных органов,
- сдать цитологический анализ,
- проверить уровень гормонов.

Перечень этих процедур позволит вовремя выявить появление злокачественных образований в груди или шейке матки, обнаружить скрытые инфекции и болезни, которые протекают бессимптомно.

### Какие анализы можно сдать дополнительно

Если есть хронические болезни, то важно ежегодно проходить специфические для них обследования. Например, при хроническом пиелонефрите каждый год требуется делать УЗИ почек. В случае, если на теле много родинок, лучше сходить на прием к дерматологу, чтобы врач осмотрел их и проверил все подозрительные на развитие злокачественных клеток. Также можно сдать анализ на хеликобактер, поскольку бактерия влияет на состояние органов пищеварительной системы, и провериться на ВИЧ, гепатит и сифилис, если раньше подобного не делали.



# ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА БЕЗ НАСМОРКА: ПРИЧИНЫ И СРЕДСТВА ИЗБАВЛЕНИЯ

**Когда мы простываем или у нас развивается аллергия, начинается насморк. Но бывает заложенность носа и без насморка. То есть из носа ничего не течет, но дышать им мы все равно не можем. словно нос объявил нам забастовку.**

## Причины заложенности носа без насморка

Заложенность носа ограничивает нас, целый день мы вынуждены хватать воздух открытым ртом, словно глубоководные рыбыны. Это мешает разговаривать, мешает есть и пить, мешает работать и отдыхать. Это, в конце концов, раздражает. К тому же, заложенный нос это не только трудности с дыханием, обычно это сопровождается еще и головной болью и ощущением дискомфорта в области лица. Кроме того, избавиться от заложенного носа важно и для предотвращения инфекций носовых пазух.

Причины заложенности носа без насморка могут быть самые разные: слишком сухой воздух в помещении, внезапный приступ сезонной аллергии, побочные эффекты некоторых лекарств, холодная осенняя погода, действие простуды или гриппа. Нос может закладывать и в результате чрезмерного употребления алкогольных напитков, ведь алкоголь обезвоживает организм, являясь причиной набухания придаточных пазух носа. К тому же заложенность носа без насморка иногда наблюдается у курильщиков. Не со всеми этими напастями удастся быстро справиться, но всегда можно принять меры предосторожности против причин заложенности носа без насморка.

## Лечение заложенности носа

Во-первых, для лечения заложенности носа нужно стараться держать носовые пазухи влажными, причем как внутри, так и снаружи. Как только вы почувствовали, что нос забит, начните протирать нос теплым влажным полотенцем, и делайте так несколько раз в день. Другим способом лечения заложенности носа может быть вдыхание пара из испарителя или промывание носовых пазух физиологическим раствором. Эти процедуры помогут размягчить и вывести из носовых пазух слизи - основную причину заложенности носа без насморка. Кроме того, так можно предотвратить их воспаление.

Во-вторых, когда вы ложитесь спать или просто лежите в кровати, подкладывайте что-нибудь под голову, чтобы всегда держать ее немного на возвышении. Это тоже поможет лечению заложенности носа, так как будет способствовать выведению избытка слизи из носовых пазух естественным путем.

Кстати, если у вас хроническая заложенность носа без насморка, и вы решительно настроены избавиться от нее, вам потребуются внести некоторые изменения в свой образ жизни. Частой причиной хронической заложенности носа без насморка является неправильное питание. Решить проблему поможет уменьшение потребления рафинированного (белого) сахара. Дело в том, что избыток белого сахара нарушает в организме гормональный баланс, а это приводит к росту количества бактерий. Сахар-рафинад всегда можно заменить натуральным сахаром или подсластителями, не содержащими калорий.

## Средства от заложенности носа

Лечение заложенности носа редко когда обходится без использования антигистаминных препаратов, блокирующих действие гистамина, химического вещества, которое производится в нашем организме иммунной системой. Избыток гистамина может вызвать воспаление придаточных пазух носа, вследствие чего также может возникать заложенность носа без насморка. Полезными средствами от заложенности носа являются также противоотечные лекарства. Противоотечные средства от заложенности носа выпускаются в форме спрея или в форме таблеток. Назальные спреи, кстати, очень эффективны для немедленного облегчения симптомов. Следует, однако, помнить, что противоотечные средства от заложенности носа не рекомендуются использовать дольше, чем два или три дня. После этой «точки икс» прекращение использования лекарств может привести к обратному эффекту, и заложенность носа без насморка вернется на свое место.



## Лечение заложенности носа в домашних условиях.

Заложенность носа без насморка, конечно, не является серьезным заболеванием, при котором нужно ехать в больницу. Строго говоря, это вообще не заболевание, а только симптом. Поэтому лечение заложенности носа можно проводить и в домашних условиях.

Вот, например, один из способов, для которого потребуется специальный чайник для промывания носа по методу «джала нети». Чтобы приготовить раствор, смешайте половину столовой ложки морской соли со щепоткой пищевой соды, разведите в стакане чистой подогретой воды. Все тщательно перемешайте и налейте в чайник «нети». Встаньте перед раковиной, наклоните голову влево, так чтобы ухо было почти параллельно полу. Немного откройте рот. Поместите кончик носика чайника в правую ноздрю и начните аккуратно выливать его содержимое, позволяя ему вытекать. Подождите, пока вся жидкость не вытечет из чайника, а затем и из носа, потом аккуратно высморкайтесь. Приготовьте еще одну порцию раствора и повторите процедуру с другой ноздрей.

Этот способ лечения заложенности носа в домашних условиях подходит всем. Если нос заложен очень сильно, можно повторить процедуру несколько раз. Помните, что нельзя перегревать воду для чайника «нети» - горячей водой можно серьезно повредить слизистую внутренней поверхности носа. Перед началом процедуры проверьте температуру воды внутренней стороной запястья.

Другой распространенный способ лечения заложенности носа в домашних условиях - употребление горячих жидкостей и острой пищи. Врачи рекомендуют пить горячий чай, бульон или отвары. Острые блюда, например, из мексиканской или индийской кухни, или легкая еда, приправленная острым перцем халапеньо, тоже помогает осушить и разблокировать носовые пазухи. Вообще, когда у вас есть возможность лечиться от чего-либо с помощью питания, считайте, что вам крупно повезло.



**Рассказываем о наиболее часто встречающихся симптомах заражения гельминтами и делимся натуральными способами борьбы с ними.**

## КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАРАЖЕНИЕ ПАРАЗИТАМИ

тител, предназначенных для борьбы с ними. Антигены гельминтов также могут «маскироваться» под антигены организма, блокируя защитную реакцию иммунной системы. Под удар паразитов попадают чаще всего дети, чей организм еще не способен активно противостоять заражению. Наиболее распространенная форма гельминтоза среди маленьких детей - лямблиоз.

- ✓ Тошнота или рвота
- ✓ Увеличение печени.

Избыточное количество паразитов, например, аскарид создает серьезные нарушения со стороны работы желудочно-кишечного тракта вплоть до кишечной непроходимости.

### Повышение температуры тела

Высокая температура тела - опасный симптом при заражении, который говорит о том, что в организме начался сильный воспалительный процесс. Глисты, поражая слизистую органов, запускают процесс интоксикации, параллельно снижая иммунную защиту. Наличие температуры говорит об очень запущенной стадии гельминтоза, при которой необходимо срочное вмешательство медиков во избежание осложнений.

### Народные средства избавления от паразитов

Современная народная медицина известна своими эффективными, но щадящими методами борьбы с гельминтами. Существует множество лекарственных трав, способных вывести из организма незваных гостей без вреда и тяжелых побочных эффектов. Растения используют в виде отваров, чаев или настоек.

**Полынь** - отличается высоким содержанием горечи, губительной для большинства паразитов. Она также стимулирует работу желчного пузыря и способствует очищению крови.

**Гвоздика** - ароматный цветок со специфичным пряным вкусом, благодаря которому можно безопасно вывести гельминтов из организма.

**Пижма** - для лечения применяются семена и цветки пижмы, из которых готовят целительный отвар.

**Календула** - обладает бактерицидными свойствами, а также антипаразитарным эффектом широкого спектра.

**Имбирь** - корневище растения создает в кишечнике губительные для размножения червей условия.

**Барбарис** - ароматный враг для печеночных паразитов. Можно использовать в высушенном виде для салатов или вторых блюд.

**Гранат** - вместе с гвоздикой и корицей дает мощное оздоравливающее действие.

**П**аразит - организм, живущий за счет другого организма. Паразитические черви, способные жить внутри человека, называются гельминтами. Гельминтоз (глистные инвазии) имеет широкое распространение среди людей по всему миру, и причиной тому являются до банальности простые вещи:

- ✓ употребление невымытых овощей и фруктов;
- ✓ отсутствие гигиены рук;
- ✓ частое употребление сырой рыбы;
- ✓ наличие в семье животных, не обработанных от паразитов.

### Признаки наличия паразитов в организме

#### постоянная усталость

Беспричинная усталость при гельминтозе - нередкое явление. Паразиты буквально питаются всеми необходимыми для человека веществами, поступающими в организм, провоцируя серьезную нехватку витаминов и минералов. Появляется чувство хронической усталости, рутинные дела превращаются в трудновыполнимые. Падает работоспособность, и возникают проблемы с концентрацией. При отсутствии должного лечения и активного размножения паразитов в организме поражается нервная система: пациенты начинают жаловаться на бессонницу и апатию.

#### ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ

Паразит, обитая внутри пищеварительных органов, забирает все полезные вещества, и организм вынужден начинать активную борьбу с ними. Иммунная система, направив все свои защитные механизмы на подавление роста гельминтов, становится мишенью для вирусов и бактерий, и даже не в сезон простуд риск заболеть ОРВИ или гриппом повышается в несколько раз.

Глистные инвазии подавляют иммунный ответ, сокращая выработку ан-

### АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

Аллергия - это повышенная чувствительность организма человека к какому-либо аллергену. В этот момент иммунная система запускает сложный механизм, направленный на подавление чужеродных веществ, вызывая аллергическую реакцию в виде сыпи, зуда, покраснений или отечности. При заражении гельминтами аллергия проявляется на продукты их жизнедеятельности, а также продукты разложения уже погибших особей. Пациентов начинает беспокоить беспричинный зуд по всему телу, а также различные высыпания.

При гельминтозе могут возникать или обостряться дерматологические заболевания: дерматит, экзема, псориаз, себорея. Если в последнее время участились аллергические реакции, стоит помимо дерматолога посетить и гастроэнтеролога.

### ПОТЕРЯ АППЕТИТА

Отсутствие аппетита не повод радоваться скорейшему похудению. Потеря желания приема пищи, сопровождающееся тошнотой, может говорить о заражении паразитами. Отказываться от еды также свойственно заразившимся детям. Родителям ребенка, который раньше питался стабильно и выпрашивал добавки, а потом вдруг резко перестал есть, стоит обратить внимание на наличие гельминтов у своего чада.

Потеря аппетита опасна резким снижением веса - это сильный стресс для организма, на восстановление которого уйдет много времени.

### БОЛИ В ЖИВОТЕ

Когда паразиты или их личинки попадают в пищеварительный тракт, они начинают активное размножение, параллельно вызывая у своего «хозяина» следующие симптомы:

- ✓ Боль в околопупочной области
- ✓ Диарея или запоры
- ✓ Спазмы в нижней части живота
- ✓ Вздутие или бурление



# Как помочь уставшим глазам

**При аллергии необходимо выявить аллерген, при хроническом недосыпании распланировать свое время так, чтобы все-таки выспаться. Если вы курите, уменьшите количество сигарет и посмотрите, не они ли были виной красноты. Если вы не курите, но проводите много времени в помещении, где курят, глаза могут отреагировать аналогичным образом, старайтесь почаще выходить на свежий воздух.**

## Берем на вооружение народные методы

Совершая любые манипуляции с глазами, помните, что для каждого глаза надо брать свой тампон, примочку, ватный диск и т.д, иначе ваши неприятности могут увеличиться ровно вдвое.

## При частых отеках и воспаленных от недосыпания глазах

Рецепт: взять 1 столовую ложку мяты на стакан кипятка, прокипятить на слабом огне 5-10 минут, остудить и процедить через марлю. Подождать, пока остынет до комнатной температуры, пропитать отваром тампоны. При отеках оставлять на 10 минут. При воспалении прикладывать на 1-2 минуты, повторяя процедуру по 3-4 раза.

## От припухлостей и кругов

Чай хорош тем, что его можно использовать как в холодном, так и в горячем, так и в теплом виде. Главное условие успеха рецепта №1 - чай должен быть заварен достаточно крепко - 1 ч.л. на четверть стакана кипятка. Компресс накладывается на глаза на 10 минут. Ватные тампоны, пропитанные чаем, необходимо держать 1-2 мин., меняя их 3-4 раза.

Рецепт №2: небольшие мешочки из мягкой ткани с чаем поместить в чашку с кипятком на 5-10 мин. Подождать, пока они станут приятно теплыми, наложить на глаза на 10-15 минут.

## От темных кругов

Огурцы, состоящие на 99% процентов из воды, содержат еще и ка-

лий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк и массу витаминов. Положите по кружочку этого «природного увлажнителя» на глаза, чтобы убрать отеки и круги.

## Чтобы глаза сияли

Рецепт №1: 10 г цветков василька (3 столовые ложки) залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, после чего процедить. Настой использовать для глазных ванночек. Как делать ванночку: возьмите чистую посуду, налейте в нее настой, наклонитесь к раствору, поморгайте одним открытым глазом, затем другим. Рецепт №2: 1 ст. л. цветков василька залить стаканом кипятка, через 20 минут процедить и использовать для примочек. Тампоны, смоченные в теплом настое, прикладывать на 15-20 минут.

## При воспалении и недосыпании

Рецепт: 50 г зелени прокипятить в 0,5 л. воды 15 минут, процедить. Сделать 2 тампона большого размера, так чтобы они прикрывали глаза от бровей до скулы. Приложить на 1-2 минуты, повторить процедуру 3-4 раза. Обязательно сделать холодный компресс после.

## Делаем массаж

Чтобы справиться с усталостью глаз, придется начать...с ног! Активная точка, отвечающая «за глаза», есть на обеих ногах. Расположена она в верхней части стопы между большим и вторым пальцами. Воздействие на нее производится указательным и средним пальцами руки «потирающими» движениями. Для большего эффекта давление должно быть достаточно сильным.



## Три упражнения для снятия усталости глаз

Вымойте руки, сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.

Поставьте большие пальцы на внутренний край бровей. Надавите подушечками пальцев одновременно. Движение производится вверх и внутрь глазной впадины.

Воздействуйте на 4 точки одновременно. Указательными и средними пальцами каждой руки в течение 1 минуты надавливайте на точки, расположенные на 1 см вниз от нижнего края глазной впадины. Чтобы найти вторую пару точек, проведите воображаемую линию от зрачка вниз и от выступающей части скулы вбок - вам нужно место их пересечения.

Слегка согните пальцы и надавливайте на точки, расположенные симметрично на 1,5 см ниже основания черепа и на 1 палец в сторону от позвоночного столба в течение 1 минуты.

## Возьмите с собой

Гель в виде карандаша очень удобно носить с собой. Он одновременно увлажняет кожу под глазами, тонизирует и массирует.

Помните, что красными глаза становятся из-за расширенных сосудов, сделать глаза визуально менее красными можно, если закапать сосудосужающие глазные капли. Предупреждаем: вряд ли этот эффект сохранится надолго. Не увлекайтесь этим способом, расценивайте его как экспресс-помощь, не более.

Все описанные методы только на первый взгляд кажутся трудоемкими! На самом деле, применять их не сложнее, чем делать гимнастику по утрам. Но, если наши советы не помогают, проконсультируйтесь с врачом! Будьте красивыми и здоровыми!



## Топ-7 лучших витаминов для женщин после 40 лет

После 40 лет в организме женщины происходят гормональные изменения, которые могут привести к проблемам со здоровьем. В этой статье мы рассмотрим топ лучших витаминов, чтобы поддержать здоровье и красоту.

В высокой концентрации содержится в мясе, рыбе и молочных продуктах.

### ВИТАМИН К

Данный витамин играет важную роль в метаболизме кальция, построении костной ткани и здоровье сердца, помогает вырабатывать белки, необходимые для нормальной свертываемости крови. При правильном, полноценном и регулярном питании дефицит витамина К встречается редко. Если женский рацион далек от определения «нормальный», то стоит пройти проверку на недостаток этого вещества. Особенно, если имеются проблемы со свертываемостью крови, появляются гематомы даже от небольших ударов.

Высокая концентрация витамина К содержится во всех видах зелени, брокколи, капусте, шпинате и орехах.

### ВИТАМИН Е

Этот витамин является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от окислительного стресса и поддерживающим здоровый вид кожи. Также способствует нормальной работе сердечно-сосудистой системы и иммунитета.

Содержится во всех растительных маслах, орехах, злаках, зелени.

### ВИТАМИН С

Этот знаменитый каждому человеку витамин участвует в формировании коллагена, необходимого для поддержания красоты, суставов и эластичности кровеносных сосудов. В высокой концентрации помогает укреплению иммунитета, борется с воспалениями и нормализует состояние слизистых оболочек.

Продуктами с высоким содержанием аскорбиновой кислоты являются шиповник, облепиха, перцы, смородина, киви, зелень (укроп, петрушка, кресс-салат), капуста, цитрусовые.

### ВИТАМИН А

Ретинол считается одним из важнейших элементов для хорошего зрения. Также он необходим для поддержания здоровья кожи и слизистых оболочек, обеспечивает нормальное функционирование иммунной системы, участвует в процессах роста и развития.

Лучшими природными источниками витамина А считаются рыбий жир, говяжья печень, морковь, зелень (петрушка, укроп, шпинат, сельдерей), яичный желток, жирные сорта рыбы.

### ВИТАМИН В6

Роль этого вещества проявляется в образовании нейротрансмиттеров, которые регулируют настроение. Также витамин В6 участвует в обмене веществ и функционировании нервной системы. Дефицит может привести к нарушению работы ЦНС, плохому настроению и психологическим проблемам.

Содержится в орехах, рыбе, птице, бобовых культурах, злаках и бананах.

### Как принимать витамины

Знание особенностей полезных веществ поможет повысить процент их усвоения организмом. Следующие правила приема витаминов для женщин после 40 лет помогут лучше организовать процесс:

**Витамин D.** Рекомендуется принимать в первой половине дня, поскольку он приводит к возбуждению нервной системы и может вызывать бессонницу. Витамин жирорастворимый, поэтому для хорошего усвоения рекомендуется съесть что-то жирное вместе с ним. Избегайте совместного приема с витамином E, они снижают усвоение друг друга. Хорошо усваивается с кальцием и витамином K.

**Витамин B12.** Принимается отдельно от других витаминов, за исключением B9. Прием назначают на первую половину дня после небольшого количества нежирной пищи.

**Витамин K.** Рекомендован прием совместно с витамином D3 и кальцием для повышения процента усвоения друг друга. Считается нетоксичным жирорастворимым веществом, не накапливается в организме свыше нормы.

**Витамин E.** Рекомендуется употребление вместе с другими антиоксидантами (аскорбиновая кислота, бета-каротин) для повышения эффективности. Не рекомендуется совмещать с магнием, цинком, витаминами D, K, B12. Накапливается в организме и может приводить к передозировкам.

**Витамин C.** Можно сочетать с витаминами A, B5, B9, E, а также с железом и кальцием. Противопоказан совместный прием с витаминами B1, B12 и медью. Лучше усваивается в утренние часы и после обеда.

**Витамин A.** Ретинол хорошо взаимодействует с витамином E, поэтому их часто принимают совместно. A и D нейтрализуют действие друг друга, поэтому вместе их пить нельзя. Прием планируют на раннее утро или поздний вечер, через 10-15 минут после еды.

**Витамин B6.** Лучшим временем для приема считается утро. Водорастворимый витамин запивают большим количеством воды. Несовместим с витаминами B1 и B12, они разрушаются при взаимодействии. Хорошо сочетается с B2, B3, медью, кальцием и цинком.

### Подведем итог

С возрастом в женском организме происходят изменения, требующие дополнительного ухода и заботы о здоровье. Для женщин после 40 лет очень важно поддерживать в норме баланс витаминов, восполняя недостаток самых лучших и важных веществ. Однако принимать витаминные комплексы можно только с учетом индивидуальных потребностей и рекомендацией специалистов.

С возрастом в организме каждой женщины происходят определенные изменения. Для поддержания жизненных процессов требуется дополнительная поддержка питательными веществами. Полноценное снабжение витаминными комплексами играет ключевую роль в поддержании здоровья и хорошего самочувствия. Предлагаем узнать, какие витамины считаются лучшими для женщин после 40 лет и входят в топ-7 необходимых веществ.

### Какие витамины нужны женщинам после 40 лет

Поступление суточной нормы витаминов необходимо для сохранения состояния здоровья. Полезные вещества влияют на обмен веществ, иммунитет, вид кожи, полноценное функционирование нервной системы и правильную выработку гормонов.

Недостаток поступления витаминов может вызвать дисбаланс веществ в организме, повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, а также отражается на психологическом состоянии. Для сохранения хорошего самочувствия каждой женщине важно получать достаточное количество витаминов и полезных соединений.

Напоминаем, что любые лечебные процедуры, включая прием витаминов, необходимо согласовывать с лечащим врачом. Только медицинский специалист может определить недостаток веществ и назначить курс лечения или восстановления.

### ВИТАМИН D

Этот витамин имеет важное значение для поддержания здоровья костной и иммунной систем. Он помогает организму усваивать кальций и фосфор – главные элементы, необходимые для укрепления костей и зубов, а также влияет на настроение и уровень энергии.

Разновидность витамина D3 имеет особую ценность именно для женщин. Он влияет на здоровье репродуктивной системы, нормализует гормональный фон, регулирует обмен жиров, обеспечивает здоровый вид кожи, волос и ногтей.

Наибольшее количество витамина D находится в жирных породах рыб (лососе, тунце), молочных продуктах высокого процента жирности, яичных желтках, печени.

### ВИТАМИН B12

Этот витамин крайне важен для нормального функционирования нервной системы, влияет на формирование красных кровяных клеток. Также он помогает поддерживать бодрость. С возрастом B12 начинает хуже усваиваться, что может привести к определенным проблемам, ухудшению памяти и анемии.



**ПСИХОЛОГ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ РАССКАЗЫВАЕТ, КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЛИЯТЬ НА СВОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕРЕЗ ТЕЛО И РАЗУМ.**

## **МЕНЯ ВСЕ РАЗДРАЖАЕТ: 4 ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ ПРИ СТРЕССЕ**

**С**тресс уже давно стал постоянным спутником нашей жизни. Финансовые потери, тревожные новости, трудности с работой провоцируют развитие тревожных мыслей.

Чаще всего эмоциональное напряжение возникает, когда человек не достигает запланированного результата. Когда ожидания не совпадают с реальностью, внутри появляется напряжение.

Формируется мысль «это не то, что я хотел, у меня не получилось», которая запускает выработку гормона стресса адреналина. Происходит эмоциональный всплеск, тело начинает реагировать: сбивается дыхание, учащается пульс, начинается головокружение.

Получается, что изначально стресс провоцируют мыслительные процессы. Потому работать необходимо именно на этом уровне, не заглушать плохие мысли, а убирать их. Важно переосмыслить свои предыдущие действия и поступки, понять, что привело к подобному состоянию.

### **Как работать со стрессом**

Самый эффективный способ борьбы с напряжением - просто сесть и максимально трезво, без эмоций, подумать о происходящем.

На этом этапе возникает проблема, ведь механизм развития стресса уже запущен. Гормоны вырабатываются, сердце буквально выпрыгивает из груди, в голове туман. Здесь могут помочь простые техники работы с телом, физические упражнения, дыхательные практики.

«В более спокойном состоянии вы можете глубже подумать над ситуацией, осознать себя, собственные действия и мысли в медитации, - говорит эксперт. - Стоит отметить, что в такую работу идут далеко не все. Проще принять успокоительные на травах и заглушить тревогу».

Проблема таким образом не решится, она уходит в область подсознания и продолжает разрушать человека изнутри.

Техники самопомощи при стрессе можно условно разделить на ситуационные (дыхание, физическая активность, техники письма) и глубокие,

позволяющие работать с подсознанием (медитации со светом).

### **Дыхательные практики**

Дышите настолько медленно, насколько это возможно. Используйте практику антистрессового дыхания: делайте вдох, задерживайте его на три-пять счетов, выдыхайте воздух будто задуваете свечу. Скоро дыхание станет глубоким и ровным, состояние нормализуется.

Еще одна простая дыхательная техника называется 7:11. При изучении процесса развития панических атак ученые установили: в период покоя вдох длится 7 счетов, выдох - 11. Чтобы снизить тревожность, делайте вдох и одновременно считайте до семи.

Выдыхайте также носом на одиннадцать счетов. На вдохе старайтесь вытягивать свой живот вперед, на выдохе втягивайте его, мысленно прижимайте к спине.

### **Свободное письмо (фрирайтинг)**

Практику фрирайтинга можно использовать в стрессе, чтобы быстро облегчить состояние. Для выполнения техники нужна ручка или карандаш, листок бумаги и 5-10 минут времени.

Начните выписывать свои мысли на бумагу. Не оценивайте себя в процессе, не перечитывайте и не исправляйте ошибки. Двигайте рукой, как получается. Цель упражнения не в том, чтобы создать значимое произведение. В течение короткого времени вы можете успокоиться, стать стабильнее.

Свободное письмо подходит для ситуаций, когда вам нужно быстро вернуться к работе, активной деятельности.

### **Физическая активность**

Занятия спортом способствуют выработке в организме эндорфина, так называемого гормона счастья. Во время бега, силовой тренировки, ходьбы или плавания вы сразу же почувствуете прилив сил, станете бодрее.

«У регулярной физической активности есть и другой плюс, - рассказывает психолог. - В процессе тренировки вы сосредоточены на вы-



полнении упражнений, а не на стрессовой ситуации. Подобная концентрация позволяет заместить тревожные мысли на более продуктивные - о собственном здоровье, спортивных достижениях, личном развитии».

Сколько времени стоит уделять физическим нагрузкам, чтобы снять эмоциональное напряжение и повысить адаптивность организма к инфекционным заболеваниям?

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения взрослым людям без хронических заболеваний следует уделять не менее 150-300 минут в неделю ходьбе или плаванию. Бегом или силовыми тренировками можно заниматься не менее 75-150 минут в неделю.

### **Медитации со светом**

Медитация со светом позволяет глубже осознать себя и гармонизировать окружающее пространство. Практика позволяет нормализовать свое внутреннее состояние, выровнять эмоциональный фон.

Выберите время и тихое место, включите приятную музыку, сядьте в удобную для себя позу и постарайтесь хотя бы немного расслабиться.

Представьте, как все вокруг вас наполняется светом. Направляйте поток света на себя, свое тело. Концентрируйтесь на ощущениях, наблюдайте за собой будто со стороны. Задайте намерение на осветление и снятие стресса. Будьте в таком состоянии две-четыре минуты.

От физического тела переходите к мыслям, наполняйте их светом. Чувствуйте, как меняется внутреннее состояние после осветления. Затем мысленно идите к эмоциям, наполняйте их светом. Замечайте, как меняются ваши реакции - от раздражения к покою.

Медитации со светом позволяют глубоко расслабиться, перейти мозгу из стрессовых бета-частот в альфа-частоты, открыться творчеству и созиданию. Постоянное выполнение техники позволяет значительно снизить уровень тревоги, научиться корректировать свое состояние и управлять им.



## ЧЕМ ЛУЧШЕ ПИТАТЬСЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА В СЕЗОН ГРИППА И ПРОСТУДЫ?

**С наступлением осенних холодов приходят различные простудные заболевания и грипп. Многие спешат сделать прививку и на этом все заканчивается. Это не правильный способ защиты. Помимо вакцинации нужно предупреждать болезнь и соблюдать некоторые правила по заботе о себе. В первую очередь подумайте о правильном питании и гигиене. А также откажитесь от вредных привычек.**

**В**осенний сезон организм начинает страдать от нехватки витаминов. Солнца становится меньше, и в первую очередь человек не получает витамин D. Иммунитет слабеет, и вирусы атакуют его с первого раза. Нужно выбрать правильную диету по принципу есть только полезные продукты. Это поможет укрепить иммунитет и справиться с болезнью в случае её наступления.

### Йогурт

Кишечник это орган, от которого напрямую зависит наш иммунитет. По этой причине следует тщательно выбирать продукты питания для его качественной работы. Йогурт самый легкий и полезный продукт. В нем присутствует огромное количество бактерий. Они не только влияют на пищеварение, но и оберегают кишечник от посторонних вредных бактерий. Многие заменяют йогурт пищевыми добавками с пробиотиками. Удобный вариант, но неэффективный как считают ученые из Австрии. Во время исследований было доказано, что употребление йогурта снижает риск заражения вирусной болезнью на 30% ниже. Так что ешьте йогурт и все у вас будет хорошо.

### Цельно зерновые культуры

Овес, ячмень и другие виды зерновых содержат огромное количество клетчатки, которая служит для лучшего пищеварения. Бета-глютан и нутриенты входящие в состав клетчатки активизируют кровеносные тельца, которые отвечают за иммунитет. Одним словом они подталкивают природный иммунитет к удвоенной работе и борьбе с вирусами.

### Жидкость

Когда человек слышит о нужном количестве употребляемой жидкости, думает не о воде, а других приятных напитках. Вода это лучший лекарь и защитник. Помните, организм в большей мере состоит из воды. При недостатке жидкости на теле появляются микротрещины, а через них способны про-

никнуть вирусы и микробы. Не заменяйте воду соками и чаями пейте по 3 литра в день и организм вас отблагодарит.

### Зеленый и черный чай

Отличные помощники в борьбе с вирусами простуды. В их составе присутствуют вещества, стимулирующие иммунные клетки к защите организма. Так что помимо выпиваемой воды стоит включить в рацион чай и его аналоги без кофеина. В среднем нужно выпивать 5 чашек за день.

### Бульон из курицы

Многие знают, что во время простуды врачи рекомендуют куриный бульон. Некоторые просто не понимают, что это им даст. Дело в том, что курица во время варки выделяет специальное вещество, которое помогает, не распространиться болезнетворным бактериям по всему организму. А если в бульон добавить овощи и соль, получится коктейль для иммунитета.

### Чеснок

Издавна известен своими свойствами в борьбе с вирусами и бактериями. В этом овоще присутствует вещество аллицин, которое убивает все негативные вирусы. Исследования доказали что потребление чеснока 1 раз в день снижает риски заболевания на треть.

### Тыква

Незаменимый продукт богатый витаминами и микроэлементами. Укрепляет организм и позволяет бороться с заболеваниями. И не только тыква все овощи и фрукты оранжевого цвета влияют на наш иммунитет. К ним относятся морковь, а также всеми любимая хурма.

### Грибы

В осеннее время это самый главный деликатес, который не только насыщает организм полезными веществами, но и стимулирует иммунные клетки, если их добавить к куриному бульону получится витаминная смесь для укрепления иммунитета.

### Рыба и другие морепродукты

Употребление морепродуктов помогает полностью изгнать грипп из организма. Также вещества присутствующие в рыбе и морепродуктах помогают предотвратить воспаление в организме. К рыбе можно добавлять морские водоросли, капусту это поможет в двойне в борьбе с болезнью.

### Красное мясо и овощи, содержащие цинк

В красном мясе много цинка вещества, которое защищает наш организм от внешних вторжений вирусов и бактерий. Он помогает развиваться лейкоцитам, которые отвечают за безопасность нашего организма. Вегетарианцам можно использовать орехи и морепродукты, а также некоторые виды йогурта.

### Чтобы иммунитет выстоял

Чтобы побороть наступающие грипп и простуду, помимо диеты нужно следовать нескольким правилам: Курение главный враг человека. Снижает иммунитет и при заболевании способствует быстрому распространению вируса по клеткам организма. Также заболевшему человеку, будет сложно справиться с болезнью, если он курит.

Отдых неделимая часть жизни. Осенью нужно отдыхать больше и следовать правильному режиму дня. В противном случае у вас снизится иммунитет. Вирусные атаки приведут к очередному заболеванию.

Избавьтесь от стрессовых ситуаций, они напрямую влияют на весь организм. Пейте успокоительные чаи на травах, они принесут двойную пользу.

Не забывайте о зарядке в течение дня, это поможет снизить риски и укрепит иммунитет.

Не окружайте себя вакуумом, это не поможет. Продолжайте активную жизнь, общайтесь с друзьями и старайтесь, чтобы в жизни было больше позитива.



**Осенью продавцы овощей и фруктов предлагают нам немало полезных продуктов. Одним из них является виноград. Виноград способствует повышению уровня окиси азота в крови, что очень важно для предотвращения образования тромбов.**

## Осень - время винограда

Употребление винограда - хорошая профилактика сердечных приступов. Виноград полезен также при хронических запорах, проблемах с печенью, хронической усталости.

Виноград богат антиоксидантами, оказывает омолаживающее воздействие на организм. Также в этом полезном продукте содержатся аминокислоты, пектины, лектины, ферменты, эфирные масла, аминокислоты.

Употребление винограда способствует нормализации работы желудка и кишечника, оказывает мочегонное действие, укрепляет стенки кровеносных сосудов, оказывает антиоксидантное воздействие на организм, насыщает витаминами группы В, улучшает функции кроветворения.

Виноград помогает восстановить силы, вернуть бодрость, снизить утомляемость. Большое количество в продукте кальция, фосфора, рибофлавина оказывает благотворное влияние на состояние волос, ногтей, на улучшение цвета лица и состояние кожи.

Но некоторым людям не рекомендуется употреблять виноград. Обострение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, диарея, ожирение, сахарный диабет, колит, цирроз печени, высокое давление, стоматит являются противопоказанием для включения в рацион винограда.

**Существуют некоторые правила употребления этого вкусного и полезного продукта:**

✓ виноград следует употреблять отдельно от остальных продуктов во избежание процессов брожения в кишечнике;

✓ не рекомендуется есть виноград вечером, так как организму сложнее в это время переработать продукт из-за снижения выработки инсулина;

✓ после употребления винограда следует тщательно полоскать рот водой, так как большое количество сахара в винограде негативно воздействует на зубную эмаль.

Различные сорта винограда обладают определенными свойствами. Например, зеленый виноград могут смело есть аллергики. Этот вид винограда обладает мочегонным действием. А белый виноград содержит мало сахара. Синие сорта винограда полезны для укрепления иммунитета, зрения. Красный виноград богат антиоксидантами. Чёрный виноград отличается выра-

женным противобактериальным и противоопухолевым эффектом.

Конечно же, самым полезным виноград является летом и осенью. В другое время года виноград, продающийся в магазине, определенно подвергается специальной обработке и вместо пользы может нанести здоровью вред.

В винограде есть витамины группы В, витамины А, С, Н, Р, другие полезные вещества - цинк, фтор, кальций, сера, бор, фосфор, сахараиды, органические кислоты. Полезные вещества находятся в плодах (мякоти, косточках, кожице), листьях. Не зря виноградные листья нашли применение в кулинарии!

**Виноград оказывает положительное воздействие на системы жизнедеятельности нашего организма:**

✓ обладает сосудорасширяющим действием;

✓ благотворно влияет на работу сосудов и сердца;

✓ препятствует образованию тромбов;

✓ уменьшает содержание холестерина;

✓ обладает легким слабительным свойством;

✓ стабилизирует работу почек;

✓ понижает артериальное давление;

✓ обладает бактерицидными свойствами.

Многих интересует вопрос: можно ли есть виноград вместе с косточками? В косточках винограда больше биологически активных веществ, чем в мякоти и соке. Ядовитых и опасных веществ в косточках не обнаружено. Косточки винограда - лидер по содержанию антиоксидантов и фитоэстрогенов. Известно, что виноградные косточки являются простым и безопасным средством против старческой деменции.

**Употребление винограда с косточками способствует:**

✓ быстрому укреплению сосудов;

✓ повышению тонуса сосудов;

✓ улучшению зрения;

✓ усилению концентрации внимания;

### Важно!

**Если есть противопоказания к употреблению винограда, то и косточки тоже противопоказаны!**



✓ стабилизации работы желудка и кишечника;

✓ замедлению процессов старения;

✓ стабилизации состояния нервной системы;

✓ укреплению волос и ногтей;

✓ усилению потенции;

✓ препятствует появлению ранней седин.

Для лучшего усвоения косточки винограда следует разжевывать или раздавливать.

### Виноградный сок

Натуральный свежий виноградный сок очень полезен. Продукт рекомендуют употреблять как профилактическое средство против болезни Альцгеймера, для улучшения работы головного мозга. Ежедневное употребление 200 граммов сока перед едой избавит от запоров, нормализует тонус кишечных мышц, благотворно скажется на работе сердца и сосудов, укрепит иммунитет.

### Виноградный уксус

Натуральный виноградный уксус улучшает обменные процессы в организме, способствует похудению. Средство применяют в косметологии для осветления пигментных пятен, чистки кожи. Виноградный уксус, разведенный водой - прекрасный дезодорант для тела. Слабый водный раствор виноградного уксуса применяют для ополаскивания волос.

### Масло из косточек винограда

Еще один замечательный продукт - масло из косточек винограда. Особенно ценный продукт - масло, полученное методом холодного отжима. Масло из косточек винограда широко используют в косметологии. Это средство способствует поддержанию водного баланса кожи, поддерживает её тонус, разглаживает мелкие морщинки, выравнивает тон кожи, снимает воспаления, замедляет процессы старения, избавляет от прыщей.



## ГОРМОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА МАККО-ХО, КОТОРАЯ СПАСАЕТ ЯПОНОК ОТ КЛИМАКСА: 4 УПРАЖНЕНИЯ

**З**накомство со спортом в возрасте 45+ связано с большими трудностями и проблемами, но они не останавливают тех женщин, которые хотят продлить свою молодость и красоту. Чем старше человек, тем больше видов фитнеса становятся для него недоступными, но есть один комплекс упражнений, который можно освоить всем - это гормональная гимнастика макко-хо, спасающая японок от климакса. Всего 4 упражнения в день - и вы бодры, веселы, а главное - чувствуете себя полными сил и энергии!

### Скажите "нет" старению!

Казалось бы, о какой старости может идти речь, когда тебе всего лишь «за сорок», но на пороге климакс и снижение репродуктивной функции. Продлить молодость и красоту поможет спорт, но многие боятся начинать знакомство с ним в зрелом возрасте, и их опасения понятны. Когда тело и мышцы не подготовлены к нагрузке, легко получить травму и увечье, но не стоит отчаиваться. Есть немало видов спорта, которые доступны всем независимо от возраста и уровня физической подготовки.

По мнению учёных, опубликовавших данные своего исследования в журнале «Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация», спорт и физкультура рассматриваются в обществе как удел молодых, но очень важно продвигать идею здорового образа жизни среди представителей всех поколений. Необходимо стимулировать мотивацию людей к самосовершенствованию, в том числе средствами адаптивной физической культуры и спорта. Люди, достигшие в карьере и жизни определённых высот, вырастившие детей, ищут осмысленные доктрины, и к ним без сомнения можно отнести гормональную гимнастику макко-хо.

### История происхождения

Автором гимнастики является выходец из Японии Ватару Нагаиом. Он не был ни профессиональным спортсменом, ни тренером. Простой торговец, который дожил до 42 лет, а потом свалился с инсультом. Во время реабилитации он разработал свой собственный комплекс упражнений,

который не просто помог ему встать на ноги и вернуться к полноценной жизни, но и укрепить своё здоровье, повысить гибкость и выносливость.

Ватару запатентовал свой комплекс в 1933 году, назвав его «макко-хо». При этом «макко» переводится как «ровный» или «прямой», а «хо» означает правило. В этих двух словах заложена вся суть и принципы методики оздоровления, которая обязывает держать спину прямой и контролировать своё дыхание. При выполнении наклонов Ватару Нагаиом советует делать глубокий выдох, а возвращаясь в вертикальное положение - вдох.

**ВАЖНО!** Эффективность такой гимнастики оценили не только пережившие инсульт, но и те, кто стремится поддержать своё здоровье и молодость. В первую очередь это взрослые женщины, которые не хотят стареть, а желают сохранить активность и привлекательность на долгие годы.

### Преимущества макко-хо для здоровья

Конечно, гимнастика макко-хо - это не какое-то японское ноу-хау. Отдельные её элементы и даже целые упражнения широко представлены в йоге, занятиях пилатесом для женщин, стретчинге, но Ватару взял самые эффективные и полезные для здоровья, объединив их в комплекс, который и помог ему полностью восстановить своё здоровье и работоспособность.

Когда его гимнастика стала популярной среди женщин, было замечено, что она помогает бороться с симптомами климакса, минимизируя неприятные ощущения и продлевая молодость. А в исследованиях, опубликованных в *European Journal of Applied Physiology*, учёные пришли к выводу, что статическая растяжка очень полезна для здоровья.

Стретчинг, йога, пилатес улучшают гибкость мышц, координацию движений, снимают зажимы и напряжение. Необходимость в постоянном контроле дыхания и удержании необычных для тела позиций требуют огромного терпения и работы над собой. Молодым это даётся труднее, чем людям в возрасте - им хочется динамики, активности. Но если ваша задача - укрепить не только тело, но и дух, решить проблемы со здоровьем, в том числе со спиной и позвоночником, суставами, а также улучшить осанку и собственное отражение в зеркале, тогда тренировка макко-хо для вас.

**ВАЖНО!** Перед выполнением комплекса полезно провести лёгкую разминку - махи ногами и руками, пово-

роты корпусом, наклоны туловища и другие упражнения.

### Гормональная гимнастика макко-хо: 4 упражнения

Комплекс включает 4 упражнения, которые выполняются последовательно друг за другом. Помимо разминки перед тренировкой рекомендуется принять горячий душ, чтобы хорошо разогреть тело и мышцы, тем самым подготовив мышечно-связочный аппарат к нагрузке. Ну а после можно начинать выполнение упражнений:

**«поза бабочки».** Сесть на пол, согнуть ноги в коленях и соединить пятки вместе. Старайтесь притянуть ступни как можно ближе к себе, а после приступите к наклону корпуса вниз, пока ваши согнутые в локтях руки не лягут на пол. Грудью и животом необходимо прижаться к ногам. Выполнить 10 наклонов;

**«наклон к прямым ногам».** Сесть на пол, вытянув ноги вперёд. Носки ступней потянуть на себя, спину держать прямо. На выдохе наклониться вперёд, стараясь коснуться грудью коленей. Всего сделать 10 наклонов;

**«наклон к разведённым в стороны ногам».** Это упражнение повторяет предыдущее, но выполняется оно с разведёнными в стороны ногами. В идеале занимающийся должен коснуться пола грудью и подбородком. Выполнить 10 наклонов;

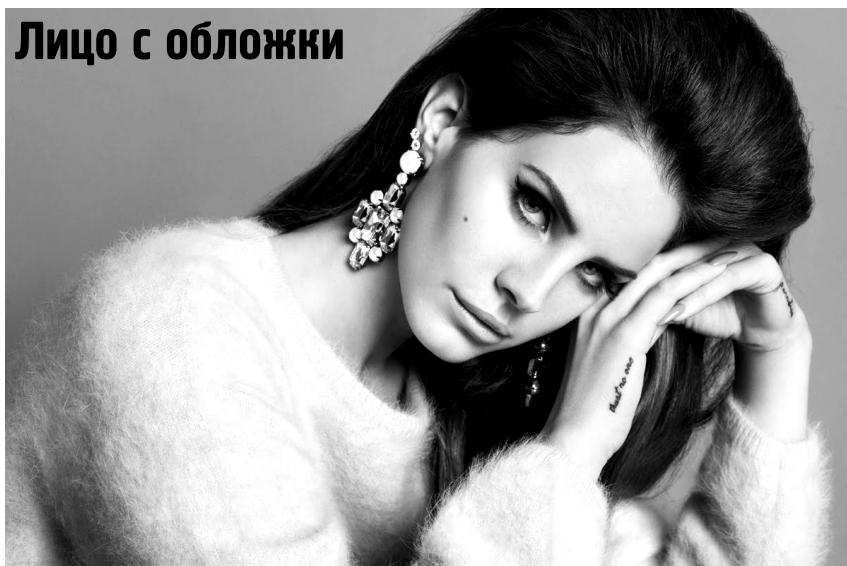
**«поза спящего воина».** Сесть на колени и немного развести ступни в стороны. Прижать ягодицы к полу и начать наклон корпусом вниз. В идеале занимающийся должен лечь на спину, не разгибая ног. Завести прямые руки за голову и остаться в этом положении на какое-то время.

### Советы и рекомендации

Первое, к чему нужно быть готовым - не все получится сразу и в полном объёме. Все упражнения требуют хорошей гибкости, а для её развития нужно время и регулярные тренировки. На первых порах необходимо научиться держать спину прямо. И пусть вы пока не способны наклониться так, чтобы коснуться грудью ног или пола, со временем у вас это получится. Не стоит спешить, не стремитесь сделать упражнение во что бы то ни стало. Отточите правильную технику, позвольте мышцам и связкам привыкнуть к нагрузке, и тогда вы добьётесь успеха без боли и травм.

Стиль боя Стивена Сигала	Армянский коллега Кио	Крем для пилинга	Стол, за которым кормят знаниями	Взгляд, воззрение	Компьютерный вирус	"Пернатая" газетная сенсация	"Отбойный молоток" дятла	Ястреб-белохвост	Получение жидкого металла
Роман Ш. Бронте "Джейн ..."					По нему течёт ручей				Через что пробираются к звездам?
		Урок вокала в школе		Крошка-зверь из мультфильма			Дом кочевников		
Чулочный материал					Советский авиаконструктор				
				Деньги из Киото			10 центнеров	Жанна д'... - орлеанская дева	
Резиденция дай-ламы	"Скоростной визит" половцев				Профессиональный охотник	Фамилия вдовы Леннона			
			Ремень с каменными шарами	Пожиратель снеди			Алычовый соус	Шумный публичный успех	Присыпка младенцу на попку
Соломоновы разработки	Доставка в суд силком			Рыжая плутовка из басен		Греческий "но-воображённый"			
	Усовершенствование	Денежная единица Бразилии	Выпущенный диск певца				Полимер нарощенных ногтей	Союз (книжн.)	
				Город-курорт в Бельгии	"Иванушки" как ансамбль	Холодный порывистый ветер			
	Груз на нити	Порт во Франции					Куда впадает Иртыш?		
				Озорник, сорванец			И бильярдист, и картёжник		
	Туда-обратно (шо-фёрск.)	Жилая постройка, большой дом	Её "не шукай вечерами"	Длиннохвостый попугай	"... на ветвях сидит"	<p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Вместо того, чтобы устраивать шествие в день тигра, лучше бы пришли в тайгу да и накормили бы этих самых тигров.</p> <p>- А что из еды с собой брать?</p> <p>- Да еду брать необязательно, просто прийти...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Жена спрашивает мужа:</p> <p>- Милый, а если бы я была слепой, ты бы меня любил?</p> <p>- Да.</p> <p>- А если бы я была хромой, ты бы меня любил?</p> <p>- Да.</p> <p>- А если бы я была немой, ты бы меня любил?</p> <p>- Тогда я бы, наверное, просто с ума сошел от любви!</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>Что значит "У меня нет времени слушать твое нытье"? Планируй свой день. Вставай на час раньше!</p>			
			В ... не видеть (не замечать)						
Рекламный газ или рыбка					Карточная игра				
Поп из Франции		Сорняк в зелёные щи	Голландский футбольный клуб						
			Уязвлённый герой "Илиады"		Прибор для измерения глубины				
"Кличка" человека		В футболе он длится 45 минут							
				Звук копыт					
Часть квартиры									





# КОРОЛЕВА ПЕЧАЛИ

## Как певица Лана Дель Рей покорила мир

**Творчество Ланы Дель Рей уже больше десяти лет становится поводом для неоднозначных комментариев музыкальных критиков. Ее образ одни считают слишком депрессивным, а другие певицу просто боготворят. Рассказываем, как девочка из американской глубинки стала «голосом» поколения.**

### ЗВЕЗДА ИЗ ДЕРЕВНИ

О певице с низким тембром Лане Дель Рей слушатели «по-настоящему» узнали в 2013 году - после выхода художественного фильма по роману Скота Фицджеральда «Великий Гэтсби». Грустная история любви магната Джэя Гэтсби и Дэйзи Бьюкенен на фоне ярких вечеринок эпохи джаза, красной нитью тянулась через весь фильм режиссера База Лурмана. А самые трогательные моменты сопровождалась томным вокалом молодой певицы Ланы Дель Рей. В том фильме звучал один из самых популярных хитов поп-дивы Young and Beautiful (Молодость и красота). Этот трек стал одним из синглов на альбоме *Born to Die* (Рожденный умереть), который вышел еще в 2012 году. Но перед тем, как погрузиться в творчество, как ее окрестили критики, «королевы печали», познакомимся с биографией Ланы.

Будущая мировая звезда родилась в Нью-Йорке 21 июня 1985 год в семье бизнесмена Роберта Гранта и учительницы Патрици Энн. Девочку назвали Элизабет. Выйдя на сцену, она взяла псевдоним Лана Дель Рей. Помимо певицы у пары Грантов есть еще младшая дочь Кэролайн и сын Чарли.

Детство Дель Рей провела в штате Нью-Йорк в деревушке Лэйк-

Плэсид. Так как семья была верующей, девочка ходила в католическую школу, где и работала ее мама. Талант маленькой Лизи раскрылся рано, она еще ребенком пела в церковном хоре. В прочем, родители поп-дивы тоже были увлечены искусством, поэтому, неудивительно, что чадо унаследовало любовь к вокалу и поэзии.

«Папа был поклонником группы The Beach Boys, а мама любила песни Карли Саймон, но на самом деле мы не слушали эти песни, а слушали то, что «крутили» по радио пока занимались делами», - поделилась Лана в интервью MTV.

### АЛКОГОЛЬ – ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Как сообщила сама Дель Рей журналистам, в подростковом возрасте интерес к спиртному вышел из-под контроля и перерос в зависимость.

Вследствие чего девочку отправили в специальную школу, где Лана смогла побороть свою пагубную страсть. Так как дядя Дель Рей сидел в приемной комиссии этого учреждения, он оплатил племяннице лечение и контролировал ход реабилитации.

«Многое из того, что я написала в *Born to Die* связано именно с теми днями, когда я была зависима. Ког-

да пишу о вещах, которые я потеряла, у меня сразу возникает чувство, будто пишу об алкоголе. Ведь это моя первая любовь. Я могла выпивать каждый день и делать это в одиночестве. И такой образ жизни казался мне невероятно крутым. Поначалу тебе кажется, что все хорошо. У тебя есть темная сторона — и это воодушевляет. А потом ты начинаешь осознавать, насколько это ужасно. Это был худший период в моей жизни», - прокомментировала период зависимости звезда.

После окончания школы тогда еще Лизи Грант поступила в нью-йоркский университет. Вскоре она бросила занятия, переехала жить к дяде и тете в другой штат и устроилась официанткой в кафе.

Дядя помог будущей звезде освоить игру на гитаре и пробудил в ней интерес к поэзии. Лана начала писать песни и выступать в местных кафе и клубах под псевдонимами. Sparkle Jump Rope Queen (Искорка-королева скакалочки) и Lizzy Grant and the Phenomena (Лиззи Грант и феномены).

«Я всегда пела, и никогда не думала, что это может стать профессией. В 18 лет, когда я начала петь в клубах, вокруг меня были единомышленники и очень хорошие друзья. Но мы занимались творчеством только «для души», а не для широкой публики», - призналась Лана репортерам.

Достигнув некоторых результатов на андеграундной сцене, певица все-таки решила продолжить учебу и поступила на философский факультет. По словам артистки, в вузе она «преодолела разрыв между Богом и наукой».

В 2006-м Грант познакомилась с представителем независимого лейбла 5 Points Records и почти сразу подписала контракт с его основателем Дэвидом Кейном. Кейн абсолютно честно хотел помочь юной певице прославиться, но из-за скромных возможностей дело, по сути, стояло на месте.

### ОТ ЛИЗЗИ ДО ЛАНЫ

Дебютный альбом певицы должен был выйти еще в 2008 году, однако релиз несколько раз откладывался, и диск увидел свет только в 2010-м. На пластинке было 13 песен. Он назывался *Lana Del Ray* — по псевдониму, который потом фактически заменил Лиззи Грант ее настоящее имя. «Я хотела такой псевдоним, который бы идеально дополнял мою музыку. В то время я часто летала в Майами, много разговаривала на испанском с друзьями-кубинцами. Сочетание Лана Дель Рей напоминало об очаровании морского побережья. Роскош-

но звучит, словно снято с кончика языка», — рассказала певица.

Несмотря на непопулярность этого дебюта, в музыке прослеживалась та «кинематографичность» за которую слушатели и критики полюбили Лану Дель Рей спустя буквально пару лет.

### МИРОВАЯ ИЗВЕСТНОСТЬ

Сменив сценическое имя, а заодно и менеджмент, Лана Дель Рей продолжила записывать песни. 19 августа 2011 года в ютуб попало ее видео Video Games — и мгновенно стало хитом. Многих зацепили и необычный ретро-образ артистки, и ее меланхоличная манера исполнения — все это сильно отличало ее от других поп-артисток, например, Леди Гаги и Бейонсе, которые завоевывали аудиторию мажорными танцевальными треками.

В 2012 году артистка выпустила один из самых успешных, и точно самых знаковых альбомов в своем творчестве, Born to Die. Пластика трижды признавалась «платиновой». Несмотря на то, что на этом диске было всего шесть композиций, каждая из этих песен стала хитом. И определила фирменный стиль Ланы Дель Рей — низкий тембр под «тягучую» аранжировку,

рыжие волосы и томный взгляд.

«Много лет я безуспешно предлагала свою музыку различным продюсерским центрам, но все считали, что мое творчество — это проявление психоза. Потом резко мнение руководителей лейблов изменилось, и они окрестили мои треки «попсой», что меня удивило. Тем не менее это дало результат — мои песни начали «крутить» по радио», — прокомментировала в одном из интервью певица.

Самым большим прорывом для Ланы стал её хит «Summertime Sadness». Успех подарил Лане новые возможности! Она была моделью для H&M, а также сняла короткометражный фильм под названием Tropico, а сделанный Седриком Жерве ремикс на «Summertime Sadness» в результате стал платиновым... Но даже у успеха есть масса своих подводных камней. Один раз в дом певицы было совершенно проникновение, а в начале 2018 года — прямо на концерте в Орландо — полицией был задержан мужчина, который хотел похитить звезду... Ранее, в 2012 году, кто-то взломал ПК Ланы, в результате чего вся её личная информация, а также неизданные песни, попали в Интернет.

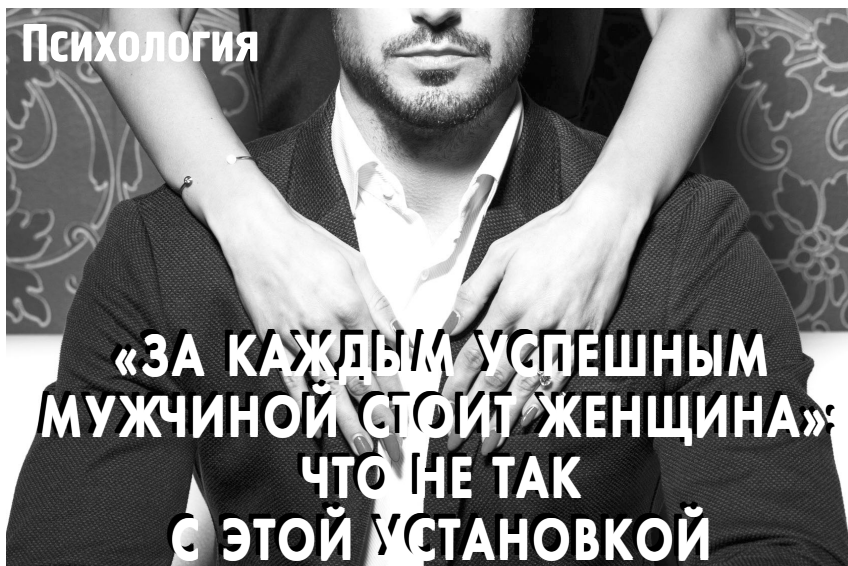


Всего с 2010 по 2023 год Дель Рей выпустила девять альбомов. Тексты песен артистка пишет сама. Поэтому почти все ее треки автобиографичны. Лана поднимает в своих произведениях темы насилия, различных зависимостей и воспевает темную эстетику. При этом, она делает отсылки к творчеству многих известных поэтов, писателей и певцов. На втором студийном альбоме Ланы даже есть трек под названием «Лолита» — omaggio к роману Владимира Набокова.

Несмотря на узнаваемый тембр голоса, поп-дива любит экспериментировать в творчестве. Привычный для многочисленных поклонников печальный вокал в одном треке, быстро сменяется попыткой «взять» высокие ноты в другой песне и уходом от любимых слушателями тем. Начиная с альбома Norman F\*\*\*g Rockwell, который был выпущен в 2019 году, звучание песен звезды стало более романтическим. Да и от худой рыжей вокалистки не осталось следа. Артистка набрала вес и перекрасилась. За такие нововведения поклонники сильно злятся на певицу, но в своих социальных сетях она высказалась, что «пишет музыку и поет так как чувствует».

Девятый студийный альбом Did You Know That There's A Tunnel Under Ocean Blvd («Ты знал, что под бульваром Оушен есть туннель?») Лана Дель Рей издала весной 2023 года. Туда вошло 16 треков. По мнению музыкальных критиков, эта пластинка «представляет собой мозаику из прошлых работ звезды и альбом не выдержан в каком-то одном стиле». В песнях, в отличие от ранних работ, поднимаются темы семьи, брака и материнства.





## «ЗА КАЖДЫМ УСПЕШНЫМ МУЖЧИНОЙ СТОИТ ЖЕНЩИНА»: ЧТО НЕ ТАК С ЭТОЙ УСТАНОВКОЙ

Одна из самых популярных и устоявшихся фраз в современном мире на самом деле не очень верна и в какой-то степени даже вредна. Почему? Рассказывает психолог.

### ПОЧЕМУ МИФ ПОДДЕРЖИВАЮТ ЖЕНЩИНЫ

#### 1. Установка: семья — это самопожертвование

С такой позицией женщина отказывается от своих интересов, досуга, круга общения, а мужчина продолжает развиваться карьерно и финансово. В итоге избранница, как в любом сценарии жертвы, ждет вознаграждение за эту «аскезу» и потому приписывает себе успех партнера.

#### 2. Попытка сберечь свой психологический комфорт

Ситуация схожа с предыдущей, когда женщина отказывается от карьеры и профессиональной реализации в пользу ведения быта и воспитания детей. Однако чувствует себя нереализованной — поэтому, чтобы как-то снизить свой психологический дискомфорт, хватается за это утверждение, убеждая себя в реализации через успехи мужчины.

#### 3. Низкая самооценка

Зачастую вера в грандиозность и собственное величие свойственна людям с низкой самооценкой. И выражается это по-разному. Например, в уверенности, что коллега ходит по гадалкам, чтобы сглазить нашу героиню, или соседка выходит выносить мусор именно тогда, когда она выходит из дома, «чтобы пу-сто было».

Другими словами, это вера в разного рода мифы, позволяющие женщине якобы быть в центре внимания. Так она убеждает, что восхитительная, а не заурядная. Потому и муж успешен только благодаря такой жене.

#### 4. Страх быть брошенной и ненужной

В таких случаях женщина не чувствует стабильности в отношениях, склонна к созависимым отноше-

ниям, имеет низкую самооценку и поэтому боится, что мужчина уйдет. Чтобы удержать его, она старается внушить, что без нее он не добьется успеха и лишится всего. Это может звучать очень изящно, не обязательно угрожающе.

Сюда же можно отнести и такую фразу: «Мамы — как пуговицы, на них все держится». Под заботой часто скрывается гиперконтроль и инфантилизация близких: «Ну как ты хлеб режешь, дай я сама. Ничего без меня не можете».

#### 5. Газлайтинг

Это манипуляция, при которой газлайтер (в нашем случае женщина) искажает факты, перевирает слова, подрывает уверенность партнера в себе и своей компетентности. Например, убеждает мужчину, что он заключил сделку не из-за того, что сделал выгодное для второй стороны предложение, не из-за навыков деловой коммуникации и опыта, а исключительно благодаря тому, что жена его поддержала.

Или, когда женщина сообщает партнеру, что за последние пять лет, что они вместе, он очень вырос благодаря ей и ее советам, а до этого был никем. Жертва газлайтинга начинает сомневаться в себе и пытается получить одобрение своей половины. В итоге мужчина может вторить установкам жены и приписывать ее влиянию свои успехи.

### КАК БЫТЬ ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ С ЭТОЙ УСТАНОВКОЙ: СОВЕТ ПСИХОЛОГА

Если есть такая установка, то возможным решением проблемы будет принятие своих амбиций и потребностей в росте, развитии, признании. Это не всегда легко сделать, потому что окружение под-

держивает прежнюю установку, ожидает от женщины роль «музы».

Да и сама она может испытывать чувство вины за то, что ей приходится больше самой расти, чем толкать в гору мужа. Однако честность с собой и самореализация помогут избавиться от напряжения, почувствовать себя на своем месте и действительно счастливой!

### ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ МУЖЧИН ПОДДЕРЖИВАТЬ МИФ О «ЖЕНЩИНЕ ЗА СПИНОЙ»

Кроме того, что мужчина может быть жертвой газлайтинга и потому поддерживать установку о собственных успехах благодаря женщине, он также может это делать, чтобы переложить ответственность. В таком случае не только его успехи — ее заслуга, но и промахи, и даже незавершенные подвиги — вина супруги.

Например, мужчина может говорить, что если бы она «не выносила ему мозги», он бы уже стал миллионером. Или если бы не заставляла по вечерам сидеть с ребенком, то он бы смог получить второе высшее и построить ракету, как Илон Маск!

Также эту установку поддерживают мужчины, которые выросли с гиперконтролирующими, сверхопекающими или даже деспотичными матерями. Для них женщина — практически божество, без которого ничего хорошего в их жизни не свершится. Поэтому они активно преклоняются и стремятся заслужить ее одобрение.

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСПЕХ НА САМОМ ДЕЛЕ

Когда свои достижения человек обуславливает чем-то внешним, ему трудно достичь поставленных целей и хоть как-то продвинуться в карьере, работе, зарабатывании денег. Успех каждого определен его собственными способностями.

Даже если подвернулся удачный случай или помогли родственники, знакомые, не каждый может вовремя и грамотно использовать эту возможность. Наверняка тебе известны ситуации, когда взрослые дети проматывали наследство родителей или семейный бизнес — и оставались ни с чем.

Так же, как и случаи, когда из маленького стартапа получалось построить крупную компанию или даже международную империю. Если у человека есть задатки и способности, здоровая самооценка, если он стремится к развитию и росту, то хоть с чужой помощью, хоть самостоятельно — он придет к желаемому результату. И осознает, что добился бы успеха в любом случае.



Наверняка вы не раз слышали некие «воодушевляющие» фразы, от которых становилось не по себе: «Не накручивай себя», «Все будет хорошо», «Не раскисай, у кого-то дела еще хуже», «Держись», ну и «шедеврально», самое опасное для психики – «Улыбайся, даже когда тебе плохо».

За подобными фразами скрываются:

– неумение поддержать собеседника в трудный момент (желание приободрить есть, а умения нет, поэтому советчик поддерживает другого совершенно неэффективным способом);

– привычка избегать проблем, подавлять истинные чувства и желание «обучить» этому других.

Такие активисты живут на токсичной позитивности. Она представляет собой подход к жизни, согласно которому человек должен всегда сохранять позитивный настрой и меньше поддаваться негативным эмоциям.

### ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ?

Пытаясь во всем найти светлую сторону, люди все равно впадают в болезненные переживания, потому что они проживают обычную жизнь. И эти болезненные переживания они вынуждены подавлять. В результате усугубляется их состояние, психологическое и физиологическое. Такие «оптимисты» могут часто болеть, вступать в конфликты и испытывать непонимание. Тем не менее они могут ходить с гордо поднятой головой, считая, что несут свет окружающим. Желая кого-то поддержать, такие люди ведут себя токсично и совершенно не понимают, почему в ответ на «Держи себя в руках» их собеседники все больше раздражаются.

### ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ТОКСИЧНАЯ ПОЗИТИВНОСТЬ?

Американские психологи считают, что идея пришла из западной культуры, где крайне ценится позитив. Такая культура в основном характерна для больших городов и индустрий, в которых высок соревновательный дух.

Сами подумайте. Вот мы видим человека, излучающего позитив. Какое у нас к нему будет отношение? Нам он покажется более привлекательным, более адаптированным, мы начнем думать, что у него всё под контролем, и, соответственно, к такому супергерою или супергероине возникнет больше доверия. Эти неунывающие люди, кстати, очень быстро становятся популярными среди сверстников.

### В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ТОКСИЧНОЙ ПОЗИТИВНОСТИ?

Все мы находимся примерно в одинаковых условиях, а значит, можем испытывать и негативные переживания: боль, печаль, ревность, гнев и т. д. Человек, пропагандирующий позитивность, осуждает себя за эти чувства и получает вторичные эмоции: стыд и



вину. Как это я могу злиться? Я же должен быть на позитиве. Мне стыдно, что я злюсь. Вторичные эмоции гораздо более сильны, с ними сложнее работать. Исследования показывают, что состояние людей, которые избегают принятия негативных чувств, со временем ухудшается, приводит к депрессии и апатии.

### К ЧЕМУ ЕЩЕ ВЕДЕТ ТОКСИЧНАЯ ПОЗИТИВНОСТЬ?

#### К избеганию проблем

Токсично позитивный человек не только скрывает свои истинные чувства за лозунгами, но и стыдит остальных людей за то, что они не относятся к жизни оптимистично: «Ну и что, что с парнем рассталась? Главное, жива здорова», «Подумаешь, начальник кричит, сегодня одна работа, завтра – другая». Вместо того чтобы находить выход из ситуаций, такие люди занимают самообманом и распространяют его вокруг. Словно дети, они закрывают лицо руками и верят, что их не видно.

#### К запрету негативных эмоций, своих и чужих

Если заглушать негативные чувства, они усилятся. И уйдут в болезни, в физическое или моральное неблагополучие. Поклонники токсичной позитивности не умеют принимать свои эмоции, а значит, не могут переносить чужие. Отсюда и уход мужа в другую комнату, когда вы плачете, или «успокаивающая» мамина фраза «А как ты хотела?» в ответ на вашу откровенность.

#### К обесцениванию чувств других людей

Между поддержкой и обесцениванием чужих переживаний очень тонкая грань. Людям, несущим токсичную позитивность, бывает трудно находиться рядом с человеком, которому плохо. И эту неловкость они должны скрыть. И если одни убегают в другую комнату, другие чуть ли не силой заставляют собеседника стать счастливым: «Собе-

рись, возьми себя в руки», «Держи хвост трубой», «А ну улыбнись, быть грустной тебе совсем не идет». Такие советы лишь вызывают напряжение.

#### К глубокой неудовлетворенности

«Благодаря» соцсетям токсичная позитивность все чаще и чаще стала показываться нам на глаза. Блогеры в основном делятся с подписчиками яркими событиями своей жизни. И даже если показывают что-то негативное, тут же пишут: «На все нужно смотреть с позитивом», «В любом негативе надо видеть позитив».

А ведь мы все с вами знаем: за красивыми картинками чаще всего скрывается глубокая неудовлетворенность. Если женщина в каждом посте пишет: «Счастливая мама, хозяйка и жена», сразу возникает сомнение: а так ли это? Как-то у меня была клиентка, недавно родившая. Ее бил муж. Знаете, какие фотографии были выложены у нее в профиле? Правильно. Шикарные снимки из профессиональной семейной фотосессии. Девушка словно сама себя уговаривала: «Он хороший, у нас все получится».

#### Как отказать от токсичной эффективности?

Не стоит делить эмоции на черные и белые, потому что не бывает плохих или хороших чувств. Это сигналы, которые обращают наше внимание на важные вещи и служат информацией для окружающих. Если мы принимаем, понимаем и честно проживаем эмоции, мы быстрее от них избавляемся и быстрее решаем вопрос, который вызвал эти волнения. Здоровая поддержка, в отличие от токсичной, требует от человека не убирать «плохие» эмоции, а относиться к ним с пониманием и сочувствием. Если хочется правильно поддержать кого-то в беде, не стоит его осуждать, давать советов (если не просит), нужно дать ему возможность выговориться. И только потом, если попросит, вместе искать выход из сложившейся ситуации.



# КОГДА РОДИТЕЛИ СТАНОВЯТСЯ КАК ДЕТИ

**Дети взрослеют, а родители неизбежно стареют. Вот уже не та выносливость, не та быстрота реакции, чувство юмора изменяется. И почему-то по отношению к ним появляется раздражение...**

**М**ама всегда была у нас в семье ответственной за мытье посуды. Говорила, что этот процесс ее успокаивает. Она преподавала в гимназии, и это был ее антистресс. Я помню ее тарелки после мытья - они сверкали чистотой. "Наколдовала!" - отшучивались мама, когда мы спрашивали, как ей это удается.

Сегодня, в свои 82 года, мама тоже "колдует". Правда, иначе. Посуду после нее приходится перемыть: на тарелках остаются остатки пищи, на чашках - разводы от кофе. Мама этого не видит, а мне, знающие ее аккуратисткой и перфекционисткой, все это режет глаз.

"Мам, ну смотри, Лешкин омлет все еще здесь", - показываю ей тарелку. И она, при своих минусах шести на оба глаза, пытается разглядеть недочеты. "Прости, Машенька, зрение уже не то". Я мгновенно раскаиваюсь, глазу ее по спине и корю себя: могла бы и не придирааться, а сама вымыть.

Просто мне трудно видеть маму такой - беспомощной и постаревшей, - очень трудно. Я же помню ее молодой и ловкой. Она всегда приходила всем на помощь, предлагала лучшие решения, была инициатором встреч и мероприятий. Сделать со мной, школьни-

цей, уроки? Запросто! И без всяких криков и ругани. Сходить с моим братом - спортсменом на тренировку? В первых рядах! Тренер так и прозвал ее - "активистка". А сейчас у нее дрожат руки и спуститься со второго этажа - целая проблема.

Но самое трудное - не сама старость, а то, насколько внезапно она наступила. Еще несколько лет назад мама была примером для своих подруг - оногодок. Давала детям частные уроки математики, состояла в клубе пенсионеров района, не пропускала ни одного концерта в местном доме культуры. Да что говорить, она успевала и дачными посадками заниматься.

А потом вдруг сдала. Однажды пришла ко мне и попросила выставить объявление о продаже дачи. А ведь этой самой даче она посвятила три десятка лет! И тут вдруг - объявление.

Дачу мы продали. А потом отдали ее бессмысленные учебники по математике. Преподавать она больше не могла. Забросила мама и клуб пенсионеров. Сначала перестала быть его председателем, потом не смогла ходить и на собрания. "Может, у меня деменция?" - шутила она, пытаясь объяснить свою немощь. Но нет, врачи говорили, что здоровье у

мамы в порядке. Просто наступила старость.

Когда я вышла замуж, своей квартиры у нас с супругом не было. После загса мы пришли к моим родителям. Папы спустя пару лет не стало, и мы так и остались жить с мамой. Она помогала воспитывать внука, готовила нам обеда, гладила вещи (все, вплоть до полотенец).

И когда мама постарела, этот факт, кажется, приняли все, кроме меня. Признаюсь, поначалу мне было даже не по себе. Мама могла среди ночи пойти на кухню, зажечь свет, налить себе чаю. "Не спится", - объясняла она. А мне было неудобно, что она будит сына, которому утром на учебу, и мужа, который сам страдает бессонницей и засыпает с трудом.

"Маш, ну ты чего? А куда же ей еще пойти?" - убеждал меня Миша. Мама извинялась и обещала, что больше так не будет. А потом вдруг стало бояться даже в туалет ночью выйти. Вдруг нас разбудит. Тогда мне стало очень стыдно...

Но я все равно продолжала срываться из-за каждой мелочи. Злилась, что мама не могла есть привычную еду. Из-за большого желудка мне приходилось готовить без масла, на пару, к тому же все измельчать - иначе ей было трудно жевать. Все это однажды вылилось в мой бунт.

"У меня нет сил готовить каждому отдельно, - объявила я. - Поэтому сегодня мы все будем есть пюре и фрикадельки, которые можно маме". Ужин прошел в тишине. А позже в нашу с мужем комнату заглянул сын. "Мам, если что, я не против есть фрикадельки. И пюре. Что поделаешь, если бабушка по-другому не может", - сказал Лешка, который любит жареное.

В тот вечер я плакала из-за собственной мелочности. Меня успокаивал сын. Вместе мы вспомнили, как в детстве он плевался едой во всех, кто находился рядом. А так как кормила его в основном бабушка, то больше всего доставалось ей. "Теперь мы с ней в каком-то смысле квиты", - засмеялся Лешка.

Тут в комнату заглянула мама. "Чай будете пить? Я сделала. Тебе, Машенька, зеленый с сахаром, а Лешке и Мише черный несладкий". Мой муж предпочитает кофе, сын равнодушен к чаю, я же не люблю с сахаром. Но в ту минуту мы улыбнулись ей и пошли на кухню. Кто знает какими мы будем в старости...

**И**з всех времен года у осени самая депрессивная репутация, ведь на этот сезон нам вечно прогнозируют хандру, бессонницу, хроническую усталость и тоску по ушедшему лету. Но, согласитесь, такова современная интерпретация осени: наши предки воспринимали эту пору как время изобилия и накопления, когда собранный урожай вызывает гордость, а обилие еды и напитков в доме позволяет устраивать пиршества хоть каждую неделю. Еще век назад осень праздновали как победный период и благодарили природу, да и самих себя, за дары и за труды. Даосские философы считали осень временем накопления не только пищи, но и внутренней энергии: то, как вы будете заботиться о себе осенью, определит ваше благосостояние зимой. Как сказали бы сегодня, чтобы быть в ресурсе зимой, необходимо осознанно прожить сезон, который ей предшествует. Раскройте ваш секрет гармоничных отношений с осенью и полюбите это волшебное время года, если вы вдруг еще этого не сделали. Вот несколько рецептов, как это осуществить.

### ВЫБИРАЙТЕСЬ НА ПРИРОДУ

Подгадайте такой день, когда погода располагает к длинным прогулкам на природе или даже пикникам у воды. Выезжайте из дома пораньше, чтобы успеть вдоволь насладиться этим днем и посмотреть, как по-разному осеннее солнце подсвечивает красочную листву леса. Делайте фотографии, собирайте букеты и наслаждайтесь золотистым закатом в одиночестве или в компании любимых!

### ЗОВИТЕ НА ВСТРЕЧУ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ОСЕНЬ

Разделите этот удивительный природный сезон с тем, кто уже впустил его в свое сердце. У вас ведь есть друзья, которые открыто заявляют: «Я обожаю осень»? Зовите их пить чай в кофейню с огромными окнами, на прогулку на велосипедах или на пешую экскурсию по городским паркам, чтобы подметить, как они изменились за прошедшие пару недель. Выпытайте у ваших собеседников секреты, за что именно они так любят осень и что же в ней такого прекрасного.

### ОБУСТРАИВАЙТЕ СВОЙ ДОМАШНИЙ «АЛТАРЬ»

Речь идет о некоем пространстве, которое будет вашим уютным личным уголком для духовных практик йоги и медитации, для спортивных тренировок или просто для чтения в тишине. Лето дарит нам уди-



## 7 СПОСОБОВ ПОЛЮБИТЬ ОСЕНЬ, ЕСЛИ ВЫ ВДРУГ ЕЩЕ ЭТОГО НЕ СДЕЛАЛИ

вительную возможность заниматься спортом на открытом воздухе и пить кофе на балконах и террасах, а с приближением холодного времени года все эти приятные занятия перемещаются внутрь домов. Создайте ваш «алтарь» для активного или пассивного отдыха наедине с самой собой.

### СТРОЙТЕ ПЛАНЫ

Если лето – это про спонтанность, то осень – это про возвращаться к длинным спискам и личным дневникам в красивой кожаной обложке. Как только вам попадется дождливое воскресенье, когда погода не позволяет выйти из дома, садитесь у окна с ручкой в руках и стройте планы. Обязательно наполеоновские – поразмышляйте о каждой сфере вашей жизни по отдельности и запишите, что вам хотелось бы успеть на этом поприще. Проинспектируйте дом и составьте список недостающих мелочей. вспомните, когда вы в последний раз ходили на свидание, и срочно запланируйте себе его. А когда вы в прошлый раз сортировали ваши фотографии? Осенью ничего не останется без внимания.

### ГОТОВЬТЕ ОСЕННИЕ БЛЮДА

Пришло время освоить новый рецепт пряного супа, научиться делать отменный кофе в турке или даже существенно подтянуть свои навыки по выпечке десертов. Осень дает нам шанс сблизиться с нашими родными и качественно проводить время с друзьями. Зо-

вите к себе на огонек родителей или ваших старых приятелей, совмещая кулинарные эксперименты с приятным общением и хорошей музыкой.

### ВСТРЕТЬЕСЬ С САМОЙ СОБОЙ

Задумайте себе эти месяцы до прихода Нового года как период обучения чему-то новому. Что вам хотелось бы улучшить в своей жизни? Каким собственным талантом вы уделяли мало времени? Может быть, у вас есть какая-то мечта? Два месяца – оптимальный срок, чтобы открыть в себе какие-то новые грани, запустить процесс, который продолжится уже в следующем году.

### ОБНОВЛЯЙТЕ ГАРДЕРОБ

Теплую осень нам обеспечивают не только обогреватели у кровати и солнце на душе, но и согревающие материалы: шерсть, кашемир, мохер, ангора. Проведите ревизию шкафа, чтобы убедиться, что он точно готов к наступающему холодному сезону, который обещает быть долгим и уютным. Прибегайте снова к спискам и планам: что купить, что почистить, что подшить, а что подарить за ненадобностью. Для вдохновения сохраняйте себе стильные образы и изучайте, чего вам не хватает, чтобы повторить что-то подобное уже завтра. Так у вас родится список желанных покупок на эту осень, построенный на том, как вы хотите выглядеть прямо сейчас.





# МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК Ругать или принять?

**Ваш ребенок все делает очень медленно. Вы ждете его, опаздываете и сердитесь. Иногда закрадывается мысль: это он назло? Не спешите с выводами: медлительность — это особенность нервной системы. И в ней есть плюсы.**

**М**едлительность — врожденное качество. Гены перемешиваются. И нерасторопный капуша может родиться даже у двух родителей, которых в детстве называли не иначе как “электровеник”. И здесь потребуются все ваше родительское терпение, чтобы помочь ребёнку адаптироваться к нашему сверхскоростному миру.

### ДИАГНОСТИКА

В раннем детстве медлительные малыши обычно не доставляют родителям особых хлопот. Про таких шутят: “где посадил, там и нашел!” Проблемы начинаются позже, когда малыш идет в детский сад и ему нужно приспособливаться к коллективному ритму жизни. Тут и выясняется, что вся группа уже оделась на прогулку, а парочка капуш все еще натягивают штаны и задумчиво смотрят в окно. Очень важно вовремя осознать проблему. Если вы замечаете, что вашему ребенку на выполнение обычных заданий требуется гораздо больше времени, чем сверстникам, отведите его к психологу.

Хороший специалист знает, какие тесты нужно провести, чтобы оценить, насколько темп ребенка отличается от средних показателей. Заключение психолога может пригодиться вам в разговоре с воспитателями или учителями. Медлительность не помеха интеллектуальному развитию, если родители умеют ее учитывать с раннего детства.

### ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Медлительность — это особенность нервной системы. Существенно повлиять на этот фактор не получится. Вспомните все случаи, когда вы злились и раздраженно кричали: “сколько можно копать! Давай быстрее!” А в ответ ребенок начинал действовать еще медленнее. Иногда кажется, будто он это назло делает. На самом деле он физически не может ускориться, а видя ваше раздражение, окончательно теряется. Если такие сценарии повторяются регулярно, у ребенка может развиться невроз. Родителям нужно принять особенности своего малыша и подумать, как ему помочь. Еще один важный момент: если ребенок медлительный, это не значит, что он глуп или не способен к учению! Альберту Эйнштейну и Чарльзу Дарвину такая особенность не помешала стать гениальными учеными. Просто медлительным детям требуется больше времени на освоение материала и выполнения заданий. Зато они способны глубоко погрузиться в интересующий их предмет и надежно запоминают информацию. Задача родителей — создать благоприятную среду для обучения.

### УМЕНИЕ ПЛАНИРОВАТЬ

И так, как вы можете помочь своему ребенку? Сознательно закладывая на сборы и выполнения любых дел больше времени. На-

пример, нужно начинать одеваться не за 5 минут до выхода, а за 10 или даже 15. Медлительные дети часто отвлекаются, и это еще больше замедляет процесс. Доброжелательно, но настойчиво возвращайте их к поставленной задаче. Главное — не раздражаться и не торопить малыша. Скорее всего, ваш ребенок с трудом просыпается по утрам. Планируйте время утренних сборов с учетом того, что сыну или дочери после пробуждения физически необходимо какое-то время “на раскачку”. Так же таким детям требуется время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой. Им необходимы перерывы между задачами. Хорошо помогает четко организованный режим дня. Если ребенок знает, в какое время нужно есть, спать, делать домашнее задание, ему будет легче укладываться во временные рамки. Пока ребенок маленький, это зона ответственности родителей, но постепенно у нее должны выработаться самостоятельные навыки эффективного тайм-менеджмента.

### УЧЕБА


Постарайтесь облегчить ребенку общение с педагогами. Предупредите их, что вашему малышу нужно больше времени на выполнение заданий. Попросите воспитателя не торопить его во время обеда, отправлять одеваться раньше других детей и, конечно, не комментировать медлительность малыша.

Со школьными учителями лучше говорить, имея на руках заключение психолога о нормальном уровне интеллекта ребенка и замедленной скорости нервных процессов. Тогда можно добиться, например, чтобы учителя позволяли вашему школьнику дописывать контрольную на перемене или после уроков.

Будьте готовы к тому, что вам придется много помогать ребенку с учебой. Выполнение домашнего задания начинайте с простых задач, делайте перерывы между предметами. Не переключайте ребенка с одного предмета на другой: решая задачу про котят, не просите его подобрать проверочное слово для слова “котенок”.

Стоит отметить, что медлительные дети тяжело воспринимают знакомство с чем-то ранее неизвестным. Для таких детей хорошо рекомендовало себя обучение на опережение. Это значит, что вы знакомите ребенка с новой темой заранее, постепенно. Достаточно заглянуть на один параграф вперед, рассмотреть иллюстрации, прочитать два — три заголовка, и на уроке ваш школьник будет чувствовать себя более уверенно.

## Ваш любимый сканворд

	Работник кулака! Не богатырь	↓	Туловище! Крепость	↓	"Защита" галифе! Родич карпа	↓	Хук! Самозабвение	↓
	Поп у католиков! Остролист	↓	... Попов! Скрипит в мороз	→		↓		
		↓		↓		↓	Миссис Смит! "Килт" индийца	↓
	Живёт рядом! Растёт в бору	↓	Яблоки, вино! Таиланд	→		↓		
Тыл повозки! Переправа	↓	Лесной аксакал! Звуки сна	→		Жители хлева! Косой срез	Выпуклая гемма! Перед событием		Антилопа! Город в Италии
	↓		↓	Диспут! Фата по сути	→	↓		↓
Измена! Нежелание ждать	↓	Болото! Смысл	↓	Вид сирены! Овощная культура	↓	Попугай! Кассиус Клей	→	
	↓	↓	↓	↓	↓			
Житель гор! Игра с арканами	→				Запах розы! Приток Куры	↓	... Гиппократ! Рецензент	
Медянка! Похож на плотву	Кожа! Котлета-пирожок	↓	"Скелет" для штукатурки! Цикламен	→		↓	↓	
	↓		Искарлот! Паюсная ...	↓	Польская леди! Вид лаптей	↓	Скот майя! Нога тюленя	Богиня эллинов! Гробница
Пятикнижие! Их "не догонишь"	↓	Идол! Великан, гигант	→		↓		↓	↓
	↓			Учил Страдивари! Верзила	→			
Слуга на лошади! ... Луны	↓	"Орёт" в колонке! Говор	→					
	↓			Одиссей, вотчина! ... Га-Ноцри	→			



### ГЛАВНАЯ ЖЕНЩИНА В ЖИЗНИ НАЧИНАЮЩЕГО ПИСАТЕЛЯ

После окончания школы Стивен в 1966 году поступил в университет штата Мэн, где изучал английский язык и риторику. Уже на первом курсе он сочинил роман «Долгая прогулка». Проба пера успеха у книгоиздателей не снискала, и тогда Кинг решил сосредоточиться на учебе, между занятиями стал много писать для университетской газеты, подрабатывал в библиотеке родной альма-матер.

Работа в библиотеке и свела Стивена с главной женщиной его жизни. Именно там он однажды встретил молодую поэтессу и активистку Табиту Джейн Спрюз, в которую влюбился без памяти. И она ответила ему взаимностью. Родители девушки изначально не одобряли выбор дочери и советовали ей не связывать жизнь с бедным неудачливым автором романов ужасов и по совместительству начинающим алкоголиком. Но Табита не послушала их, переехала к Кингу, а затем вышла за него замуж. В первые три года брака у них родились двое детей.

После окончания университета Стивен изо всех сил старался найти нормальную работу, чтобы обеспечить семью, но ничего не вышло. От отчаяния он даже взял ночные смены в прачечной.

«Работы учителя я найти не мог, а потому пошел работать в прачечную Нью-Франклин на зарплату вряд ли больше той, что получал на ткацкой фабрике за четыре года до того. Семью свою я держал на разных чердаках, которые выходили не на Сену, а куда на менее аппетитные улицы Бангора», - Стивен Кинг.

В перерывах между стиркой ресторанных скатертей и испачканного кровью больничного белья Кинг все же умудрялся писать, однако издательства по-прежнему игнорировали его рукописи, лишь изредка некоторые его рассказы покупали мужские журналы.

В конце концов Кинг устроился работать школьным учителем, но материальное положение молодой семьи от этого не сильно улучшилось. Стивен и Табита с двумя маленькими детьми жили в трейлере на колесах, и денег им порой не хватало даже на пеленки и лекарства.

«Она [Табита] приносила огромные пустые бумажные пакеты с работы, и мы использовали их в качестве пеленок. Я преподавал в школе, приходил домой и нянчил детей, кормил из бутылочки, пока она не приходила в 23:00 с работы. А потом мы вместе шли спать. И я ни за что бы не покинул свою семью, что бы ни случилось», - Стивен Кинг.

Кинг не раз признавался, что сво-

## «Я САМ СЕБЕ УСТРОИЛ АД» Как Стивен Кинг выбрался из нищеты и стал королем ужасов, несмотря на алкоголизм и наркоманию?

Одному из самых известных современных американских писателей Стивену Кингу 21 сентября исполнилось 76 лет. За свою продолжительную карьеру он написал 65 романов, более 200 рассказов, повестей и сценариев и, несмотря на почтенный возраст, по-прежнему продолжает выпускать по книге в год. За верность мрачным жанрам Кинг получил от публики неофициальное звание короля ужасов. При этом академический литературный мир так до сих пор и не определился, зачислять ли его в ряды больших писателей. Но, кажется, самого Стивена это мало волнует — для него процесс создания новых миров и препарирования страхов важнее конечного результата. Возможно, именно это в совокупности с темными страницами биографии писателя и делает его творчество столь необычным.

### ЮНЫЙ ПИСАТЕЛЬ, ОТЦА КОТОРОГО УКРАЛИ МАРСИАНЕ

Свой первый писательский доллар маленький Стиви заработал еще в первом классе — именно такой гонорар ему заплатила мать за серию из четырех рассказов о кролике, который ездил на старой машине и спасал детей. Таким образом она хотела поддержать литературный эксперимент болезненного сына, детство которого выдалась весьма непростым.

Семья Кингов жила небогато.

Отец Стивена — моряк торгового флота — по долгу службы всегда был в разъездах и от семейной жизни восторга явно не испытывал. Когда будущему писателю едва исполнилось два года, мужчина, как в анекдоте, вышел за сигаретами и не вернулся, оставив жене лишь долги. Женщина не придумала ничего лучше, чем объявить детям, что папу забрали инопланетяне, после чего устроилась еще на одну работу. Ей, пианистке по профессии, чтобы платить по счетам и кормить детей, приходилось стоять за кассой в магазине и браться за уборку домов и стирку.

Из-за постоянной занятости матери Стивен все раннее детство жил то у одних, то у других родственников в разных штатах США. Из-за частых переездов мальчик часто и тяжело болел, чтобы отвлечься от печальной действительности, много читал все подряд — от комиксов о супергероях до произведений Эдгара Аллана По.

После того как мать заплатила семилетнему сыну за первые рассказы, у него родилась идея зарабатывать писательством. В 12 лет мальчик вместе с братом стал выпускать газету для жителей Западного Дарема — маленького городка в штате Мэн, куда переехала семья Кингов. В 13 лет в соавторстве с другом Стивен издал сборник рассказов, а через несколько лет стал «удивительно плохим» редактором школьной газеты.



им успехом обязан жене. Она всегда имела на него сильное влияние и не разрешала бросить писательство, несмотря на неудачи и отсутствие денег. Более того, если бы не Табита, дебютный роман Кинга никогда не был бы опубликован. В 1971 году женщина нашла в мусорном ведре рукопись «Кэрри», которую разочарованный очередной неудачей Стивен в сердцах выкинул. Она прочитала этот рассказ и убедила мужа дописать и расширить его.

В 1974 году маленькое издательство Doublday Publishing опубликовало роман о девочке с телекинетическими способностями и выплатило молодому автору гонорар в 2,5 тысячи долларов. В том же году права на последующие тиражи книги были перепроданы более крупному издательству за внушительную сумму, половину которой получил Стивен.

200 тысяч \$ составил гонорар Стивена Кинга за роман «Кэрри». Эти деньги позволили ему оставить работу в школе и посвятить свою жизнь литературе. На них он снял приличную квартиру, поменял машину, а также купил жене в подарок фен для волос.

### **ДИСЦИПЛИНА ПРЕЖДЕ ВСЕГО**

Кинг относится к писательству не как к приносящему деньги хобби, а как к серьезной профессии. Секрет его невероятной трудоспособности на протяжении многих лет заключается в железной дисциплине и соблюдении режима дня. Писатель давно пообещал себе ежедневно писать две тысячи слов (примерно четыре страницы текста) и не останавливается, пока не выполнит эту норму.

Кинг не раз признавался, что по натуре жаворонок: он просыпается в шесть утра и первым делом мысленно составляет список того, за что он благодарен в этой жизни. В него, помимо семьи и друзей, обычно входит любимая корги Молли,

которой писатель дал шутивную кличку Порождение зла. Также он всегда благодарит вселенную за то, что не испытывает боли, с которой знаком не понаслышке. Затем Стивен делает короткую зарядку, бредет и завтракает хлопьями с ягодами и молоком. Кофе он не пьет, предпочитает чай или любимую диетическую колу. После этого писатель гуляет или ходит по беговой дорожке, «чтобы получить немножко эндорфинов».

После восьми утра Стивен обычно садится за стол и работает до двух дня. В одном из интервью он признался, что за годы подобного распорядка у него уже выработался условный рефлекс: «Я как собака Павлова. В 8:30 я чувствую физическую необходимость писать».

По словам Кинга, в процессе написания текста он не задумывается ни о мнении критиков, ни о том, понравится ли он аудитории. Он также подчеркнул, что, если не работает хотя бы один день, теряет темп и сюжетную нить повествования, а характеры героев в его голове становятся менее четкими.

«Когда пишешь, доставая что-то самое трепетное из своей души, это может быть трудно. Но я считаю, что, если ты даже чувствуешь себя плохо, если у тебя больная как с похмелья голова, ты должен делать то, что должен. Это только любители могут ждать вдохновения. Остальные просто встают и идут на работу».

В два часа дня Кинг заканчивает писать или редактировать текст и все оставшееся время проводит в свободном режиме: читает, смотрит телевизор, играет на гитаре, общается с близкими людьми.

### **«Я БОЯЛСЯ, ЧТО НЕ СМОГУ РАБОТАТЬ, ЕСЛИ БРОШУ ПИТЬ И НЮХАТЬ»**

В 1970-х годах Кинг стал настоящей сенсацией в мире литературы.

Грандиозный успех «Кэрри» придал ему уверенности в себе, и за десять лет он создал одни из лучших своих романов: «Жребий Салема», «Сияние», «Противостояние», «Мертвую зону» и «Воспламеняющую взглядом», «Кладбище домашних животных», «Оно». Каждая из этих книг стала бестселлером, и студии с радостью платили за право на их экранизацию шестизначные суммы.

Однако вместе с известностью росла и зависимость писателя от алкоголя. Первые проблемы с выпивкой наметились у него еще в студенческие годы: он даже на собственную свадьбу явился, предварительно пропустив кружку пива. Тогда Табита пропустила ему эту выходку, посчитав ее попыткой заглушить волнение. Однако в первые годы семейной жизни Кинг продолжил прикладываться к бутылке, правда без особого фанатизма, но только потому, что у него не было на это времени и денег. Но когда на его банковском счету оказались большие гонорары, Кинг буквально ушел в отрыв.

В конце 1970-х годов он мог в одиночку выпить упаковку пива за вечер, потом к алкоголю добавилась марихуана, а вслед за ней и кокаин. Все 1980-е писатель провел в состоянии непрекращающегося алкогольного наркотического опьянения и, по его собственному признанию, вообще не помнит, как написал некоторые свои романы тех лет. Свою зависимость он старался держать в тайне.

К 1985 году Кинг сомневался, что сможет хотя бы день прожить без дозы. Как только Табита осознала, что муж медленно губит себя, но не собирается избавляться от пагубных привычек, сразу поставила ему ультиматум: либо он завязывает, либо выметается из дома. И дала ему две недели подумать над его поведением. Позднее женщина призналась, что в тот период у нее была всего пара часов в обед на общение с мужем, потому что до этого времени он «был еще овощем, а после — уже овощем».

Сидеть сложа руки в ожидании решения мужа Табита не собиралась. Она выбросила из кабинета писателя мешки мусора с банками из-под пива, окурками, пакетиками с остатками кокаина, упаковками от антидепрессантов и препаратами для лечения нервных расстройств. Кинг был в смятении: ему казалось, что его заставляют выбирать между семьей и литературой.

Спустя две недели Стивен заявил Табите, что пройдет реабилитацию — и свое слово сдержал. Он долго ходил на собрания анонимных алкоголиков, несколько раз срывался

(Окончание на стр.26)



# Персона

(Окончание. Начало на стр.24)

и начинал программу сначала, но к концу 1980-х окончательно протрезвел.

«Я боялся, что не смогу работать, если брошу пить и нюхать, но решил (опять-таки, насколько это было мне доступно в том растерзанном и угнетенном состоянии духа), что пожертвую писательством ради того, чтобы остаться с моей женой, чтобы видеть, как растут мои дети. Если до этого дойдет».

Поначалу трезвость не принесла Кингу радости. Он каждый день пытался писать без алкоголя и наркотиков, но результат оказывался плачевным. Писатель впал в депрессию. Однако постепенно способность сочинять истории вернулась, и он с облегчением понял, что его литературный путь еще не завершен.

## ФАТАЛЬНАЯ ПРОГУЛКА

С обретением трезвости испытания Кинга на прочность не закончились. К началу 1990-х годов писатель считался признанным мастером жанра ужасов. Из-под его пера один за другим выходили бестселлеры, в том числе в 1996-м он написал «Зеленую милю», в 1997-м — «Мешок с костями». 8 млн \$ аванса заплатило издательство «Саймон и Шустер» за роман «Мешок с костями». Помимо этого, ему была положена половина всей выручки от продажи книг.

В один из летних вечеров 1999 года Стивен просто вышел прогуляться с собакой — и попал под колеса микроавтобуса. По некоторым данным, водитель автомобиля Брайан Смит был не совсем вменяем и отвернулся, чтобы помешать сидящему позади ротвейлеру залезть в заполненный мясом переносной холодильничек. Из-за этого он потерял управление и на скорости выехал на тротуар, по которому шел писатель.

Травмы Кинга были очень серьезными: прибывшие на место происшествия медики не были уверены, что доведут его до отделения неотложной помощи. В больнице же выяснилось, что у него пробито легкое, травмирована голова, повреждены ребра и бедро. Сломанную в нескольких местах правую ногу хирурги поначалу хотели ампутировать, но ценой невероятных усилий все-таки спасли. Писатель 20 дней провел на аппарате искусственного дыхания и первое время вообще не мог сидеть дольше 40 минут.

Вопреки ожиданиям врачей, Кинг пришел в себя, после чего очень сокрушался, что не успел выкупить на аукцион сбивший его микроавтобус, поскольку мечтал разнести его вдребезги. Писателю предстоя-



ла длительная реабилитация, во время которой он даже задумался о прекращении писательской деятельности.

«Во время лечения я продолжал писать, и знаете, какая мысль лезла мне в голову? Что я уже достиг самого дна. Но мало-помалу я стал чувствовать себя лучше и смог отказаться от препаратов. Кроме шуток, я смог бросить принимать оксикодон. Это все равно что наркоману отказаться от героина. Вас начинает трясти, знобить, появляется бессонница», — Стивен Кинг.

В 2001 году из-за коллапса легкого в результате аварии Кинг заболел пневмонией, которая его чуть не прикончила. Он три месяца провел в больнице, похудел до 70 килограммов и при выписке больше напоминал ходячий скелет.

## ГЛАВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КОРОЛЯ УЖАСОВ

На поправку ментального и физического здоровья после пневмонии у Кинга ушло еще несколько месяцев. Однако, восстановившись, он вновь загорелся идеями и выход на пенсию решил отложить. Тем более что впоследствии писатель еще не раз сталкивался с опасными ситуациями, из-за чего у него развилось несколько фобий. Так, однажды самолет, на котором летел Стивен, попал в сильнейшую турбулентность: трясло настолько сильно, что он даже упал на пол вместе с полностью вырванным креслом. С тех пор его страх перелетов превратился в настоящую фобию.

Среди других «тараканов», о которых рассказывал король ужасов, — страх темноты, змей, пауков, крыс, уродства, замкнутого пространства, творческого кризиса,

всего липкого, психотерапии и числа 13. Кинг как-то обмолвился, что боится этого числа настолько сильно, что избегает его всеми возможными способами. Доходит до того, что он предпочтет написать на несколько страниц больше, чем остановить работу на «опасной» тринадцатой странице.

Количество фобий, с которыми живет писатель, конечно, поражает, но он как-то научился с ними сосуществовать. В этом ему помогают прежде всего его романы, в которых он без устали препарировал свои и чужие страхи. Еще одним способом борьбы со всем пугающим в жизни для Стивена стала благотворительность. Он поддерживает фонд борьбы с раком, учредил стипендии для студентов, ежегодно жертвует библиотекам четыре миллиона долларов и помогает нуждающимся семьям в родном городе.

С конца 1980-х Кинг ни разу не прикоснулся к алкоголю и запрещенным веществам и искренне верит, что «мысль, что творчество и дрянь, меняющая сознание, ходят парами, — это один из величайших мифов поп-интеллигенции нашего времени». После обретения трезвости писатель стал больше времени уделять жене и детям, что очень их сблизило. Единственная зависимость, с которой он все же не готов завязать, — литература. Недаром же он заявил в одном из редких интервью: «Если я уйду на пенсию, чем я буду заниматься? Надо же чем-то заполнять свои дни. Нельзя ведь постоянно смотреть телевизор и играть на гитаре. Писательство меня наполняет. Мне в нем нравятся две вещи: оно делает меня счастливым и приносит удовольствие другим. Я хочу и дальше их радовать».

**Не зря говорят: у вас не будет второго шанса произвести первое впечатление. Так что действовать нужно наверняка! Только как?**

**С**читается, что первое впечатление о человеке складывается примерно за минуту. Какой вас успевают увидеть окружающие?

**1. Как вы ведете себя в окружении друзей?**

- А. Больше слушаю, наблюдая за всеми.
- Б. Люблю говорить, когда меня слушают.
- В. Общаюсь со всеми на равных.
- Г. Я активна, с удовольствием общаюсь.

**2. Насколько вы эмоциональный человек?**

- А. Эмоции я выплескиваю, только находясь в одиночестве.
- Б. Во мне может бушевать буря, но на лице будет улыбка.
- В. Я сдержанный и терпеливый человек.
- Г. Очень эмоциональный! Бурно реагирую на все.

**3. В незнакомой компании...**

- А. Буду стоять в стороне в надежде, что кто-нибудь подойдет.
- Б. Буду стрелять глазами в окружающих.
- В. Найду главного заводилу и подойду к нему.
- Г. Тут же начну со всеми знакомиться.

**4. Как вы ведете себя, если что-то идет не по плану?**

- А. Переживаю и волнуюсь, но не подаю вида.
- Б. Стараюсь придумать оригинальный выход.
- В. Не поддаюсь панике, включаю голову.
- Г. Могу поддаться эмоциям и начать волноваться.

**5. Стремитесь ли вы всем понравиться?**

- А. Нет, конечно, у меня и не получится.
- Б. Зачем? Главное, что я себе нравлюсь.
- В. Мне важно понравиться только избранным.
- Г. Мне бы этого очень хотелось!

**6. Знакомясь с новым человеком, вы испытываете волнение?**

- А. Да, переживаю, как пройдет знакомство.
- Б. Ну уж нет, это он пускай волнуется!
- В. Нет, но я заранее готовлюсь.
- Г. Совсем нет, я в своей стихии.

**7. Вы тщательно продумыва-**



## КАКОЙ ВАС ВИДЯТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

**8. Вы часто находите свой образ перед выходом?**

- А. Да, мне важно произвести впечатление.
- Б. Я всегда одета с иголки.
- В. Нет, просто стараюсь выглядеть уместно.
- Г. Нет, ведь одежда — это не главное.

**9. Вы часто находите себя в центре внимания?**

- А. Обычно я на вторых ролях.
- Б. Не буду скрывать, довольно часто.
- В. Только если сама этого захочу.
- Г. Постоянно!

**10. Много ли у вас друзей?**

- А. Меньше, чем мне бы хотелось.
- Б. Настоящих друзей — единицы.
- В. Нет, друзей много и не должно быть.
- Г. Да, даже не могу сосчитать.

**11. Вы внимательно слушаете собеседника?**

- А. Стараюсь не пропускать ни одного слова.
- Б. По крайней мере, делаю вид.
- В. Да, особенно если он говорит что-то важное.
- Г. Я больше люблю говорить, чем слушать.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Окружающим вы кажетесь довольно скромным человеком. В новой компании можете стоять в уголке и не стремиться идти на контакт. Такие люди со стороны выглядят стеснительными. Зачастую интереса к ним не проявляют, пока они сами не сделают первый шаг. С застенчивостью лучше бороться — чаще знакомится с людьми и как можно больше общаться. Коммуникабельность можно развивать!

**Большинство Б**

Для других людей вы — загадочная персона. «И что у неё на уме?» — думают они и не находят ответа. Такие люди умеют искусственно вызывать интерес к себе за счет немногословности и нахождения в стороне от остальных. С ними так и хочется поговорить! Правда, некоторые могут расценить загадочность как высокомерие. Так что стоит хотя бы иногда становиться проще и легче общаться с окружающими.

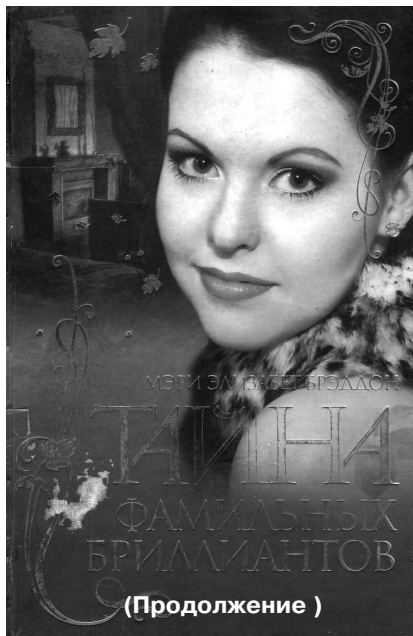
**Большинство В**

Уверенности в себе вам не занимать, и окружающие это считывают при первой встрече. Такие люди, как вы, не пытаются казаться кем-либо. Они и так знают себе цену и умеют произвести впечатление. К ним хочется подойти, узнать их мнение, предложить участие в общем деле. Продолжайте в том же духе!

**Большинство Г**

Каждый, кто видит вас впервые, сразу понимает: перед ним душа компании. К таким людям привлечено всеобщее внимание, они сами стремятся к общению. Только вот зачастую это общение довольно поверхностно, потому что невозможно дружить сразу со всеми. Окружающие могут воспринимать вас как несерьезного человека. Задумайтесь над этим! Возможно, вам стоит иногда больше слушать и наблюдать.





# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Лисфорд и прийти к вам сегодня попозже. Наше дело терпит. Мне нужно с вами долго и серьезно побеседовать, но я, конечно, должен примеряться к вам. Обязанность клиента — исполнять прихоти патрона, — воскликнул майор Вернон торжественным тоном негодяя в мелодраме.

Генри Дунбар вздохнул свободнее.

— Да, так будет лучше, — сказал он. — После обеда мне удобнее будет переговорить с вами.

— Так, так, старина. Oh, reservoir! — как говорится в классике.

Майор Вернон протянул свою грязную, грязную руку. Миллионер дотронулся до его широкой ладони кончиком своих пальцев, обтянутых в парижскую перчатку.

— Прощайте, — сказал он, — я буду вас ожидать в девять часов. Вы знаете дорогу?

Говоря это, он отворил дверь и указал на ряд комнат ведущих к прихожей. Майор высоко поднял свой воротник и вышел на дорогу.

Генри Дунбар запер дверь и подошел к окошку. Припав лбом к стеклу, он смотрел на высокую фигуру майора, быстро удалявшегося по большой дороге, которая огибала зеленый лужок перед домом.

Банкир не отходил от окна, пока майор Вернон не исчез из виду. Потом подошел к камину и, тяжело опустившись в кресло, глубоко вздохнул. Это не был обыкновенный вздох, это был стон — страшный стон, исходивший из груди, раздираемой муками отчаяния.

— Это всему решение! — прошептал он. — Да, это всему решение! Я уже давно предвидел, что наступит кризис! Но это всему решение.

Он встал, провел рукой по лбу, потер глаза, как человек, только что вставший от продолжительного сна, и отправился играть свою роль на великом торжестве.

Какая большая разница между чувствами нищего бродяги, который по счастливому стечению обстоятельств получает возможность обогатить богатого друга, и чувствами богатой жертвы, которую избирают. Ничего не могло быть страннее контраста между банкиром Дунбаром и джентльменом, назвавшимся майором Верноном, после их первого свидания. Пока мистер Дунбар предавался страшному отчаянию от внезапного появления своего старого приятеля, почтенный майор обнаруживал восторг, разразивший-

ся самыми шумными излияниями.

Только достигнув очень уединенного места в парке, где единственными свидетелями могли быть пугливые лани, выглядывающие кое-где из-за обнаженных сосен, — только тогда майор Вернон почувствовал себя совершенно безопасным и дал полный ход своему восторгу.

— Это золотая руда! — восклицал он, потирая руки. — Это настоящая Калифорния!

Увлеченный своим восторгом, майор сделал уродливый прыжок, так что испуганные лани бросились со всех ног от него. Он громко хохотал глухим, дьявольским хохотом и неистово хлопал в ладоши. Отдаленное эхо повторяло эти шумные проявления радости.

— Генри Дунбар, — шептал он. — Генри Дунбар! Он не что иное для меня, как дойная корова — настоящая дойная корова... если... — Он вдруг остановился, и улыбка исчезла с его лица, — если только он не убежит, — прибавил он, медленно потирая ладонью свой подбородок.

— Что, если он удерет? Он способен на это!

Но спустя минуту он опять громко засмеялся и пошел быстрыми шагами.

— Нет, он этого не сделает, — сказал майор. — Ведь бегство ему не поможет.

Пока майор Вернон возвращался в Лисфорд, Генри Дунбар сидел за завтраком рядом с леди Лорой Джослин.

За брачным завтраком едва ли было веселее, чем при венчании. Все было великолепно и аристократично. Молчаливые лакеи едва слышно передвигались за стульями гостей; шампанское, мозельвейн и бургундское искрились в плоских бокалах, напоминавших своей причудливой формой водяную лилию. Посреди стола пастушки из старого саксонского фарфора держали в своих передниках землянику, выращенную в парниках и стоившую около полкроны за штуку, а улыбающиеся пастухи поддерживали ажурные корзины, наполненные алжирскими яблоками, китайскими апельсинами и крупным виноградом.

Невеста и жених были очень счастливы; но счастье их было сдержанное, спокойное и не отражалось на тех, кто окружал их. Брачный завтрак был довольно грустным пиром, как небо, покрытое тучами; иногда посреди неловких остановок разго-

— Хорошо, я бы не отказался от дичи и бутылочки бургундского, шамбертена или кло-де-вужо шиллингов в двенадцать. Давно не пивал хорошего винца, а это дело важное. Как вы думаете?

Генри Дунбар вздрогнул, как будто оскорбленный нахальством и грубостью этого человека.

— Чего вы хотите от меня? — спросил он. — Не забывайте, что меня ждут. Я готов услужить вам в память о былом.

— Да, — усмехнулся майор, — как приятно вспомнить о нашем былом!

— Хорошо, — сказал нетерпеливо Дунбар, — чего вы наконец хотите от меня?

— Бутылку бургундского — лучшего, что есть в вашем погребе, чего-нибудь поесть и еще того, чего бедный человек обыкновенно просит у своих богатых друзей — денег!

— Вы останетесь мной довольны. Когда я возвращусь, я вам выпишу чек.

— И добрый?

— Какой вам понадобится.

— Это дельно. Вы всегда были щедры, мистер Дунбар.

— Вы не будете иметь причины жаловаться, — холодно ответил банкир.

— Вы пришлете мне позавтракать?

— Да. Надеюсь, вы сумеете держать язык за зубами и не станете разговаривать с лакеем, который будет вам прислуживать?

— Ваш друг, смею спросить, джентльмен или нет? Разве он не воспитывался в училище и не выслушал довольно продолжительный курс наук? Но послушайте, если вы так сильно опасаетесь за меня, то не лучше ли мне возвратиться теперь в

вора слышался стук дождевых капель об оконные стекла.

Роскошный свадебный торт был разрезан с должным торжеством, и завтрак кончился. Лора Джослин встала и удалилась со своими тремя подругами.

Элизабета Маден дожидалась леди Джослин в уборной. Дорожное платье было разложено на большом диване. Она поцеловала свою барышню и поплакала немного, прежде чем приступить к ее туалету. Вскоре девушки разговорились и последовал поток поздравлений, которые несколько оживили время, пока Лора меняла свое подвенечное платье на длинное шелковое, великолепного сизого цвета. Сверх платья ей надели малиновый бархатный салоп, подбитый сободем, а на голову — воздушную шляпку с жасминовыми бутонами.

В этом богатом одеянии она сошла вниз и, блестя своей молодостью, красотой и дорогими соболями, выглядела как сказочная царица. Дорожная карета дожидалась у подъезда; Артур Ловель и мистер Дунбар стояли с двумя пасторами в холле. Лора подошла проститься с отцом.

— Мы очень долго не увидимся, милый папа, — тихо сказала она. — Благословите меня еще раз перед моим отъездом.

Говоря эти слова, она прижалась головой к его груди и глаза ее смотрели ему в лицо.

Банкир смотрел прямо перед собой с принужденной улыбкой на лице, которая была на самом деле ничем более, как нервным сжатием мускулов.

— Я тебе дам что-то получше моего благословения, Лора, — сказал он громко. — Я тебе еще не сделал свадебного подарка, но я о нем не забыл. Подарок, который я тебе предназначаю, требует много времени. Я тебе подарю богатейшее бриллиантовое ожерелье, какое когда-либо было выдано в Англии. Я сам куплю бриллианты и прикажу их обработать по собственному моему рисунку.

Между подругами молодой пробежал легкий шепот одобрения. Лора крепко сжала холодную руку отца.

— Я не хочу бриллиантов, папа, — прошептала она, — я только хочу, чтобы вы меня любили!

Мистер Дунбар не отвечал на умоляющий шепот своей дочери. Может, и времени недоставало на ответ, так как молодые должны были поспеть к поезду на шорнклифскую станцию; посреди шума и суеты поспешного отъезда банкир уже не имел случая ничего более сказать Лоре. Он стоял под готическим портиком и следил за удаляющейся каретой с какой-то грустной нежностью в глазах.

— Надеюсь, она будет счастлива, — прошептал он про себя, возвращаясь домой. — Одному небу известно, как я желаю, чтобы она была счастлива.

Он не остановился, чтобы проститься со своими гостями, а прямо прошел на свою половину. Все уже привыкли к его странностям и любезно извиняли его, приписывая все его нездоровью. Артур Ловель и три подруги Лоры остались в голубой гостиной. Обе мисс Мельвиль должны были ехать домой, а Дора Макмагон намеревалась их проводить. Она хотела погостить у них несколько недель и потом возвратиться к тетке в Шотландию.

— Впрочем, — обратилась она к Артуру, — я вскоре заеду к милой Лоре, в Джослин-Рок. Мы с ней обо всем условились.

Девочки и молодой адвокат пили чай и разговаривали между собой довольно оживленно, чтоб не сказать весело. Артур Ловель впервые заметил, что у Доры Макмагон прекрасные черные глаза, вьющиеся каштановые волосы и чудная улыбка, краше которой он никогда не видел, исключая одну улыбку, похожую на блеск полуденного солнца, затмевающего всякий другой свет.

Наконец подали карету, и мистери Ловелю досталась многотрудная обязанность, усаживать трех молодых леди и укладывать все их картонки, шали, дорожные мешки, шкапулки, несесеры, книги, зонтики, альбомы и прочие вещи, составляющие необходимые принадлежности путешественниц. Исполнив благополучно эту хлопотливую обязанность и отвесив последний поклон в ответ на нежные улыбки из удалявшейся кареты, Артур Ловель медленно направился домой, размышляя о предстоящей ему судьбе.

Лору он навсегда потерял. Горе, роковое горе, которое так долго угрожало омрачить его жизнь, наконец поразило его; но странно, его мучения не были так страшны, как он того ожидал.

«Я никогда не имел надежды, — мечтал он про себя, идя из Модслей-Аббэ в Шорнклиф, — я никогда не имел надежды, что Лора будет моей женой».

Дом отца его, Джона Ловеля, принадлежал к лучшим в городе. Это был старинный дом, с высокой крышей, с дубовыми карнизами, украшенными странными рисунками, вырезанными искусной рукой. Дом был довольно большой, но низкий и некрасивый снаружи. Красный свет огня блестел в небольшой комнате, не то гостиной, не то библиотеке. Малиновые занавеси не были опущены на овальные окна. Артур Ловель, проходя мимо, заглянул в окно и увидел отца; он сидел близ ками-

на, у ног его на полу лежала газета.

В мирном городке Шорнклифе нечего было опасаться воров, и потому двери не запирались на замок. Артур повернул ручку входных дверей и вошел в дом. Дверь гостиной была открыта, и старый стряпчий услышал шаги в передней.

— Это ты, Артур? — спросил он.

— Да, батюшка, — ответил молодой человек, входя к нему в комнату.

— Я хотел поговорить с тобой. Но, вероятно, свадьба в Модслей-Аббэ лишила тебя желанія заняться чем-нибудь серьезным.

— Какое же у вас серьезное дело, папа?

— Забыл ты разве предложение лорда Герристонна?

— О месте в Индии? Нет, не забыл, только...

— Только что?

— Я еще не решился.

Говоря это, Артур Ловель думал о Лоре Дунбар, теперь уже о Лоре Джослин. Как трудно было молодому человеку называть ее новым именем. Не лучше ли ему уехать и жить как можно дальше от той женщины, которую он так нежно любил? Не лучше ли и не умнее ли уехать? А если он таким образом оттолкнет от себя другой случай счастья? Что, если звезда, хотя и меньшая в сравнении с той, которая скрылась во мраке, теперь снова появляется на его горизонте?

— Впрочем, ведь нет причины, чтобы я решился немедленно, — продолжал молодой человек, — лорд Герристон сказал вам, что он дает мне целый год на размышление.

— Правда, — ответил Джон Ловель, — но полгода уже прошло, и я получил сегодня письмо от лорда. Он требует, чтобы ты немедленно решился, потому что один из его друзей просит у него это место. Он все еще желает сдержать свое обещание и отдаст предпочтение тебе, но ты должен решиться немедленно.

— Желаете вы, чтобы я ехал в Индию, папа?

— Желая ли я, чтобы ты ехал в Индию! Разумеется, нет, милый мальчик, если твое честолюбие не побуждает тебя к этому. Подумай, ты — единственный сын мой. Тебе нет причины уезжать отсюда. Ты здесь наследуешь хороших клиентов и хорошее состояние. Я полагал, что ты честолюбив и что Шорнклиф слишком мал для твоего честолюбия, не то я бы никогда и не подумал об этом месте в Индии.

— И вы не будете сожалеть, если я останусь в Англии?

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

## Коллекция рецептов



### ЯЙЦО И ВЕТЧИНА, ЗАПЕЧЕННЫЕ В БУЛОЧКЕ

**Ингредиенты:** Булочки - 4 шт., ветчина - 150 г (примерно), яйца куриные - 4 шт. (небольшие), зелёный лук - 2 ч.л. (нарезанного), соль - по вкусу, Молотый черный перец - по вкусу, растительное масло - 1 ч.л., сметана - 4 ч.л.

Снять верх булочки с помощью ножа и вынуть мякиш аккуратно ложкой.

Ветчину нарезать мелкими кубиками.

Смазать булочку изнутри растительным маслом. Положить кусочки ветчины, добавить ложку сметаны.

Сверху разбить яйцо, посыпать солью.

Отправить в разогретую ду-

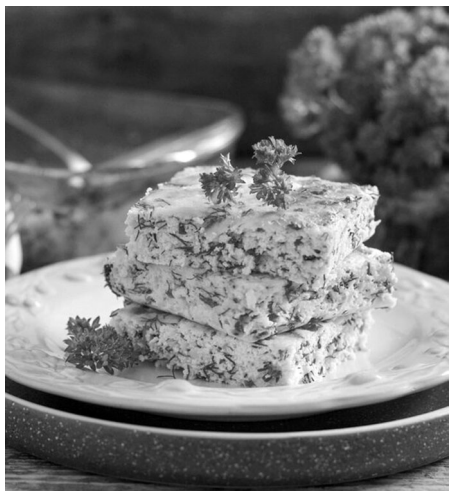
ховку или микроволновку на 5 минут. Выпекать при температуре 180 градусов.

Перед подачей заправить перцем и посыпать зелёным луком. Булочка с яйцом - отличный вариант на завтрак для всей семьи. Приготовить очень легко и быстро.

В качестве начинки можно добавить грибы, огурцы, сыр по своему вкусу.

### НЕСЛАДКАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЬЮ

**Ингредиенты:** Творог - 360 г., яйца - 2 шт., соль - по вкусу, сыр твердый - 100 г., перец - щепотка, укроп - 60 г



Сыр натереть. Порубить укроп мелко. Творог протереть через сито. Соединить его с яйцами, посолить, поперчить. Прибавить рубленый

укроп и сыр. Хорошо перемешиваем массу для запеканки. Выложить её в силиконовую форму, разровнять поверхность и запечь. Печётся 40 мин при 170°C. Если вы хотите, чтобы у запеканки была сверху зажаристая корочка, её нужно вынуть перед завершением приготовления, посыпать натёртым сыром, обратно поставить ещё на несколько минут в духовку. Готовую запеканку вынуть, порезать на порционные кусочки, можно подавать на завтрак.

### СОСИСКИ В СЛОЁНОМ ТЕСТЕ С КУНЖУТОМ

**Ингредиенты:** Тесто слоёное бездрожжевое - 250 г., сосиски - 5 шт., кунжут - 1 ч. л., желток - 1 шт.

Пласт слоёного бездрожжевого теста размораживаем, чтобы оно стало мягким. Выкладываем тесто на рабочую поверхность стола. По необходимости стол можно присыпать мукой.

В одном направлении раскатываем пласт так, чтобы его длина была вдвое больше, чем длина сосисок. Разрезаем пласт на 5 полосок. Сосиски очищаем, оборачиваем полосками теста. Укладываем сосиски в слоёном тесте на противень. Смазываем их взбитым желтком и посыпаем кунжутом. При 190° выпекаем сосиски в слоёном тесте с кунжутом 30 минут.



### ТОРТ «СУШИ-РОЛЛ»

**Ингредиенты:** Рис (для суши) 250 г., заправка для риса 160 мл., красная рыба (слабосоленая) 250 г., крабовые палочки 200 г., сливочный крем-сыр 300 г., огурец (свежий) 250 г., авокадо (мягкие) 2 шт., водоросли нори 5 листов, растительное масло 10 мл., зеленый лук по вкусу, микс кунжута по вкусу

**ЗАПРАВКА ДЛЯ РИСА:**

рисовый уксус 100 мл., сахар 50 г., морская соль 12 г

Помытый рис замочите на 40 минут в холодной воде. Затем переложите в кастрюлю с толстым дном, залейте кипятком и варите при средней температуре 12-14 минут.

Смешайте ингредиенты для заправки, доведите до кипения, заправьте рис и дайте ему остыть.

Очищенный огурец нарежьте мелким кубиком. Авокадо и красную рыбу - тонкими ломтиками. Нарежьте ножницами листы нори, крабовые палочки порвите на волокна.

Слегка смажьте борт и дно разъемной формы растительным маслом. Выложите на дно половину листов нори, на них - половину риса, смажьте рис половиной крем-сыра, затем выложите слоями половину огурцов, авокадо, крабовых палочек и рыбы. Затем повторите то же самое с оставшимися ингредиентами.

Поставьте торт в холодильник минимум на 1 час. Затем снимите борт и подавайте к столу, посыпав измельченным луком и кунжутом. Приятного аппетита.



### ВЫБОР ШАМПУНЯ

Сегодня в продаже имеется масса средств, которые обещают избавить вас от перхоти, увеличить объем, сделать волосы «здоровыми и блестящими», и проч. Но насколько они на самом деле действенны?

Если у вас нет явных проблем с волосами, таких, как лишай или сильная перхоть, то можно остановиться на массовом сегменте.

Не стоит слишком доверять информации, написанной на упаковке. С функцией мытья головы практически все шампуни справляются. Но дело в том, что они воздействуют на кожу головы, а не на луковицы волос. Поэтому, если у вас повышенная жирность кожи, а вы покупаете шампунь «для увлажнения сухих кончиков волос», то можно даже заработать воспаление.

Если на упаковке сказано, что шампунь «для всех типов волос», не стоит радостно хватать флакон. Такие шампуни настолько жесткие по составу, что их даже можно использовать как средство для уборки. А при мытье головы они могут превратить ваши волосы в «мочалку», сделать их настолько сухими и ломкими, что они совсем не будут «иметь вида», и потом долго придется заниматься их восстановлением.

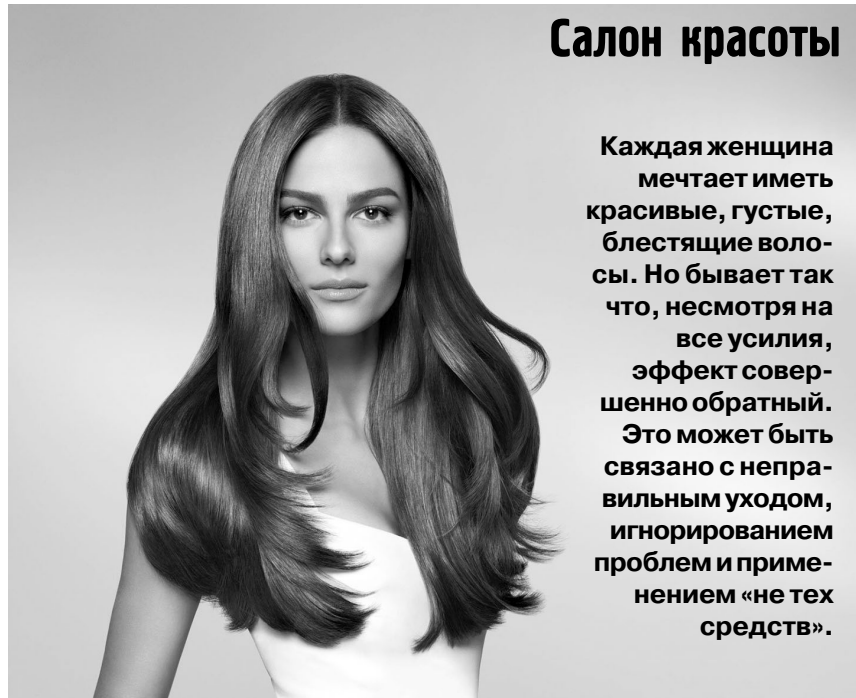
Если вы беспокоитесь о виде и здоровье ваших волос, лучше не покупать совсем уж дешевые средства. В последних много не самых полезных химических добавок.

Чтобы волосы выглядели более «живыми» и были здоровыми, можно прибегнуть к профессиональным средствам, которые обычно закупают для парикмахерских и салонов красоты. Да, они обойдутся вам дороже, чем обычные шампуни для массового потребителя, но в этом случае сведения, заявленные на этикетке, больше отвечают истине. Так больше шансов действительно увеличить объем, принести пользу коже головы, сделать более красивыми и здоровыми седые волосы, и т.д. Однако есть один нюанс: такие средства необходимо приобретать в комплексе. То есть не один шампунь, а к нему еще и бальзам-кондиционер, а также маску для волос, которую надо будет наносить пару раз в неделю. Желательно, чтобы все средства при этом были от одного производителя.

Помимо этого, после мытья головы следует использовать различные сыворотки – например, для роста и укрепления волос, увлажнения кожи головы (если она жирная), или для подавления секреции сальных желез, если кожа сухая.

### ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС

Если с волосами не все в порядке, имеются проблемы – лишай, себорея и проч., они слишком сухие, слишком жирные, и обычными средствами это не корректируется, то рекомендуется использовать специальные лечебные шампуни. Они по сути являются лекарственными препаратами. Можно встретить в продаже шампунь от перхоти, от отрубевидного лишая, от грибка, от выпадения волос и от много другого.



**Каждая женщина мечтает иметь красивые, густые, блестящие волосы. Но бывает так что, несмотря на все усилия, эффект совершенно обратный. Это может быть связано с неправильным уходом, игнорированием проблем и применением «не тех средств».**

## КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ?

Если лечебные шампуни не помогают, то, возможно, необходимо дополнительно применять какие-то препараты. Например, есть витаминные комплексы, улучшающие состояние волос.

### ЕСЛИ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ...

Потеря волос может стать настоящей трагедией для представительниц слабого пола. Но чтобы предотвратить их выпадение, необходимо сначала отыскать причину патологии. Волосы могут выпадать:

- \* при беременности или менопаузе, когда у женщин наблюдается гормональный дисбаланс;
- \* при нехватке витаминов и микроэлементов;
- \* при неправильном обращении с волосами: «тугие» прически типа конского хвоста, частое расчесывание и мытье, слишком частые или редкие стрижки, использование слишком агрессивных средств для ухода;
- \* при некоторых заболеваниях (это может быть связано также с ослаблением иммунитета, скажем, при инфекциях).
- \* при некоторых видах терапии – скажем, при лучевой терапии или приеме некоторых медикаментов;
- \* быть следствием вредных привычек, таких, как злоупотребление алкоголем и курением;
- \* быть следствием хронического стресса, так как стресс влияет на гормональный фон и биохимические процессы в организме.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Если говорить о рекомендациях общего характера, то можно применить следующие меры:

**а)** Не мойте волосы слишком часто. Достаточно двух, максимум трех раз в неделю. Трижды в неделю волосы следует мыть, только если они слишком жирные или быстро загрязняются.

**б)** Старайтесь не расчесывать волосы часто и с нажимом. Расчески и гребни не должны быть чересчур жесткими.

**в)** Если с волосами возникли проблемы, избегайте укладывать их при помощи горячих инструментов.

**г)** При проблемных волосах желательнее проводить стрижку не реже, чем раз в полтора месяца.

**д)** Если вы используете специальные лечебные шампуни и бальзамы, в их состав должны в обязательном порядке входить такие компоненты, как биотин, коллаген, аминокислоты, а также витамин В3. Можно применять и так называемые народные средства – настои, отвары, но перед их применением лучше проконсультироваться с врачом.

**е)** Если вы используете кондиционер, который придает волосам объем, то лучше брать средства, которые не надо специально смывать. Они окажут более интенсивное воздействие на волосы.

**ж)** Если все вышеназванные средства не помогают, попробуйте обратиться к трихологу – врачу, который специализируется по болезням волос. Возможно, удастся отыскать причину проблемы, и тогда будет понятно, что делать.



## Домашние любимцы



# ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ И ОПАСНОСТИ ОСЕНИ

**Осенняя пора своими дождями и ненастьем вводит в депрессию не только человека. Она чревата обилием неприятностей для домашних собак. Как помочь им пережить осень без вреда для здоровья?**

**К**аким же испытаниям готовит осень для наших четвероногих питомцев?

### ГРЯЗЬ И ЛУЖИ

Жидкая грязь и лужи травмируют лапы животных, ведь они не носят обувь (за редким исключением). А ведь уличная грязь — это еще и химические реагенты с дорог и всевозможные микроорганизмы. Находясь в растворенном состоянии, эти агенты действуют еще сильнее. В итоге подушечки лап становятся сухими, шершавыми, с трещинами и мелкими повреждениями. Нежная кожа между подушечками краснеет и воспаляется. Особенно тяжело породам с обилием шерсти на лапах, поскольку влага и грязь пропитывают всю шерсть, сваливается в «сопульки» и «колтуны», которые трудно промыть и очистить. Также от грязи страдает и живот питомца, особенно если порода низкорослая и длинношерстная. Во время прогулки в сырую погоду собака, как щетка, соберет на себя все, что попадет на

ее дороге. Поэтому на животе собак очень часто осенью появляется покраснение, раздражение и гнойнички.

### ДОЖДЬ И НЕНАСТЬЕ

Дождливая погода в осенний период бывает по несколько дней кряду, и собаку приходится выгуливать под потоками холодной воды. Это чревато для питомца промоканием, переохлаждением, простудой, болями в ногах и суставах, учащением мочеиспускания. Особенно чувствительны к этому мелкие комнатные породы собак, короткошерстные и «голые», престарелые и ослабленные. Кроме того, повышенная влажность воздуха способствует увеличению грибковых поражений кожи.

### КЛЕЩИ

Осенью вновь повышается активность клещей. Этого паразита собака может «подцепить», даже не выезжая за город. Достаточно прогулки в парке, среди кустов или высокой травы. Сами по себе клещи не опасны — насытятся кровью и отвалятся. Но они могут быть пе-

реносчиками опасных заболеваний, таких как боррелиоз или пироплазмоз. Поэтому при обнаружении у собаки клеща его следует удалить и наблюдать за состоянием питомца несколько дней. При малейшем изменении в поведении животного его нужно показать ветеринару.

### ЛЕТАЮЩИЕ НАСЕКОМЫЕ

Летающие насекомые в осенние месяцы бывают очень активны и многочисленны. Особенно опасны для собаки жалящие представители перепончатокрылого братства. Если собака любит ловить ртом мух, то может поймать и осу, пчелу, шершня или шмеля, что чревато для вашего питомца болезненным укусом. Как правило, в таких ситуациях достается носу, губе или щеке. Морда собаки вздувается, опухает. На такой укус у собаки может возникнуть аллергическая реакция и опасное для жизни состояние. Особенно тяжело в такой ситуации приходится мелким породам собак.

### ЭКТОПАРАЗИТЫ

Осенью повышается активность блох. И если собака не защищена от этих эктопаразитов, то заражение ей обеспечено. От постоянных укусов блох у животного может развиваться блошиный дерматит. Все это, разумеется, скажется на шерсти собаки и экстерьере.

### ЛИНЬКА

С наступлением холодов у собак происходит замена легкой летней шерсти на теплую зимнюю — линька. Это приводит к обилию шерсти в квартире. Хотя комнатные собаки, живущие долго в домашних условиях, понемногу линяют в течение всего года, все же весной и осенью эти процессы наиболее активны. У длинношерстных собак они могут сопровождаться образованием «колтунов», сваливанию шерсти, неприглядным внешним видом.

### КАК ПОМОЧЬ СОБАКАМ ПЕРЕЖИТЬ ОСЕНЬ

Чтобы наши домашние любимцы меньше страдали в осенний период, нужно им помочь.

**1.** Мойте лапы и живот животного после каждой прогулки на улице под проточной водой, тщательно вымывая мелкие камешки и кусочки грязи. Мелкие породы можно мыть в тазике, крупных собак — в поддоне

душевой кабины или ванной. Мыло применяйте крайне редко, только при очень сильном загрязнении, чтобы не иссушить и без того поврежденную кожу.

**2.** Насухо вытирайте лапы и живот после мытья. Выделите для этого отдельное полотенце. После использования хорошенько его просушивайте.

**3.** Для защиты перед прогулкой используйте специальные кремы и аэрозоли для собачьих лап.

**4.** Подберите для собаки специальную обувь и приучите животное со щенячьего возраста к ее ношению.

**5.** Перед наступлением осени позаботьтесь о стрижке длинношерстных пород, максимально укоротите шерсть на лапах, животе и мордочке.

**6.** Приобретите для своего питомца одежду для прогулок под дождем и в ненастье. Для мелких и низкорослых собак подойдет непромокаемый комбинезон, для крупных — водонепроницаемая попона. Обязательно заранее приучите собаку носить такую одежду.

**7.** Перед прогулкой закалывайте длинную шерсть на мордочке, а у длинноухих собак закрепляйте еще уши (специальной шапочкой).

**8.** После прогулок, особенно в лесопарковой зоне или за городом, осматривайте питомца на наличие клещей.

**9.** Не позволяйте животному ловить летающих насекомых, отучите собаку от такой привычки.

**10.** Обрабатывайте собаку от эктопаразитов (блох) два раза в год — весной и осенью.

**11.** Регулярно вычесывайте собаку специальными щетками, чтобы не только расчесать шерсть, но и удалить выпавшие волосы и подшерсток.

Итак, осень является сезонном повышенного риска для домашних собак. Но вполне в наших силах предотвратить возможные проблемы. Будьте чуть более внимательны и придирчивы к внешнему виду и самочувствию четвероногого друга — и получите от осени только удовольствие!

**С**ажают яблони либо весной до начала активного сокодвижения, либо осенью, когда у деревьев наступает период покоя.

## СРОКИ ПОСАДКИ

В северных регионах предпочтительнее весна. За теплый сезон деревца успеют укорениться и в зиму уйдут окрепшими. В Средней полосе можно сажать и весной, и осенью. Главное - не слишком поздно, чтобы деревце успело прижиться до морозов.

А вот в южных регионах лучше проводить посадку осенью: весной очень рано наступает жара и может получиться так, что почки саженца просто спекутся.

## ВЫБИРАЕМ САЖЕНЦЫ

Чтобы саженец поскорее прижился, нужно правильно его выбрать. На что обратить внимание?

Самое главное - покупать саженцы в специализированных центрах, магазинах или питомниках. На стихийных рынках очень часто продают нерайонизированные и нежизнеспособные саженцы. А в питомнике, которому важна его репутация, соблюдают все условия выращивания и следят за здоровьем саженцев. А кроме того, при продаже вам дадут подробные рекомендации, как сажать и как ухаживать за деревцем.

Предпочтительно покупать растения с закрытой корневой системой - такие легче приживаются. Приобретая саженец с открытой корневой системой, убедитесь, что корни не подгнившие и не сухие. Они должны быть развитыми, гибкими, на срезе - светлыми. Слишком длинные корни в воде с добавлением стимулятора корнеобразования.

Оптимальный возраст саженцев - одно-двухлетки. У них нет красивой мощной кроны, но она и не нужна. В этот момент саженцу важно укорениться. А крона будет оттягивать на себя питание и силы растения.

Веточки саженца должны быть гибкими, не сухими, без большого количества листьев. Стволик - гладким, без повреждений и наростов. Прививка должна быть полностью зажившей.

## ОСОБЕННОСТИ ОСЕННЕЙ ПОСАДКИ

Деревцу нужно успеть укорениться до наступления холодов. Это значит, что сажать лучше в середине октября, как начнется листопад. Это происходит примерно за 3 недели до устойчивых заморозков.

Молодые деревья осенью высоко мульчируют - сухими листьями, торфяно-песчаной смесью, подсушенной травой. Можно укутать ствол укрывным материалом или бумагой. Но весной надо будет своевременно убрать укрытие, чтобы исключить подпревание.



## КАКИЕ ЯБЛОНИ ПОСАДИТЬ ОСЕНЬЮ

**Яблоня - самое популярное дерево в наших садах. Сейчас выведено столько сортов, что можно подобрать и на любой вкус, и практически под любой климат.**

Для осенней посадки желательно выбирать сорта, которые хорошо переносят зимовку, не слишком теплолюбивые. Например, Антоновка. В остальном технология та же, что и при весенней посадке.

## ГОТОВИМ ПОСАДОЧНУЮ ПОЧВУ

Выбирайте солнечное место с рыхлой питательной почвой. Низины и заболоченные участки, а также плотные глинистые почвы не подойдут. В идеале - южный склон. При высоких грунтовых водах яблоньку сажают на сформированный холм, чтобы корни не подмокали. Посадочной ямой лучше заниматься заранее, хотя бы за 3-4 дня до посадки. Тогда земля осядет и добавки лучше перемешаются. В среднем глубина ямы 50-70 см, ширина 80 см. На дно кладут дре-

важный слой (например, битые кирпичи). Затем на 1/3 высоты ямы засыпают плодородную смесь из земли, перепревшего навоза, листового перегноя, песка и банки древесной золы. Можно использовать минеральные удобрения. В почву вбивают кол, к которому будет подвешиваться саженец. Поливают.

В посадочную яму высаживают яблоньку. Корневая шейка должна быть чуть выше поверхности почвы. Землю вокруг уплотняют. Подвешивают саженец мягкой ветошью - чтобы не повредить молодую кору - и обильно поливают (20 л воды). Если земля осела, вновь подсыпают плодородную смесь до корневой шейки и мульчируют растение. В первые 2-3 недели, если нет осадков яблоньку несколько раз поливают.





## ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

**Ингредиенты:** филе трески - 600 г, картофель - 12-14 шт., помидоры черри - 300 г, специи (соль, перец, итальянские травы) - по вкусу, масло сливочное - 80 г, свежая зелень - 1 небольшой пучок.

Рыбу хорошо промыть под водой, просушить, натереть специями. Картофель очистить и хорошенько вымыть, посыпать приправами (соль, специи по вкусу, если желаете). Веточку с помидорами черри также хорошо вымыть. Берем блюдо для запекания, смазываем блюдо сливочным маслом выкладываем картофель, помидоры и рыбу. Сверху рыбы и овощей выкладываем кусочками сливочное масло. Посыпаем помидорки зеленью. Разогреваем духовку до 180 градусов и отправляем туда рыбу с овощами на 40 минут. Готовое блюдо вынимаем, даем немного остыть. Вкусная сочная треска с гарниром из картофеля и помидоров готова к употреблению.

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ АВОКАДО

**Ингредиенты:** Салатные листья - пучок, куриная грудка или куриное филе - 1/2 грудки или 1 филе, масло растительное - 1 ст.л. для жарки, соль, перец молотый - по вкусу, яйцо - 1 шт., болгарский перец - 1/2 шт., сыр (можно разных видов) - 20-30 г. **ЗАПРАВКА:** Авокадо спелое - 1 шт., йогурт нежирный - 50 г, лимонный сок - 2 ст.л., горчица - 1 ч.л. или по вкусу, соль, перец молотый - по вкусу.

Приготовить заправку. Авокадо почистить, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать кубиками и забросить в чашу блендера. Добавить туда же йогурт, горчицу и немного лимонного сока. Измельчить. По вкусу добавить соль, перец молотый (можно еще какие-либо любимые специи), перемешать. Все готово, отложить в сторону. Микс салатных листьев промыть и обсушить при помощи бумажных полотенец. Куриную грудку отделить от кости, снять кожу, слегка отбить, приправить. Обжарить мясо на раскаленной с маслом сковороде до готовности. Охладить стейк и порезать курицу кусочками. Отварить яйца вкрутую, почистить и порезать дольками. Болгарский перец промыть, удалить плодоножку, семена и нарезать маленькими кубиками. В тарелку выложить салатные листья и курицу. Выложить яйца, перчик и присыпать немного тертым сыром. Подавать салат с заправкой из авокадо.

## ПИРОГ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

**Ингредиенты:** Пшеничная мука - 1 стакан, сметана - 1/2 стакана, яйца - 2 шт., майонез - 1 ст.л., разрыхлитель - 1 ч.л., соль - щепотка (в тесто), баклажан - 1 шт., кабачок - 1 шт., морковь - 1 шт., твердый сыр - 80 г, чеснок - 2 зубчика, растительное масло - для жарки, соль - по вкусу (в начинку), перец чёрный молотый - по вкусу.

Заранее приготовьте начинку. Кабачок среднего размера и очищенную морковь нарежьте на небольшие кубики. Баклажан нарежьте на ломтики, обильно посолите и оставьте на 10-15 минут. Каждый ломтик промойте в холодной воде, и немного отожмите. В разогретую сковороду с растительным маслом добавьте крупно нарезанный чеснок, и обжарьте его в течении двух минут, для придания аромата. К чесноку добавьте заранее подготовленные овощи, соль и перец по вкусу. Овощи необходимо обжарить на медленном огне, в течении 10 минут, при постоянном помешивании. Выньте весь нарезанный чеснок с готовой овощной смеси, и дайте ей полностью остыть. Приступайте к замешиванию теста. В глубокую чашку разбейте яйца, добавьте щепотку соли, майонез, сметану, и взбейте массу венчиком до однородной консистенции. Пшеничную муку смешайте с разрыхлителем, и добавьте к яичной массе. Хорошо перемешайте, тесто должно получиться без комочков. К остывшим овощам добавьте натёртый сыр. Овощную смесь переложите в тесто, и тщательно перемешайте. Получившееся тесто переложите в прямоугольную форму, смазанную растительным маслом. Выпекайте пирог при температуре 190°C, в течении 30-40 минут, до золотистого цвета.

