

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОСТА

# ЮС

№33

август 2024

**Копилка**

**СОВЕТОВ**

стр.30, 31

**Почему дети  
не читают?**

стр.24

**Рукоделие**

**ПРОТИВ СТРЕССА**

стр.19

**Что ускорит  
обмен веществ?**

стр.22

**“Голые” собаки**

**5 правил летнего ухода**

стр. 33

цена:  
2,5 лари

**Ариана Гранде**

стр.16, 17

**стала амбассадором Swarovski**

# Летний дресс-код

## Как одеться в офис?

Летом выбирать одежду на работу становится сложнее. Даже в компанию с лояльным дресс-кодом не придешь в топе и шортах. Как стильно выглядеть в жару в офисе?



Для офисных комплектов выбирайте легкие, «дышащие» ткани – хлопок, лен, вискозу, шелк. Добавляйте в образы больше свободы с помощью расслабленных силуэтов или прямого кроя. Одежда не должна сковывать движений: следует сделать ставку на комфорт.

Обратите внимание на цветовую гамму. Не стоит ограничивать летний офисный гардероб лишь черно-белой гаммой. Оттенки серого, голубого, ко-

ричневого, бежевого, пастельные тона – довольно выразительные и в то же время сдержанные цвета, которые будут уместны для рабочих встреч.

• Брючный костюм пригодится для тех, кто соблюдает дресс-код и для тех, кто предпочитает вечную классику. Выбирайте модель из светлой натуральной ткани и не забудьте дополнить образ интересными аксессуарами. Жакет можно заменить трендовым в этом сезоне жилетом.

• Классическая рубашка также будет уместна в летнем образе. Она добавит градус строгости любому наряду, даже шелковой юбке или классическим джинсам.

• Из аксессуаров ближе всего к офисному стилю – сумки-сэтчелы, которые закрываются крышкой сверху, дополнены ремешком и ручкой. Также подойдут сумки-хобо, сумки-багеты и тоуты, которые дополняют как костюм, так и комплекты с юбкой.



Юбки длины миди идеально эпишутся в офисные образы. Сочетайте их с базовыми топами, поло, рубашками или блузами.



ТУФЛИ С ОСТРЫМИ НОСАМИ — МОДНЫЙ ВАРИАНТ НА ЛЕТО.

ПРИСМОТРИТЕСЬ К ПЛАТЬЯМ-РУБАШКАМ ЛАКОНИЧНОГО КРОЯ НЕЙТРАЛЬНОГО ЦВЕТА ИЛИ СО СПОКОЙНЫМ ПРИНТОМ. ДОПОЛНИТЕ ОБРАЗ ШИРОКИМ ПОЯСОМ.



ДЛЯ ОФИСНЫХ ОБРАЗОВ ВЫБИРАЙТЕ НЕБОЛЬШИЕ СУМОЧКИ.



МОДЕЛИ ОЧКОВ С ШИРОКОЙ ОПРАВОЙ — ТО, ЧТО НУЖНО.



ПОДБЕРИТЕ ИЗЯЩНЫЕ ЛОДОЧКИ ТЕЛЕСНОГО ЦВЕТА, ЛОФЕРЫ ИЛИ БАЛЕТКИ. ДЛЯ БОЛЕЕ СВОБОДНОГО ДРЕСС-КОДА — МЮЛИ С ЗАКРЫТЫМ НОСОМ.

## ЛЕДИ ГАГА ВЫСТУПИЛА НА ГРАНДИОЗНОМ ОТКРЫТИИ ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В столице Франции, Париже, стартовали тридцать третьи летние Олимпийские игры. По сложившейся традиции — выступлением мировых звезд. Одной из них стала Леди Гага.

Гага вышла на сцену в черном кутюрном костюме от Christian Dior, который представлял из себя атласный корсет, шорты, перчатки и колготки. Во-

метить, что на ней было пальто из черных перьев, а под конец выступления она дополнила костюм и белыми перьями, которые крепились на спину.

Во время шоу она полностью имитировала выступление, с которым в свое время выступала Зизи Жанмер.

“Это не первый раз, когда наши пути пересекаются. Зизи играла глав-



лосы артистка собрала в пучок, а на лице у нее был яркий макияж с красной помадой. Также на голове у Гаги было украшение с перьями.

Она выступала в окружении танцоров, надевших черные наряды. В руках они держали украшения с большими розовыми перьями.

Начиная выступления, когда певица появилась на ступеньках, она провозгласила *Bonsoir et bienvenue a Paris*, что переводится как *Добрый вечер и добро пожаловать в Париж*. Затем она танцевала и спустилась по лестнице. Также можно за-

нуть роль в мюзикле Коула Портера *Anything Goes*, который был моим первым джазовым релизом. Хотя я не французский артист, я всегда чувствовала особую связь с французами и исполнением французской музыки - я не хотела ничего, кроме как создать представление, которое согрело бы сердце Франции, прославило бы французское искусство и музыку и в такой знаменательный момент напомнило бы всем об одном из самых волшебных городов на земле - Париже”, - написала после своего выступления Гага.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

### МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ НАЗВАНА САМОЙ КРАСИВОЙ АКТРИСОЙ ВСЕХ ВРЕМЕН

Портал List Challenges составил рейтинг самых красивых актрис мира всех времен. Список возглавила Моника Беллуччи. Итальянская актриса и модель известна зрителям по ролям в фильмах «Дракула», «Малена», «Астерикс и Обеликс: Миссия «Клеопатра». Сотрудничала с брендами Dolce & Gabbana, Valentino, Prada и Hermes, является лицом ювелирного бренда Cartier.

59-летняя знаменитость обошла даже Анджелину Джоли и Мэрилин Монро.

На четвертом месте оказалась Джейн Мэнсфилд. Она неоднократно появлялась на страницах журнала Playboy, наряду с Мэрилин Монро была одним из секс-символов 1950-х годов.

Пятерку закрывает



секс-символ 1970-х годов Ракель Уэлч. В десятку также вошли Айшвария Рай, Анита Экберг, Рита Хейворт, Хелена Кристенсен и Урсула Андресс.

Помимо них, в список самых привлекательных актрис вошли Сальма Хайек, Кэтрин Зета-Джонс, Брижит Бардо, Мишель Пфайффер, Элизабет Тэйлор, Софи Лорен, Натали Портман и другие кинозвезды.



### СЕЛЕНА ГОМЕС ОТВЕТИЛА НА СЛУХИ О ПЛАСТИКЕ

Американская певица и актриса Селена Гомес ответила на слухи о пластике. На ее комментарий в соцсетях обратило внимание издание Page Six.

Известно, что помощница пластического хирурга Марисса Баррионуэво опубликовала в 2023 году на платформе TikTok видео, в котором объяснила последние изменения во внешности знаменитости. Гомес, в свою очередь, решила отреагировать на предположения специалистки и заявила, что она прибегала только к инъекционным процедурам.

«У меня есть ботокс. Вот и все. Оставьте меня в покое», — заявила звезда. В апреле Гомес высказалась о современных стандартах красоты. Певица призналась, что ей грустно за поколение молодых девушек, использующих фильтры для своих снимков.

«У меня есть ботокс. Вот и все. Оставьте меня в покое», — заявила звезда. В апреле Гомес высказалась о современных стандартах красоты. Певица призналась, что ей грустно за поколение молодых девушек, использующих фильтры для своих снимков.

### ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО РЕШИЛ НЕ ЖЕНИТЬСЯ ПОСЛЕ ДВУХ ЛЕТ ОТНОШЕНИЙ С ТОП-МОДЕЛЬЮ



Голливудский актер Леонардо Ди Каприо решил остаться холостяком после двухлетнего романа с Витторией Черетти. Об этом сообщает In Touch Weekly.

Инсайдер издания заявил, что Леонардо Ди Каприо не изменился, несмотря на продолжительный роман.

«Лео по-прежнему играет по своему собственному набору правил, когда дело доходит до отношений. Летом он снимает напряжение и делает все, что захочет. Виттория не подписалась бы на эти отношения, если бы не знала об этом», — сообщил он.

Слухи о романе Леонардо Ди Каприо с моделью Витторией Черетти появились в мае 2023 года. Тогда их заметили во время прогулки в Каннах. В начале сентября актера и модель засняли за поцелуями в ночном клубе на Ибиче.

В конце февраля знаменитостей подловили во время прогулки в Лос-Анджелесе. Недавно влюбленные спровоцировали сплетни о помолвке. Папарацци заметили на безымянном пальце Виттории Черетти кольцо.

Однако вскоре инсайдер заявил, что Ди Каприо пока не готов к такому серьезному шагу.

### РАСКРЫТЫ ДЕТАЛИ ПОМОЛВКИ АДЕЛЬ

В конце 2023 года СМИ сообщили, что певица Адель тайно вышла замуж за своего бойфренда Рича Пола. На одном из концертов певица назвала его своим мужем.

Однако выяснилось, что тогда 36-летняя британка слукавила. По данным The Sun, помолвка пары прошла 25 июля.

«Рич планировал, что предложение будет сделано в родном городе Адель, и подарил ей невероятное кольцо с бриллиантом в четыре карата. Они отпраздновали это событие шампанским в ресторане Chiltern Firehouse. Адель находит забавным тот факт, что фанаты уже считают их женатыми», — уточнил источник.



Сообщается, что свадьба планируется во второй половине 2025 года.

Роман с Полом певица раскритиковала еще в 2021 году. Пара познакомилась на вечеринке общих друзей. Адель признавалась, что такой счастливой, как с ним, не была никогда.

Известно, что 42-летний Рич — один из лучших спортивных агентов NBA, с которым работали величайшие звезды баскетбола. Он даже вошел в список десяти самых влиятельных спортивных агентов мира по версии Forbes.

Брак станет вторым для Адель. В течение трех лет певица была замужем за Саймоном Конекки, от которого у нее есть 11-летний сын Анджело.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Много плохого холестерина

**?** Анализ крови показал, что у меня много плохого холестерина, от которого образуются бляшки. Отказалась от жиров. Что еще поможет, кроме диеты?

Елизавета

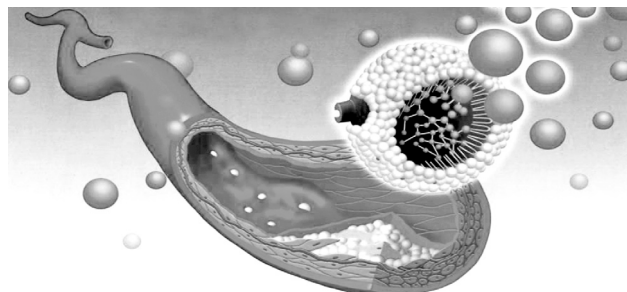
✓ **Двигайтесь!** Даже 30 минут физической активности в день (для энергичных занятий достаточно 20 минут бега 3 раза в неделю) снижают уровень плохого и увеличивают уровень хорошего холестерина. Чем больше упражнений, тем лучше. Нет необходимости заниматься сразу 30 минут, можно разделить нагрузку на 3 подхода по 10 минут в течение дня.

✓ **Просто сходите на прогулку.** Если вы не привыкли заниматься физическими упражнениями, гуляйте в сквере, в парке, пройдите по улице, про-

сто сходите на прогулку. Это легко и полезно. Все, что нужно, это хорошая пара обуви. Ходьба снижает риск инсульта и развития заболеваний сердца, помогает похудеть и укрепить кости. Начните с 10 минут в день, постепенно увеличивая время.

✓ **Поработать тоже неплохо.** Работайте в саду и на огороде, танцуйте, поднимайтесь по ступенькам. Даже работа по дому может считаться упражнением, если затеять серьезную уборку, которая заставит ваше сердце биться чаще.

✓ **Избегайте стрессов.** Хронический стресс по-



вышает кровяное давление, а оно может привести к появлению атеросклероза, когда холестериновые бляшки накапливаются на стенках артерий. Доказано, что стресс напрямую увеличивает уровень холестерина в крови. Снимайте стресс расслабляющими упражнениями. Сосредоточьтесь на своем дыхании и делайте глубокие вдохи. Эти простые действия можно делать в любом месте.

✓ **Избавьтесь от лишнего веса.** Это лучшее, что

вы можете сделать для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Ожирение увеличивает риск высокого холестерина, высокого кровяного давления, диабета 2-го типа и делает стенки артерий более склонными к накоплению холестериновых бляшек. Особенно опасен брюшной жир. Он приводит к отвердеванию стенок артерий, повышает уровень плохого холестерина и снижает уровень хорошего.

Терапевт



**С**ок граната, принятый одновременно с таблетками от холестерина, улучшает результаты лечения. Более того, в этом случае можно принимать лекарство в низкой дозе. Это

## Статины нужно закусывать гранатом

уменьшает вероятность побочных действий. Дело в том, что высокие дозы статинов (лекарства для снижения холестерина) часто вызывают побочный эффект - боли в мышцах. А низкие не позволяют снизить хо-

лестерин до нужного уровня. Гранат решает эту проблему. Опыты с гранатами вела группа израильских ученых и врачей больницы «Рамбам», а возглавлял ее профессор Михаэль Авирам.

## ВСЕ ЛЮДИ ЛЮБЯТ СИНИЙ ЦВЕТ

**ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ ЦВЕТОВ ВСЕХ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ.**

☀ Синий цвет активизирует работу головного мозга и помогает творчески мыслить. Интуитивно люди чувствуют это и носят ярко-синюю одежду.

☀ Синий оттенок в красителях издавна был одним из самых дорогих, потому что изготавливался из лазурита. Кстати, в Древнем Египте лазурит использовали для окрашивания одежды фараонов.

☀ Синий цвет и разные его оттенки сегодня часто используют в интерьерах. Особенно популярен индиго. Этот цвет тесно связан со спокойствием, ста-

бильностью, мудростью. Доказано, что синий цвет успокаивает боль.

☀ В Европе некоторые купола, лестницы, фасады домов до сих пор окрашивают в голубоватый цвет. Там верят, что он защищает от зла.

☀ Считается, что работать в синих комнатах легче и продуктивнее. Психологи согласны с этим.

☀ В Японии долгое время зеленый и синий цвета назывались одним словом.

☀ Доказано, что синий цвет позволяет снизить пульс и выровнять ды-

хание. И еще он нормализует давление.

☀ Не просто так море и небо – синего цвета. Если каждый день смотреть на них, можно полностью избавиться от воспаления на глазах.

☀ Если часто носите одежду синего цвета, это говорит о вашем дружелюбии и легкости характера. Темные оттенки синего подчеркивают в дамах женственность.

☀ Синий цвет хорошо сочетается с оранжевым.

☀ Нередко можно встретить человека с голубыми глазами. Ген, который отвечает за этот оттенок, появился 10000 лет назад.



# НЕЙРОФИТНЕС ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

**Непривычная координация способствует повышению нейропластичности мозга. Развивать ее специалисты рекомендуют с помощью нового, но эффективного направления - нейрофитнеса.**

## Для справки

**Нейрофитнес, или нейроатлетика - это комплексный способ тренировки мозга, укрепления памяти и формирования новых межполушарных связей через телесно-ориентированные упражнения. В основе лежит понятие нейрогенеза - восстановления нервных клеток из стволовых. Нейрогенез запускается, когда мозг сталкивается с неизвестной задачей, которую нужно решить.**

Среднестатистический человек живет на «автопилоте». Без приобретения новых привычек и выполнения новых задач его мышление становится шаблонным. Тело само знает, как почистить утром зубы, сварить кофе и собраться на работу - мозг почти не участвует в этом процессе. Лишенный полноценной нагрузки, он быстрее стареет, а его нейропластичность ухудшается.

## Оцените нейропластичность своего мозга

Левую ладонь сожмите в кулак, а руку согните в локте. Правую ладонь поставьте перпендикулярно левой. А теперь поменяйте положение рук с точностью до наоборот. Запутались? Значит, пора поработать над нейропластичностью мозга.

## Интеллект на кончиках пальцев

На кончиках пальцев расположено огромное количество нервных окончаний, которые мы ежедневно стимулируем. Лепка из глины и пластилина, рукоделие, рисование пальцами и любая другая деятельность, где активно задействованы руки, считается полезной для мозгового развития.

Ученые заметили, что выполнение действий не ведущей рукой способ-

ствует развитию пластичности мозга. Например, если вы правша, попробуйте левой рукой почистить зубы или написать собственное имя на бумаге. Это способствует развитию «творческого» правого полушария.

Нейрофитнес универсален: он успешно применяется как в работе с детьми с синдромом гиперактивности, так и с пожилыми людьми, у которых отмечено начало деменции, пациентами после инсульта.

## Руки в дело

«Высшим классом» в нейрофитнесе считается скоординированная работа обеих рук. Попробуйте выполнять упражнения на координацию движений двух рук сразу.

## “Заяц-корова”

Поставьте руки перед собой, ладони должны быть отвернуты. Одна рука показывает средний и указательный палец (заяц), вторая - указательный и мизинец, (корова). Одновременно поменяйте положение пальцев на обеих руках. Сначала будет непросто, но постепенно руки запомнят алгоритм. Когда это произойдет, наращивайте темп.

Альтернативный вариант упражнения: одна рука показывает жест «окей» (большой и указательный палец соединены в кольцо), вторая - «класс» (большой палец, смотрит вверх, остальные сжаты в кулак).

## “Рисунок”

Вытяните руки перед собой. Указательным пальцем одной руки чертите в воздухе круг, другой руки - квадрат. Поменяйте руки. Аналогично

**Спортивные занятия, в которых имеются сложные комплексные упражнения, также могут стать частью тренировки для мозга. Лучше всего подходят танцы, боевые искусства, йога, пилатес.**

на бумаге: левой рукой рисуете круг, правой - квадрат или треугольник и наоборот.

## “Колечки”

Соедините большие и указательные пальцы на обеих руках (получится жест «окей»). Попеременно соединяйте большие пальцы со средним, безымянным и мизинцем. Повторите в обратную сторону. Затем попробуйте сделать одновременно обеими руками: левая соединяет пальцы от указательного к мизинцу, а правая в то же время от мизинца к указательному. Это не просто!

## “Ухо-нос”

Скрестите руки на груди.левой рукой дотроньтесь до носа, правой - до левого уха. На счет «раз» поменяйте руки (правая на нос, левая на правое ухо), на счет «два» снова поменяйте положение. Постепенно наращивайте скорость. Позже между сменами можно добавить хлопок.

## Кроссворд, дыхание, йога

Нейрофитнес - комплексное направление, которое включает в себя не только упражнения с телом, но и ряд других практик. Большое внимание уделяется дыханию. Правильное дыхание успокаивает мозг, активизирует лобную долю и кору мозга, которые отвечают за контроль эмоций.

Самая простая дыхательная нейрогимнастика - «4 на 4»: на четыре счета делается вдох, на четыре - задержка дыхания, на четыре - выдох, на четыре - задержка. И новый круг.

Также рекомендуется чаще нагружать память и мышление. Например, по возможности отказаться от навигатора, ходить новыми маршрутами, посещать новые места, изучать иностранные языки, запоминать новые слова, решать кроссворды и sudoku.



## Мозгу тяжело...

**Как жара влияет на психику и почему мы хуже соображаем. Что об этом известно.**

**Ч**еловеческому организму непросто работать в жару. Чтобы сохранить оптимальную для работы органов температуру - около плюс 37°C, - ему приходится функционировать в аварийном режиме, в том числе усиливать потоотделение - надо охлаждать поверхность кожи. Но вместе с потом выводятся важные микроэлементы, организм обезвоживается. При этом страдает не только тело, но и мозг, и психика. Что об этом известно.

**1. Портится настроение.** А еще снижается устойчивость к стрессу и перепадам настроения. Одна из возможных причин - недосып. Исследования показывают, что в жару у многих сон становится неглубоким и прерывистым. Ученые доказали, что повышение ночной температуры всего на один градус гарантирует три беспокойные ночи в месяц. А когда температура поднимается выше плюс 30°C, люди каждую ночь спят на 14 минут меньше.

**2. Хуже соображаем и запоминаем.** Как только воздух в помещении прогревается до плюс 24°C, офисные работники начинают хуже соображать. Школьникам и студентам в жару сложнее учиться: они медленнее, чем обычно, запоминают

информацию, чаще отвлекаются, хуже сдают экзамены. Снижение когнитивных функций связывают с тем, что в жару мозг тратит больше ресурсов на охлаждение организма, и на другие процессы их просто не хватает.

**3. Становимся агрессивными и злыми.** Повышенная раздражительность и агрессивность в знойные дни увеличивает количество конфликтов. Когда максимальная температура воздуха доходит до плюс 29,4°C, количество насильственных преступлений увеличивается на 5,7%. А вот имущественные преступления жара не провоцирует. Причина, скорее всего, в том, что из-за высоких температур в человеческом организме увеличиваются уровни кортизола, адреналина и тестостерона. Этот коктейль и делает нас более раздражительными и агрессивными.

**4. Обостряются психические расстройства.** В жаркие и влажные дни у пациентов, страдающих психиатрическими расстройствами, чаще случаются обострения и усиливаются симптомы. Кроме того, возрастает число самоубийств и случаев нанесения себе физических повреждений. Ученые пока не до конца понимают, с чем это связано. Другая проблема: лекарства, защищающие от обострений. Их нельзя принимать в жару. Их побочные действия - блокировка терморегуляции и потоотделения, а это может привести к сердечному приступу.

☛ У вас резко испортился характер? Вы чувствуете излишнюю раздражительность, тревожность? Возможно, так ваша психика реагирует на летний зной.

☛ Людям, принимающим антибиотики, категорически не рекомендуется находиться на солнце, так как некоторые антибиотики повышают чувствительность кожи, что приводит к солнечным ожогам.

☛ То же самое касается онкобольных, получающих химиотерапевтические препараты.

### Компресс для суставов из косточек вишни

**К**осточки отделите от мякоти (1 кг вишни), аккуратно разбейте, выньте семена и высушите их. Затем измельчите с помощью кофемолки. Разведите полученную муку теплой водой до состояния густой сметаны и делайте компрессы на больные суставы. Параллельно ежедневно съедайте 20 ягод вишни.

### Миозит проявляется болями в мышцах

**А** еще мышечной слабостью и уплотнением мышц. Хорошо помогают при болях в мышцах компрессы из хвоща полевого или втирание в больные места мази: 4 части несоленого свиного сала или несоленого сливочного масла тщательно смешайте с 1 частью порошка травы хвоща полевого.

### Сам себе доктор

## АЛКОГОЛЬ И СЕРДЦЕ

**С похмелья сильно бьется сердце. А еще тошнит и колет в области груди... Такие симптомы не редкость после чрезмерного употребления алкоголя.**

**В**любом спиртосодержащем напитке присутствуют токсины, которые пагубно сказываются на сердце. Если это пристрастие ежедневное, нужно ждать необратимых последствий, например кардиомиопатии. В 20% случаев приводит к летальному исходу.

После приема спиртного сердце начинает сильно биться, возникает тошнота, одышка. Как облегчить алкогольную тахикардию?

✓ Примите абсорбент. Самый доступный - активированный уголь. Дозировка из расчета 1 таблетка на 10 кг веса.

✓ После длительного приема алкоголя рекомендуется магния. Растворите одну ампулу в 4,5 ст. ложки воды и примите перед сном.

✓ Распахните окна и двери в квартире или выйдите на свежий воздух. Это поможет насытить организм кислородом.

✓ Если с похмелья начинает учащенно стучать сердце, необходимо вызвать рвоту. Перед этим выпейте несколько стаканов лимонной воды.

**P.S.** При тахикардии прекратите принимать любой алкоголь и поспешите за помощью к врачу.







## ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ ТРОСТЬ

**Трость для пожилых людей - не только для опоры. С ней легче спускаться и подниматься по лестнице, наклоняться, трость помогает присесть, встать и удерживать равновесие, особенно во время гололеда или при сильном ветре.**

**Е**сть старая загадка: «Утром на четырех, днем на двух, а вечером на трех. Кто это?» Ответ: человек. Будучи младенцем, он передвигается ползком, в зрелом возрасте на своих двоих, а пожилым нужна трость. Но это приспособление бывает необходимо в любом возрасте, особенно после операции, при постоянных болях в спине и ногах.

Вроде бы простая вещь - взял в руки и пошел. А вот и ошибаетесь. Трость надо выбирать по себе, прежде всего по своему росту. А еще удобно ли с ней ходить, опираться, стоя в очереди? И самое главное - не скользит ли? Трости разные бывают. К сожалению, пациентам чаще приходится самим подбирать для себя трости. Рассказываем, как не ошибиться в выборе и какие бывают трости.

✓ **Стандартные трости.** Их производят из пластмассы различной крепости, легкого металла или древесины. Их ручка в виде буквы Г подходит под любую кисть, но без учета индивидуальных анато-

мических особенностей пациентов. Наконечник обязательно «закован» в броню из резины или оснащен шипом. Это делает посох особенно устойчивым при скольжении. Длину древка трости можно укоротить ножовкой, но удлинить ее невозможно. Это самый простой и бюджетный вариант трости для ходьбы. С ней лучше ходить по квартире.

✓ **Телескопические трости.** Эти модели подходят для тех, кому важен выбор трости по росту. Изготавливают их из нетяжелого металла (реже из пластика). Такие трости позволяют регулировать ее длину. Делается это просто: металлический штырь-ограничитель переставляют вверх-вниз. Похожий штырь встроен и в подошву трости, его можно выдвигать для дополнительной противоскользкой защиты во время гололеда, а во время ходьбы по мягкой земле убирать обратно. Таким приспособлением может быть даже регулируемый подлокотник. Трости телескопического типа подходят для передвижения и в помещении, и на улице.

✓ **Телескопические трости с возможностью сложения.** Их можно быстро разобрать и сложить до размера 30-35 см, что особенно удобно

во время длительных путешествий и передвижений во всех видах транспорта.

✓ **Опорные трости.** Они сильно утолщены книзу и у пола разделяются на несколько частей. Это создает дополнительные точки опоры. Рекомендуются для людей с серьезными нарушениями координации, сильным ожирением, слабым зрением, а также для тех, кто проводит много времени на улице, вынужден много стоять, например, в очередях.

✓ **Тактильные трости.** Специально разработаны для людей с нарушением ориентации в пространстве, инвалидов по слуху и зрению. Изготавливаются из легкого металла с нанесением светоотражающего состава. Могут быть снабжены звуковым механизмом.

**P.S.** Каким бы простым делом ни казалось вам приобретение трости, окончательное слово должно оставаться за вашим ортопедом, терапевтом, неврологом. Ведь это не только еще одна точка опоры, но и возможность выйти из дома, подышать свежим воздухом, пойти в магазин, не обращаясь за помощью к родным.

**Травматолог,  
врач 2-й категории**

## Первые признаки деменции

✿ **Путаница в голове.** Проявляется дезориентацией во времени и пространстве, невозможностью вспомнить вчерашнее событие, растерянностью, нарушением внимания, неадекватной эмоциональностью, замедленностью реакции и восприятия.

✿ **Потеря памяти.** Тревожный признак – именно рез-

**Такие же симптомы и у болезни Альцгеймера. Они не всегда появляются сразу, а по очереди. Это может происходить в любом порядке.**

кие изменения в памяти. Когда обычно очень пунктуальный человек, который никогда не был рассеянным, перестает четко мыслить, с трудом сохраняет ход мысли во время разговора, может потеряться в знако-

мом месте, забывает об элементарных вещах.

✿ **Нарушение сна.** У некоторых больных этот симптом может появиться за годы до постановки диагноза. Обратиться к врачу стоит при любом рас-

стройстве, особенно если режим сна никак не восстанавливается.

✿ **Галлюцинации.** При слабоумии люди могут видеть то, чего нет на самом деле, и начинают верить в реальность своих зрительных галлюцинаций.

✿ **Потеря чувства юмора.** Если человек перестал понимать шутки и юмор – это может быть ранним симптомом слабоумия.

**Невролог,  
врач 1-ой категории**

**ИНСУЛЬТ МОЖНО ПРЕДСКАЗАТЬ, ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СИГНАЛАМ СВОЕГО ТЕЛА.**

# Тело вас предупредит

**И**нсульт занимает второе место среди всех причин смерти во всем мире. Так что забудьте про рак, автокатастрофы и пневмонию и задумайтесь о том, как обеспечить достаточное поступление крови в мозг. Неврологи советуют быть бдительными и не допускать развития инсульта, потому что его можно предсказать, если внимательно прислушиваться к сигналам своего тела. Как тело подает сигналы о возможной мозговой катастрофе.

**1. Галлюцинации.** Они могут возникать через разные органы чувств и быть зрительными, слуховыми, тактильными и вкусовыми. Любой орган чувств может вести себя обманчиво. Однако когда возникают непонятные ощущения, это всегда подозрительно. Если галлюцинации случились лишь однажды, это может быть связано с сильной усталостью. Если же вы регулярно видите их, то причина обмана, возможно, связана с мозгом.

**2. Туннельное зрение.** Любые резкие изменения в зрении или слухе могут указывать на плохое кровоснабжение головного мозга. Например, звук в ушах, ощу-

щение, что звук стал тише, а потом снова громче, или появление пятен в глазах и затуманивание зрения.

**3. Резкая и сильная головная боль.** Боль при предынсультном состоянии не спутаешь с другой. Ее отличие от обычной боли - резкая, сильная и возникает внезапно. Это похоже на удар по голове, как говорят неврологи. В таких случаях необходимо вызывать скорую.

**4. Потеря симметрии.** **ности тела.** Встаньте перед зеркалом и одновременно поднимите обе руки в стороны. Если они поднимаются с одинаковой скоростью, то все хорошо. Если есть разница, это повод для беспокойства. То же самое можно сделать с ногами. Если какая-то часть тела или лица заметно отстает, возможно, причина кроется в головном мозге, который отвечает за движение конечностей и мышц в целом.

**5. Нарушение речи.** Если человек забывает слова, путает их порядок



или произносит их непонятно, это может быть связано с нарушениями в мозге. Обычно сам пациент не замечает изменений в своей речи, но его близкие начинают беспокоиться. Прислушайтесь к их замечаниям. Еще один, более редкий симптом нарушения кровообращения в мозге, - человек перестает понимать, о чем говорит его собеседник. Так происходит быстрое отмирание клеток в головном мозге.

**6. Скачки артериального давления.** Каждый второй пациент сталкивается с повышенным давлением из-за хронической гипертонии. Важно уметь защищаться от инсульта. Если давление внезапно повысилось, а раньше таких проблем не было, необходимо немедленно пройти обследование, поскольку это может указывать на закупорку кровотока в определенной части тела. Если такое уже случилось, нет

гарантии, что в следующий раз не пострадает сосуд головного мозга.

**7. Потеря чувствительности частей тела.** Полное или временное нарушение чувствительности в определенной части тела свидетельствует о неисправности периферической нервной системы. Это часто связано с атеросклерозом - жировыми отложениями и холестериновыми бляшками внутри сосудов, что, в свою очередь, часто приводит к возникновению инсульта. Поэтому потерю чувствительности можно считать предрасположенностью к инсульту.

**8. Потеря координации.** Возникают проблемы с движением рук и ног. Это еще один признак надвигающегося инсульта, который происходит при нарушении кровообращения.

**P.S.** Если у вас появляются какие-либо из перечисленных симптомов, очень важно обратиться к врачу и проверить сосуды головного мозга. Симптомы могут возникать и исчезать, но не надейтесь, что проблема исчезнет сама по себе. Заботьтесь о состоянии своих сосудов.

## Для мозга полезно

**Свекла богата нитратами, а они способны понижать давление. Исследователи считают, что этот корнеплод улучшает кровообращение мозга и стимулирует рост новых кровеносных сосудов.**

## СОСТАВ "НА ЗДОРОВЬЕ"

**Это вкусное средство помогает восстановить работу всех внутренних органов, укрепляет иммунитет:**

- ✓ улучшает состав крови и очищает артерии, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы (в т.ч. после инсульта и инфаркта);
- ✓ способствует очищению печени, почек и дыхательной системы;
- ✓ улучшает работу пищеварительного тракта, налаживает обмен веществ, избавляет от патогенной микрофлоры;
- ✓ повышает активность головного мозга и стимулирует память;

- ✓ способствует профилактике раковых опухолей;
- ✓ замедляет старение организма, снижает утомляемость.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ?

500 мл натурального меда, 300 г ядер грецких орехов, 250 г проросшей пшеницы (с ростками 1-2

мм), 7 лимонов, 7 зубчиков чеснока.

Измельчите проросшую пшеницу в блендере, затем добавьте орехи, очищенный чеснок и 3 нарезанных лимона с кожурой (без косточек) и перекрутите все вместе. Из остальных лимонов выдавите сок и влейте его в получившуюся

смесь, перемешайте. Добавьте мед и смешайте все до однородности. Переложите состав в стерилизованную сухую стеклянную банку и плотно ее закройте. Храните в холодильнике. Средство можно начать принимать через 3-4 дня по 1-2 ч.л. за 30 минут до завтрака, обеда и ужина и перед сном.

**Противопоказания:** диабет, заболевания ЖКТ в стадии обострения, индивидуальная непереносимость.



## ЛЮБАЯ ГРЫЖА - ГРАНАТА В ЖИВОТЕ

На вопросы отвечает хирург,  
врач высшей категории.

### Инфаркт был 10 лет назад...

**Мне 79 лет. Инфаркт был 10 лет назад. Можно ли мне делать операцию по поводу паховой грыжи?**

Сам по себе давно перенесенный острый инфаркт миокарда не является противопоказанием к операции. Важно, насколько хорошо вы чувствуете себя сейчас. Если наблюдаются одышка при минимальной физической нагрузке, отеки на ногах, асцит - жидкость собирается в животе, - то операцию выполняют только по жизненным показаниям, например при ущемлении грыжи.

### Осенью перетрудился, и снова грыжа...

**Три года назад прооперировали по поводу пупочной грыжи. Теперь она появилась снова: перетрудился, вскапывая огород. Как срочно нужно оперироваться?**

Речь идет о повторном образовании грыжи белой линии живота, или окологрыжовой грыжи. Возможно, это связано со слабостью мышц живота. Обычно в таких слу-

чаях экстренности в выполнении операции нет, но и резона тянуть с ней тоже нет. Вы ходите с гранатой в кармане.

### Сердце не выдержит, и вены плохие

**Грыжа белой линии живота у меня размером 15x15. Еще язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки и гипертрофия левого желудочка сердца. Мне 58 лет, вес 100 кг. Не опасно ли в моем возрасте идти на операцию?**

Самым грозным осложнением после операции у пациентов с повышенной массой тела является тромбоэмболия легочной артерии, поэтому до операции желательно похудеть. А перед, во время операции и после нее обычно вводят гепарин или его аналоги, чтобы не допустить образования тромбов в венозной системе. Нужно носить специальный госпитальный трикотаж или эластичные бинты на ногах. И не залеживаться в постели после операции. Кроме того, в вашем случае необходимо принимать противовоспалительные препараты до и после операции, чтобы не обострилась язвенная болезнь.

### Сетка под кожей ненадежна!

**Мне 64 года, диагноз паховая грыжа. Хирург не настаивает на срочной операции, но рекомендует все-таки сделать. На мой вопрос: «Можно ли, чтобы грыжа не возникла снова, поставить специальную сетку под кожу?» - хирург ответил: «Это дорого и ненадежно, возможно отторжение и всякие неприятности, связанные с этим». Так ли это?**

Операцию по поводу паховой грыжи лучше делать в плановом порядке, потому что, когда хирург оперирует ущемившуюся грыжу, он в первую очередь думает о спасении жизни пациента, а не о надежности пластики. Насчет «ненадежно» также трудно согласиться: после грамотно выполненной операции грыжа появляется снова в этом месте у одного из тысячи больных. А отторжение протезов после операции бывает очень редко, потому что для их изготовления используют инертные для организма человека материалы, например полипропилен.

### Как избежать ущемления грыжи!

**Как оттянуть операцию, чтобы за это время грыжа не ущемилась? Муж работает водителем. Перед рейсом обнаружил у себя паховую грыжу. Понятно, что ее нужно оперировать. Но из командировки он вернется только через 6 месяцев. Как обезопасить себя от ущемления грыжи?**

Ущемление провоцируют подъем тяжестей, запоры, натуживание при мочеиспускании, если есть аденома предстательной железы, кашель - все, что повышает внутрибрюшное давление. Всего этого нужно избегать.

### Голубика тоже доктор



✓ При диарее. Залейте 2 ст. ложки побегов голубики с листьями 300 мл кипятка и держите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 4-6 раз в день не только при диарее, а также при гастрите, катаре желудка и для улучшения обмена веществ. Наружно применяют как ранозаживляющее средство при кожных болезнях.

✓ При диабете 2-го типа. Залейте 1 ст. ложку сушеных ягод голубики стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут, процедите. Весь объем выпейте в течение дня. Или ешьте свежие ягоды голубики - по 100-150 г в день.

✓ При повышенной температуре и простуде. Залейте 2 ст. ложки свежих ягод голубики стаканом крутого кипятка. Настаивайте час, затем достаньте ягоды и отожмите в настоявшуюся воду. Туда же добавьте 2 чайн. ложки меда и принимайте по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

**За форму и размер груди отвечает в основном генетика.  
Зато ее состояние и здоровье всецело зависят от образа жизни.  
Что может навредить молочной железе?**

## Что опасно для вашей груди?

**У**даление волос на груди, неудобное белье, загар топлес - эти, на первый взгляд безобидные, привычки могут стать причиной болезней молочных желез. От чего еще нужно отказаться в повседневной жизни, чтобы сохранить грудь здоровой и красивой?

### Загар топлес

Желание получить ровный загар без белых пятен заставляет женщин максимально обнажаться на пляже. Но пребывание на активном солнце без защиты само по себе вредно, а загар топлес опасен особенно.

Кожа на груди (особенно ореолы сосков) тонкая, она более уязвима для агрессивного ультрафиолета. Пребывание на открытом солнце «без верха» может вызвать образование мастопатии, кист, фиброаденом и других доброкачественных опухолей. В лучшем случае загар топлес приведет к иссушению кожи груди (а значит, быстрому старению), пигментации, трещинам сосков. В худшем - к онкологии разной локализации, так как воздействие ультрафиолета повышает риск мутации в клетках.

✓ *в группе риска - женщины с наследственной предрасположенностью к раку, а также принимающие гормональные препараты, страдающие от сахарного диабета и болезней молочных желез.*

### Прокол сосков

Процедура пирсинга сама по себе довольно болезненная. К тому же могут быть серьезные последствия для здоровья. Прежде всего, есть риск поражения молочных протоков, инфицирования и развития гнойного очага, который впоследствии придется вскрывать у врача и лечить антибиотиками.

Несмотря на то что украшения для пирсинга делают из гипоаллергенных металлов, аллергическая реакция все равно возможна. Кроме того, повышается вероятность случайной травматизации, так как украшение будет цепляться за одежду.

### Неудобное белье

Тугие бретельки бюстгалтера могут впиваться в плечи, узкие или слишком маленькие «чашечки» пережимать грудь, провоцировать перегрев и нарушать кровообращение в этой области. Это может привести к растяжению, деформации и обвисанию груди, болям в плечах, шее, спине и даже сердечно-сосудистым заболеваниям.

✓ *Исследования Института остеопатии показали, что именно неправильно подобранный бюстгалтер часто является причиной развития проблем с позвоночником и нарушения осанки.*

Для повседневной носки не рекомендуется выбирать корсетные варианты или специальные спортивные бюстгалтеры с поддержкой спины. Первые пережимают грудную клетку и деформируют грудь и позвоночник, вторые приводят к ослаблению мышечного корсета. Для занятий спортом, наоборот, нужен спортивный бюстгалтер. Во время тренировки колебания груди могут быть значительными, так что ей необходима хорошая поддержка и фиксация.

### Удаление волос

Кожа около сосков тонкая и чувствительная, поэтому классические

### Внимание на осанку

**У женщин, которые много работают за компьютером и привыкли сутулиться, грудь быстрее обвисает и теряет эстетичный вид. И, напротив, ровная спина положительно влияет и на внешний вид, и на здоровье молочных желез. Наиболее полезными для осанки являются упражнения «планка», «кошка» (выгибание и прогибание спины, стоя на четвереньках), подъемы рук и ног из положения лежа на животе, занятия с массажным роликом.**



способы удаления волос для нее не подходят. Бритье может привести к возникновению вросших волос и спровоцировать развитие инфекции, шугаринг и восковая эпиляция - травмировать кожу и вызвать воспаление. Безопасный способ избавиться от волосков на груди - аккуратно срезать их маникюрными ножницами.

Если на груди растут темные и жесткие волосы, это повод посетить врача. Скорее всего, в организме произошел гормональный сбой. Подобное случается после приема гормональных препаратов, во время беременности или вследствие несбалансированного питания и витаминных дефицитов.

### Избыточный вес и вредные привычки

Избыточный вес увеличивает риск развития тринадцати видов онкологии, в том числе рака молочной железы. Особенно опасно ожирение для женщин в постменопаузе (после 50-55 лет), так как ИМТ более 28,4 в этом возрасте увеличивает риск возникновения рака груди почти на 30%. Это связано со способностью жировой ткани воспроизводить женские половые гормоны, которые играют большую роль в производстве раковых клеток.

Согласно данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), курение также опасно для груди. Исследования показывают, что у курящих женщин чаще развивается мастопатия, а грудь раньше теряет упругость из-за нехватки эластина и коллагена.



## СТРАСТИ ПО ХЛОРОФИЛЛУ

Любите ли вы почитать этикетки на продуктах? А поворчать по поводу состава? Мол, опять одни «ешки» в мороженом, неудивительно, что оно зелёного цвета. Однако не спешите негодовать, во-первых, фисташковое мороженое зелёного цвета - это логично и аппетитно.

### На заметку

**E140** - это красящий пигмент хлорофилл. Именно он придает продуктам симпатичный фисташковый оттенок.

**А** во-вторых, присмотритесь внимательно, нет ли в составе любимого лакомства добавки E140. Есть? Смело покупайте!

### Зеленая метла

Несколько десятилетий назад ученые открыли удивительное воздействие хлорофилла на организм человека - этот пигмент, оказывается, способен ускорять процесс вывода токсинов из организма, очищать внутренние органы и кровь. От остатков лекарственных препаратов, например, или продуктов негативного воздействия окружающей среды. А бактерии и вирусы хлорофилл выметает из организма, словно метлой. Процесс напрямую связан с тем, что зеленый пигмент помогает насыщать кровь кислородом и способствует выработке эритроцитов.

### Естественный поливитамин

Жидкий хлорофилл содержит массу полезных нутриентов: витамины А, С, Е, К, железо, кальций, фолиевую кислоту, магний. Чем не поливитаминный комплекс? И содержание

### Кстати

**Хлорофилл содержит медь, которая напрямую влияет на процесс всасывания железа организмом. А еще пигмент связывается с патогенной флорой, вызывающей болезни, и ускоряет ее вывод из организма.**

полезных веществ в пигменте столь велико, что специалисты советуют даже при применении хлорофилла сократить употребление citrusовых и продуктов, содержащих витамин А, К и магний - чтобы избежать гипervитаминоза.

### А где его добыть?

Больше всего хлорофилла содержится в:

- ✓ шпинате,
- ✓ пряной и листовой зелени,

### Историческая справка

**Впервые зеленый пигмент из листьев растений выделили в 1817 году. Сделали это французские химики Жозеф Бьенеме Каванту и Пьер Жозеф Пеллетье, они же и назвали его хлорофиллом. А в конце XIX века российский естествоиспытатель Климент Тимирязев сумел получить экспериментальные доказательства того, что хлорофилл участвует в поглощении света в процессе фотосинтеза.**

- ✓ морских водорослях,
- ✓ ростках пшеницы и ячменя,
- ✓ в зеленого цвета сортах капусты, бобах фасоли и гороха.

### Семь бед - один ответ

Благодаря своему составу хлорофилл способен положительно влиять на многие функции человеческого организма: повышать иммунитет, бороться с воспалительными процессами, регулировать работу ЖКТ, расщеплять жиры и снижать показатели «плохого» холестерина. Плюс хлорофилл улучшает состояние сосудов и благотворно влияет на

### Это интересно

**Содержащееся в хлорофилле железо способно повышать гемоглобин в крови. Интересно, что строение молекулы пигмента очень похоже на молекулу гемоглобина, но ее центром является ион магния, а не железа.**

работу сердца, эндокринной и дыхательной систем. Последние исследования показывают, что он способен также сдерживать рост раковых клеток.

Удивительно, что, очищая и подавляя инфекции внутри организма, чудесный зеленый пигмент помогает красавицам с решением и эстетических проблем. Хлорофилл успешно борется с акне, высыпаниями и воспалительными процессами на коже и даже способен замедлять процессы старения клеток и тканей организма.

Многие - добавляют хлорофилл в рацион для деликатной цели. Этот пигмент обладает способностью устранять запахи тела, в частности, почти полностью убирать запах пота.

**Важно.** Приняв решение применять хлорофилл в виде биологически активной добавки к пище, обязательно посоветуйтесь с врачом!

### Кстати

**Мы привыкли, что листья растений зеленые, но не задумывались почему. А «виноват» именно хлорофилл. Дело в том, что, участвуя в фотосинтезе, хлорофиллы усиленно поглощают свет в синей (450-460 нм) и красной (650-700 нм) областях спектра, а зеленые волны - отражают. Поэтому растения в основной своей массе - зеленые.**

## Чем «заплатить» язву желудка

Язвенная болезнь желудка имеет рецидивирующее течение - то есть происходит чередование периодов обострения (чаще весной или осенью) и периодов ремиссии. Хроническую язву, возникающую при повышенной кислотности, можно лечить травами и диетой.

### Лечебные сборы

✓ Смешайте равные части сухих измельченных корней алтея лекарственного, корней солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного и цветков ромашки аптечной. 1 ст.л. этой смеси залейте в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте час, процедите. Выпейте весь отвар за день в 2-3 приема на пустой желудок за 30 минут до еды. Курс - месяц, после недельного перерыва курс повторите.

✓ Возьмите по 3 части сухой измельченной травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки лекарственной и 1 часть травы чистотела большого. Готовьте и принимайте по предыдущему рецепту, только для заваривания берите не 1 ст.л., а 1 ч.л. фитосмеси.

### С медом

Смешайте 0,5 кг меда, 0,5 л свежесжатого сока листьев алоэ, 100 мл свежесжатого сока моркови, 1 ст.л. внутреннего свиного жира, 1 ст.л. порошка какао и 50 мл коньяка. Нагревайте в емкости на водяной бане

до тех пор, пока жир не растает. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день на пустой желудок примерно за полчаса до еды. Длительность лечения - пока не закончится все средство.

**Противопоказания:** диабет (из-за меда), миома или другие опухоли (из-за алоэ, которое стимулирует не только иммунитет, но и рост опухолей).

### Сок картофеля

Очищенную сырую картофелину помойте, натрите и отожмите сок. Начните прием с 1 ч.л. этого сока. Принимайте на пустой желудок 3 раза в день примерно за полчаса- час до еды. Через 2 дня (если никаких побочных эффектов нет) принимайте 1 ст.л. сока. Еще через 2 дня дозу увеличьте до 50 мл. Курс - 3 недели, после недельного перерыва возобновите прием. И так несколько курсов.

### Облепиховое масло

Принимайте по 2-3 ч.л. в день на пустой желудок за полчаса до еды.

**Противопоказания:** подагра и мочекаменная болезнь, холецистит и холангит, период обострения панкреатита.

## ПОХУДЕТЬ НА ПЕРСИКАХ

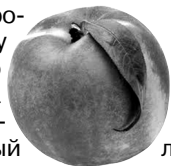
Способны ли персики помочь сбросить лишний вес? В это сложно поверить, но их употребление снижает общую калорийность рациона.

Если, конечно, соблюдать меру.

Калорийность ароматного фрукта в 10 раз меньше, чем у пирожных (всего 45 ккал/100 г). В персике есть сложные и простые углеводы. Простые - глюкоза и сахароза - сразу всасываются в кровь и быстро заряжают энергией. А клетчатка помогает долго сохранить чувство сытости. Персики - ценный источник пищевых волокон. Мякоть богата витаминами группы В, а также С, Е, К, Н и РР, органическими кислотами. В спелых плодах присутствуют калий и магний, марганец, фосфор, железо, цинк, медь, селен и другие полезные минералы.

А для женщин это воистину «молочные яблочки»! Союз калия и селена замедляет старение. Сочета-

ние магния и витаминов группы В улучшает состояние кожи, ногтей и волос.



Злоупотреблять персиками все же не стоит. Фрукты возбуждают нервную систему и стимулируют работу ЖКТ. Осторожнее с ними нужно быть и людям с сахарным диабетом.

Важный нюанс: чем ярче запах, тем слаще персик!

Хранить фрукт лучше в холодильнике при температуре +4-6 °С. Или заморозить: очистить от кожуры и косточек, нарезать ломтиками, уложить в контейнеры или zip-пакеты и поместить в морозильник. Замороженные персики можно хранить до 6 месяцев.

## ГОРЬКИЙ ЧАЙ

? Летом заготавливала полынь - отличное средство для борьбы с гельминтами и другими паразитами. Срезала кустики до цветения, не более чем на 2/3 стебля, отряхивала от влаги, собирала в небольшие пучки и подвешивала их в хорошо проветриваемом помещении до высыхания. Отделив: от стеблей сухие листья, храню их в плотных мешочках (можно в бумажных пакетах). Стебли использую для запаривания в бане. Для настоя 1-2 листочка заливаю стаканом кипятка, оставляю на 3-5 минут. Процедив, добавляю для улучшения вкуса мед, лимон или мяту (только не сахар!). Пью теплым небольшими глотками после завтрака.

Галина

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Прежде чем начинать пить полынный чай или принимать другие препараты на основе данного растения, обратитесь за консультацией к терапевту. Потому как такой напиток противопоказан беременным и кормящим женщинам; детям; людям с заболеваниями почек, а также с психическими расстройствами; тем, кто принимает препараты железа или для разжижения крови; лицам с аллергией на данное растение; при энтероколитах, пониженной кислотности желудка.

### Поможет женщинам

Когда у меня появились симптомы климакса, готовила себе отвар из сухой коры вишни. Пару горстей измельченного сырья заливала литром кипятка, проваривала 50 минут на малом огне, после укутывала на ночь шарфом. Утром, процедив напиток, выпивала его теплым натошак (треть стакана), оставляя часть - в течение дня небольшими порциями. Отвар помог справиться с нервозностью, сильным сердцебиением, приливами.

Оксана



## РАСТЕНИЯ ДЛЯ ЧАЯ СОБИРАЕМ И ЗАВАРИВАЕМ

**Травяные чаи полезны, вкусны и доступны. Цветки, листья и прочие части растений для ароматного напитка можно собирать совершенно бесплатно на лугах, полях и даже в собственном саду.**

**Ч**то может быть лучше, чем чашечка ароматного чая, выпитая летним вечером на веранде дачного дома? Этот напиток может быть натуральным, с собственного огорода!

Самыми популярными культурами для чая являются смородина, шиповник, ромашка, мята, липа, мелисса. Но есть и менее очевидные растения.

### Красный клевер

Растение с цветками-шариками малиново-розового цвета легко найти на лугах. Из цветков красного клевера получается приятный напиток с легкой сладостью. Он тонизирует, укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина. Розовые головки собирают во время всего периода цветения.



### Крапива

Чай из свежей крапивы зеленоватый, из сушеной может быть желтоватым. У него приятный травянистый вкус с сеной ноткой. Напиток обладает мочегонным действием, благотворно влияет на состояние кожи, улучшает работу печени. Для чая собирают листья молодой крапивы, самой полезной считается майская.



### Цикорий

Из корня цикория готовят напиток, похожий на кофе, листья до-

бавляют в салаты. Из цветков же можно приготовить напиток, полезный для пищеварения, выводящий токсины. Цветки для напитка собирают в разгар цветения, лучше до обеда, как только просохнет утренняя роса.

### Вербена лимонная

Растение со светло-зелеными листьями. Если их потереть, они издают приятный лимонный аромат. Чай из листьев вербены обладает лимонным привкусом и полезен для работы желудочно-кишечного тракта. Наиболее выраженным ароматом обладают листья, собранные в конце лета.

### Лаванда

Богата эфирными маслами, оказывающими расслабляющий эффект. Напиток, приготовленный из этого растения, улучшает состояние ЖКТ и обладает мочегонным действием. Для приготовления чая берут цветки лаванды, но в ограниченном количестве, иначе напиток будет горьким. Чаще всего их добавляют в состав чайных сборов.

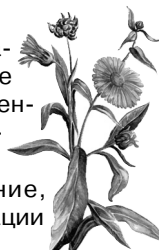


### Календула

Известное лекарственное растение с ярко-оранжевыми, похожими на ромашки цветками. Повсеместно выращивается в цветниках, а также в огородах в сме-

**Травяные чаи имеют в составе активные компоненты, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Прежде чем использовать их для приготовления чая, необходимо проконсультироваться с врачом.**

шанных посадках. Для напитка используют чаще всего цветки. Чай из календулы оказывает успокаивающее действие, снижает кровяное давление, способствует нормализации работы ЖКТ.

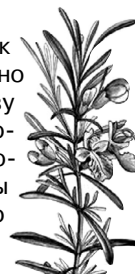


### Фенхель

Ароматное растение, похожее на укроп. Для приготовления напитка используют семена и листья фенхеля. Чай имеет лакричный привкус. Он тонизирует, благотворно влияет на ЖКТ, избавляет от вздутия живота и кишечных колик.

### Розмарин

Больше известен как пряность, однако его можно использовать и как основу для чая. Такой напиток полезен для иммунитета, тонизирует, выводит токсины и способствует снижению уровня холестерина.

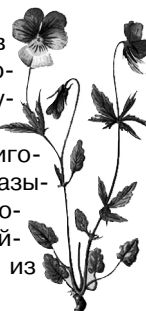


### Лемонграсс

Предпочитает теплый климат, но можно попробовать вырастить и в домашних условиях. Лемонграсс обладает противомикробными свойствами, а также полезен при диабете, ожирении и бессоннице. У напитка мягкий вкус с лимонным ароматом.

### Фиалка

Часто встречается в цветниках и обладает полезными свойствами. Сухие цветки фиалки отлично подходят для приготовления чая. Напиток оказывает отхаркивающее и противовоспалительное действие, а также выводит из организма токсины.



Маленькие жареные пирожки	Животное семейства жирафов	Негодный металл	Оазис в Ливии	Река во Франции	Выходца из трубы	Птица отряда попуаев	Сумчатое роде кенгуру	Пища животных	Льдина в торогах вставшая на поля	Сибирский полуостров	Мера веса	Мадмуазель с браком
Наружный покров тела человека				Кухонная утварь	Итог долгой эксплуатации одежды	Создатель произведений		Река во Франции	Поговорный сбор	Находка Аладдина	Сказка Андерсена	Часть мотка пряжи
				Промзаведение чиста на самого себя		Самый высокий горный массив в Греции	Религиозный подвижник	Широкое женское пальто	Крупная мусульманской общины	Крупная птица	Глава мусульманской общины	Род вечнозелёных деревьев
Французский естественный воитель-татея	Искусственный остров у морских берегов	Скальный остров у морских берегов	Город-порт в Австралии	Такегаж	Закрывающая сцену от зрителей	Декоративный кустарник	Предмет мебели	Меховая обувь на севере	Чувство приятности расслабленности	Скрипичный «водила»	Основное значение	Стёкла для глаз
Показной блеск	Крупный ядовитый паук	В воздухе его 78%	Трескает за обе щеки	Пустота	Место, где начинается река	Набор из лечебных трав	«Жили-были ... со старухой»	Большое горе	Стиль плавания	Посвящение в монахи	Часы с гирами	Тягостная пуганица
Характерная окраска звука			Блюдо, подаваемое после супа	Порт на Средиземном море	Строение для хранения зерна	Народ в Азии		Звонкая железная	Южное плодородное дерево	Самец коровы	Река на Гире-нейском полуострове	Мужик, с волосами под носом
Прямуюгольная стрижка	В ней всё канет	Болотная птица	Ковбойское развлечение					Большое горе	Южная железная	Самец коровы	Южноамериканский кустарник	Солдатская яма
								Большое горе	Южная железная	Самец коровы	Южноамериканский кустарник	Солдатская яма
Заболоченный лес	Умственный, физический, мерцающий	Лист с печатными заголовком						Большое горе	Южная железная	Самец коровы	Южноамериканский кустарник	Солдатская яма



Лицо с обложки



## АРИАНА ГРАНДЕ СТАЛА АМБАССАДОРОМ SWAROVSKI

**Американская поп-звезда, обладательница «Грэмми» Ариана Гранде дебютировала в роли амбассадора – ювелирный бренд Swarovski объявил 31-летнюю певицу своим рекламным лицом.**

**П**ервый кампейн с артисткой выйдет в конце октября в рамках праздничной кампании Swarovski. А пока бренд поделился официальной фотографией Арианы Гранде в массивных хрустальных украшениях.

«Харизма и позитивная энергия Арианы резонируют с сущностью Swarovski – дарить радость миру, и я очень рада, что она присоединяется к нам в качестве посла бренда», – прокомментировала глобальный креативный директор Swarovski Джованна Энгельберт.

В свою очередь Гранде призналась, что для нее «большая честь представлять дом, который разделяет мою страсть к творчеству, расширяет границы мира ювелирных украшений и пропагандирует ценности самовыражения. Я не могу дождаться, чтобы отправиться в это

путешествие и вдохновить других на то, чтобы они нашли свой собственный уникальный блеск».

### БИОГРАФИЯ

Песни Арианы Гранде так же популярны, как и фильмы с ее участием. За короткий срок артистка обрела огромную армию поклонников по всему миру. Они с нетерпением ждут выхода новых альбомов звезды и ее появления на экране. Фанаты обожают исполнительницу за многогранность таланта, смелость пробовать себя в разных областях и благотворительную деятельность.

### ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Ариана Бутера-Гранде (так звучит полное имя звезды) родилась 26 июня 1993-го в маленьком городке Бока-Ратон на востоке Флориды.

Девочку назвали в честь героини из мультсериала «Кот Феликс» — принцессы Орианы.

Родители Гранде — разношерстные и успешные люди. На момент рождения дочери отец был владельцем фирмы графического дизайна, а мама работала исполнительным директором компании, которая занималась установкой систем сигнализации и телефонными коммуникациями.

Творческое начало в своих детях, старшем сыне и дочери, родители приветствовали и всячески поощряли. В раннем детстве, едва научившись говорить, Ариана попала в местный детский театр. А когда стало понятно, что у малышки способности, родители перевели ее в профессиональный коллектив. Брат Арианы Фрэнки сегодня успешный актер, танцовщик и продюсер сестры.

### МУЗЫКА АРИАНЫ ГРАНДЕ

Голос талантливой вокалистке поставил известнейший голливудский преподаватель Эрик Ветро. После его мастер-классов дальнейшей карьерой юной артистки занялся ее брат. Гранде дебютировала в мюзикле «Энни», за которым последовали другие не менее успешные музыкальные спектакли — «Волшебник страны Оз» и «Красавица и Чудовище».

Творческая биография Арианы Гранде развивалась стремительно. В 14 лет девушка прошла кастинг в бродвейский мюзикл Джейсона Брауна «13». Режиссер доверил ей роль Шарлотты. За эту работу актриса заслужила свою первую престижную награду — премию Национальной молодежной театральной ассоциации.

Первый музыкальный альбом звезды Put Your Hearts Up вышел, едва ей исполнилось 18 лет. Диск оказался невероятно популярным у молодежи Америки и привлек к артистке еще большее внимание. 2013 год стал для вокалистки удивительно щедрым. Ариана подарила своим поклонникам сразу 2 студийных альбома: Yours Truly и Christmas Kisses. Критики и фанаты отметили приятные изменения в вокале девушки: ее голос стал более взрослым, а мастерство заметно выросло.

Весной 2016 года Ариана с синглом Dangerous Woman попала в топ-10 хит-парада Billboard Hot 100. Она сумела стать первой за 57-летнюю историю этого чарта певицей, чьи главные синглы из трех альбомов подряд вошли в первую десятку топа.

Летом того же года артистку утвердили на роль в новом мюзикле «Лак для волос» (Hairspray). Его пре-

мьера состоялась в декабре. А в августе 2016-го Гранде и Ники Минаж спели в дуэте на MTV Video Music Awards.

Песней Side To Side Ариана рекламировала свой новый альбом Dangerous Woman, который выпустила в конце 2016 года. Тур в поддержку диска прервался трагическим событием: на концерте певица в Манчестере был устроен теракт, который привел к жертвам. Погибли 23 зрителя, 122 человека получили ранения различной степени тяжести.

Это происшествие надолго выбило артистку из колеи. Но Ариана сумела найти силы, чтобы провести благотворительную акцию.

В осенние месяцы 2018-го звезда активно работала над очередным альбомом, размещая фото и видео из студии звукозаписи. Среди совместных треков года числится дуэт певицы с . Артисты исполнили песню Dance To This.

К ноябрю был готов сингл Thank U, Next, который впоследствии подарил название новой пластинке. Трек стартовал с первой позиции Billboard Hot 100, а певице было присвоено звание «Женщина года». Премьера клипа на песню прошла не менее грандиозно: в первый день видео посмотрели 69 млн человек.

В начале 2019 года стартовал релиз хита 7 Rings, а сам альбом увидел свет через месяц. Он оказался на первой строчке чарта Billboard 200. Кроме того, наградой «Грэмми» был отмечен предыдущий альбом исполнительницы Sweetener.

Спустя год Гранде представила хит Rain On Me. Песня удостоилась премии «Грэмми» за лучшее поп-исполнение дуэтом. В другом новом треке — «34 + 35» — артистка использовала каламбур сексуального характера. Композиция вошла в шестой сольный альбом певицы Positions.

В 2021-м состоялась премьера очередного ремикса (Эйбел Тесфайе) на песню Гранде. На этот раз поп-певец использовал хит Save Your Tears. Клип на композицию в первые несколько часов после появления на «Ютубе» набрал более 3 млн просмотров.

### ФИЛЬМЫ

В 2010 году Ариана Гранде впервые попробовала себя в роли актрисы. Она снялась в рейтинговом многосерийном проекте «Виктория-победительница» Дэна Шнайдера. Миниатюрная шатенка сменила цвет волос на пурпурный, как того требовала роль в фильме. Волна популярности накрыла молодую американку после выхода сериала

«Сэм и Кэт», который является продолжением двух ситкомов — «Виктория-победительница» и «Ай Карли».

В последующие годы Ариана продолжала регулярно сниматься, в фильмографии знаменитости начали появляться более серьезные проекты с участием популярных актеров. Так, в 2020-м Гранде появилась в эпизоде сериала «Шучу», а год спустя поклонники увидели певицу в нашумевшей черной трагикомедии «Не смотри вверх». В этих проектах американке достались образы, связанные с музыкой, — поющая фея и поп-звезда.

### ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ариана вкладывает силы и средства в общественные и бизнес-проекты. Еще будучи десятилетней, Гранде стала одним из учредителей группы Kids Who Care, выступавшей



на благотворительных мероприятиях и только в 2007-м собравшей более \$ 500 тыс. С годами желание певицы помогать людям стало еще сильнее. Осенью 2014-го артистка участвовала в благотворительном телешоу Stand Up To Cancer, где исполнила песню My Everything, посвященную дедушке, умершему от неизлечимой болезни летом того же года.

Неравнодушна Ариана к страданиям не только людей, но и братьев наших меньших. Певица заключила контракт с компанией Coach Pups, которая участвует в проекте по прекращению убийств собак и кошек в

приютах Лос-Анджелеса. Сама же Гранде нашла дом для ряда собак-спасателей и пропагандировала «усыновление» домашних животных на своих концертах.

Даже участвуя в рекламных проектах, Ариана органично совмещает эту работу с благотворительностью. В 2016-м артистка выпустила линию косметики MAC Viva Glam, прибыль от которой передала людям, больным СПИДом. В период коронавирусных ограничений Гранде, заботясь о своих фанатах, оставшихся без работы, пожертвовала каждому нуждающемуся от \$ 500 до \$ 1 тыс. К инициативе присоединилась подруга артистки, певица . Кроме того, в том же году знаменитость принимала участие в акциях протеста против убийства .

### ВНЕШНОСТЬ ИСТИЛЬ

Поклонники называют Ариану Гранде иконой стиля. Такой статус артистка заслужила благодаря модным причудам, которые стали ее визитной карточкой. Наряды как у Арианы оказываются желанными предметами в гардеробе многих фанатов. Прежде всего это пышные платья, которые певица любит демонстрировать на многочисленных красных дорожках, банты и широкие ленты в волосах, а также ботфорты, делающие ее зрительно выше ростом. В качестве концертного и повседневного грима Гранде использует подводку стрелками. Но в будни иногда позволяет себе появляться на публике без макияжа.

Несмотря на молодой возраст звезды, поклонники уверены, что Ариана прибегала к услугам пластического хирурга. Специалисты отмечают, что наверняка артистка делала пластику носа, слегка подправила область глаз и височной части. Для поддержания идеальной фигуры (рост миниатюрной красавицы — 153 см, вес — 47 кг) Гранде не проводит время в тренажерном зале — артистка не любит спорт. В качестве тренировок предпочитает занятия танцами и пешие прогулки. Свои формы Ариана с удовольствием демонстрирует на снимках в купальнике или открытых платьях.

Обладая от природы вьющимися волосами, певица часто выбирает строгие прически. Для выступлений артистке приходится выпрямлять волосы, а также украшать голову хвостом.

На счету Арианы — создание коллекции одежды совместно с торговой маркой Lpsy London и спортивным брендом Reebok. С 2019 года звезда является официальным лицом модного дома Givenchy. Также с 2015-го Гранде запустила линейку духов.



## ИЗМЕНЫ МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ?

**Настоящая любовь предполагает моногамию, однако измены все же имеют место. Почему мужчина однажды делает выбор в пользу другой? И можно ли этого не допустить?**

**Н**а первых порах в отношениях главенствует страсть. Изменять просто не хочется: мужчина и женщина в восторге друг от друга. Но постепенно она затихает, уступая место другим чувствам - нежности, привязанности, привычке. Принято считать, что именно в этот момент происходит наибольшее число измен. Но не все так однозначно. Чтобы не столкнуться с предательством партнера, следует держать руку на пульсе все время.

### В ЧЕМ ПРИЧИНА НЕВЕРНОСТИ?

Мужчина редко изменяет «просто так». Как правило, причина имеется. Вот самые распространенные.

**Протест.** Если отношения с постоянным партнером напряженные, есть обиды и недомолвки, взаимные претензии, мужчина однажды может изменить из принципа «Я тебе сейчас покажу!».

**Просьба о внимании.** Когда женщина рядом холодна или делает вид, что не замечает любимого, однажды он захочет добиться ее внимания любым путем.

**Усталость.** Они вместе больше двадцати лет, воспитали двоих детей, прошли огонь и воду и... стали друг другу неинтересны. Разводиться не хочется, а вот изменить - почему бы и нет?

**Бес попутал.** Такая измена часто случается на отдыхе в одиночку или корпоративе. Когда мозг захлестывают гормоны и лишают возможности мыслить трезво.

**Страх.** Бывает, мужчина чувствует, что женщина рядом не до конца выбрала его, и желает найти себе вариант для подстраховки.

**Абьюз.** Истинный абьюзер показывает с помощью измены, кто в семье главный. Он знает, что партнеру больно, но ему все равно. Глав-

ное - самоутвердиться.

### ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ

Даже зная причины, по которым измена возникает чаще всего, мы зачастую пропускаем факт неверности. А все потому, что думаем: «Меня это точно никогда не коснется!» А зря...

Ирина, 36 лет, обнаружила любовницу в собственном шкафу: «Я думала, так бывает только в фильмах. Я вернулась домой раньше обычного, заметила, что муж взволнован. В шутку полезла в шкаф якобы за одеждой, а там - какая-то блондинка! У меня был шок».

Чтобы избежать подобного, важно всегда держать отношения под контролем. Анализировать, на каком этапе они находятся, какова степень удовлетворенности каждого из партнеров. Не нужно думать, что брак может существовать сам по себе, без подпитки, и быть при этом успешным.

### АКЦЕНТ НА СЕБЯ

Некоторые женщины, напротив, слишком озабочены возможной изменой. Чтобы ее избежать, они устанавливают на телефон мужа «маячок», следят за ним после работы, читают переписку.

Однако более действенным будет не обращать внимания на жизнь мужчины, а заняться собственной. Давно ли вы посвящали время любимому хобби? Когда последний раз делали стрижку?

Зацикливаясь на другом человеке, мы превращаемся в озабоченную мадам, которая выглядит неуверенно. Занимаясь собой, женщина становится уверенной в себе личностью, имеющей собственные интересы, увлечения. За такой хочется следовать, такую хочется любить. А вот изменять ей совершенно не хочется.

### РЯДОМ С ВАМИ — ЦЕННОСТЬ

Нередко измены случаются в парах, где партнеры больше не чувствуют, что ценны друг для друга.

- Перед вами личность, человек с собственными эмоциями, взглядами, интересами. Много ли вы знаете о нем? Или настолько заняты, что даже не успеваете спросить, как прошел у него день? Задумайтесь.

- Благодарность — отличный инструмент, но многие о нем забывают. Нам кажется чем-то привычным помощь с машиной или вынос мусора. В итоге близкий человек слышит от нас элементарное спасибо раз в полгода.

- Небольшие знаки внимания не вредили еще ни одной паре. Многие женщины думают: брутальным мужчинам подобное неинтересно. Ошибаются! Ведь это знак - «ты для меня важен».

- Не стройте иллюзии насчет возможных отношений с другими - якобы более успешными, богатыми, внимательными. Сосредоточьтесь на собственной паре и вкладывайте в нее максимум.

- Интимная жизнь - это важно! Даже если у вас в этом вопросе не все гладко, не замалчивайте проблему. Учитесь разговаривать на подобные темы, узнавать о предпочтениях друг друга, идти навстречу.

Кто-то, прочитав все предыдущие пункты, воскликнет: «Я ему все, а он мне что?» Но в том-то и заключается секрет: как только в отношения начнете вкладываться вы, так вскоре к этому увлекательному процессу с энтузиазмом подключится и партнер. А действия, помноженные на двое, быстрее приводят к результату.

- **Важно, чтобы мужчина знал о границах дозволенного. Например, о том, что вы не приемлете флирт на стороне, считаете комплименты незнакомым девушкам в соцсетях непозволенными и обижаетесь, если любимый скользит взглядом по каждой проходящей мимо юбке.**

### ЭТО НЕ СЧИТАЕТСЯ! ИЛИ?..

Стоит выяснить, что каждый из партнеров считает изменой. Может оказаться, что для мужчины это лишь физический контакт. А вот флирт, общение на вольные темы и даже поцелуй (тем более, если было один раз!) они вовсе не считают неверностью.

Мелкие действия в сторону измены называются микроциттингом. Это тот случай, когда и упрекнуть в чем-то крупном нельзя, но и осадок остается. Такое поведение партнера оскорбляет, задевает, стоит ли закрывать на него глаза? Решать вам.

**Н**аши предки шили, вязали и мастерили по необходимости. Сегодня одежду и предметы быта можно купить в магазине, тем не менее, интерес к ручному труду не пропал. Сегодня он стал популярным хобби, которое приносит положительные эмоции. Выяснилось, что такой досуг поднимает настроение, позволяет нам чувствовать себя лучше и даже благотворно влияет на здоровье.

### **МЕНЬШЕ ТРЕВОГИ, БОЛЬШЕ УДОВОЛЬСТВИЯ**

Американские ученые провели эксперимент, в ходе которого предложили участникам заниматься любым творчеством, какое они предпочитают, в течение часа. В начале и в конце опыта были проведены медицинские исследования, которые затем сравнили. Оказалось, уровень гормона стресса кортизола у испытуемых снизился за это время на 60-70%.

Объяснение простое: любой ручной труд является творчеством. В такие моменты человек замедляется, забывает про текущие дела и заботы, переносит свое внимание на другие вещи. Негативные мысли отходят на второй план: мозг погружается в относительную тишину и перестает «пережевывать» проблемы.

К тому же, получая готовый результат, большинство радуется. Это приводит к всплеску гормона дофамина в крови: он вырабатывается в ответ на любое вознаграждение и удовольствие. Держа в руках результат своего труда, человек ощущает удовлетворение от проделанной работы. Кроме того, появляется дополнительная мотивация для продолжения начатого.

### **ЖЕНСКАЯ ПРИРОДА**

В каждой представительнице прекрасного пола заложено желание творить и делать что-то своими руками для близких. Связать пинетки, заштопать свитер, дать вторую жизнь комоду с помощью декупажа. Это помогает расслабиться, поставить на паузу бешеный ритм современной жизни, замедлиться, прислушаться к себе. Замечено, что женщины, занимающиеся рукоделием, более мягкие, женственные, стремящиеся к диалогу.

### **БЫТЬ НЕ ПОХОЖЕЙ НА ДРУГИХ**

Живя в век потребления, большинство из нас вынуждено носить одинаковую одежду, обувь, покупать себе в дом вещи и мебель, которые можно встретить еще у тысяч семей. Ничего страшного в этом нет, но внутренне все мы стремимся к гармоничности и индивидуальности. Порой хочется создать нечто



## **РУКОДЕЛИЕ ПРОТИВ СТРЕССА**

**В последнее время все большую популярность приобретают вещи, сделанные своими руками. Ими не только приятно пользоваться - главное, их приятно создавать.**

такое, чего не будет у других, и через эту вещь выразить себя.

В этом смысле рукоделие дает возможность проявить уникальность, стать обладательницей вещи или украшения, которых ни на ком другом больше не встретишь. Сделанное своими руками всегда приносит больше удовлетворения.

### **НОВЫЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ**

Как правило, рукодельницы создают вокруг себя целые сообщества, в которых охотно общаются и делятся опытом. Без этого не обойтись: обязательно понадобится спросить совета, купить ту или иную фурнитуру, продемонстрировать результат. Многие со временем превращают рукоделие в способ дополнительного заработка, предлагая свои изделия на крупных онлайн-площадках.

Такая деятельность придется по душе не только общительным людям, но и тем, кто, напротив, не может найти себе друзей по интересам или приятных собеседников.

### **НА ПУТИ РАЗВИТИЯ**

Светлана рассказывает: «Когда я только начинала делать игрушки из шерсти, я не умела ровным счетом ничего. Пользовалась мастер-классами в Интернете и была уверена, что никогда не смогу сделать что-то достойное. С тех пор прошло три года, и сегодня мои работы прекрасно продаются. У меня появилось осознание того, какая я

талантливая и креативная. При этом я постоянно развиваюсь, посещаю обучения, встречаюсь с такими же рукодельницами. Одним словом, не стою на месте!»

Кто сказал, что саморазвитием можно заниматься, только получая второе высшее или читая тематические книжки? Рукоделие тоже отлично развивает и креативность, и когнитивные способности, и мелкую моторику, и память. А главное — на выходе получается результат, который можно наглядно продемонстрировать и ощутить гордость за себя - да, я сделала это сама!

- Монотонные повторяющиеся движения в ходе ручной работы положительно влияют на нервную и сердечно-сосудистую системы, оказывают расслабляющее действие.

### **СКУЧАТЬ НЕКОГДА!**

Если вы часто жалуетесь на то, что вам скучно или нечем заняться, рукоделие — то что нужно. Искреннее увлечение чем-либо навсегда закрывает вопрос, на что потратить свободное время. А если присутствует страх, что творческая работа, наоборот, будет отнимать слишком много времени, не переживайте. Многие рукодельницы творят параллельно с основными занятиями. Например, вязать можно даже в общественном транспорте, а к декупажу легко подключить детей — вот вам и совместное времяпрепровождение.



# МУЖ СДЕЛАЛ ТЕСТ НА ОТЦОВСТВО

**Иногда жизнь бывает похлеще любого бразильского сериала: скандалы, интриги, расследования. Обидно, когда возникают они на пустом месте и доверие к близким людям теряется.**

**Я** и раньше слышала о том, что свекрови бывают не сахар. Но, честно говоря, недоумевала: неужели два взрослых человека не могут договориться между собой? Но это было до того, как в моей жизни появился Артем, а вместе с ним и его мама, Галина Васильевна.

Отец Артема погиб, когда ему было 10 лет, так что воспитанием моего будущего мужа занималась мама. Не могу ставить ей это в упрек, ведь мальчик у нее получился великолепный. Только вот почему-то Галина Васильевна решила, что даже в сознательном возрасте он так и останется привязанным к ее юбке.

Она была против нашей свадьбы. Я не понимала, чем ей не угодила. Приличная, воспитанная девушка, с высшим образованием, хорошими родителями, симпатичная, любит ее сына. Но зря я пыталась перечислять свои достоинства, ведь для этой женщины они ничего не значили. Для нее я была разлучницей, вот и все.

На свадьбу она, конечно, пришла, но угрюмо сидела в уголке. И вскоре начала превращать нашу с Артемом семейную жизнь в кошмар.

Заявлялась в гости без предупреждения, критиковала мои блюда, позволяла себе язвительные комментарии по поводу моей фигуры, прически, одежды.

Я терпела до последнего, но потом обратилась к мужу: «Сделай что-нибудь!» На мои жалобы ответ был один и тот же: «Не воспринимай всерьез все, что говорит мама. Она несчастная одинокая женщина, ей нужны любовь и сочувствие». О том, что сочувствие скоро понадобится мне, муж не подумал.

Самое страшное началось, когда я забеременела. «Решила окончательно прописаться в нашей семье?» — спросила меня Галина Васильевна. Я опешила. То есть наше бракосочетание свекровь по-прежнему считала блажь? Вообще-то я уже не первый год рядом с ее сыном!

Я наивно полагала, что родится малыш и свекровь оттает. Но нет, при всех она восхищалась румяными щечками Вари, даже подарила ей несколько розовых платяиц, а с глазу на глаз могла сказать что-то вроде: «Мой сын молодой еще, а ты повесила на него ребенка». Между тем Артем был абсолютно счастлив в роли отца, но свекровь этого будто не замечала.

Наконец Галина Васильевна превзошла саму себя. Она долго гляделась в лицо Варюши, а потом выдала: «А Артем в ее возрасте выглядел совершенно иначе...» Я сначала не придала значения этим словам и даже не поняла, на что женщина намекает.

В тот вечер свекровь достала семейные фотоальбомы и стала чуть ли не под лупой рассматривать детские фото сына. Вслух подмечала что-то про широкие брови, худощавое личико, выразительный носик. Мы с Артемом не понимали, к чему она клонит. Позже Галина Васильевна грустно вынесла вердикт: «Варенька совсем на отца не похожа...»

Я с ухмылкой сказала, что дети рождаются разными. Во-первых, в их внешности могут доминировать гены одного из родителей. Во-вторых, с возрастом внешность меняется. Ее было не переубедить. Но даже тогда я не очень понимала, что имеет в виду Галина Васильевна. А когда догадалась, что свекровь намекает, будто Артем не родной отец моей дочери, злость затмила мне глаза.

Галина Васильевна в очередной раз пришла к нам в гости. Качая на руках Варю, она причитала: «И кто же твой папка?» Я буквально вырвала дочь из цепких рук свекрови и ушла из дома до тех пор, пока Артем не вернулся с работы. Объяснив мужу ситуацию, я надеялась на его возмущение и поддержку, но зря. Ответ был все тем же: «Это же мама, как будто ты ее не знаешь...» Конечно, я знала, но у любых вольностей есть предел.

Мужу я поставила условие: или она не говорит ни слова о подобных вещах, или больше не появится в нашем доме. Артем пообещал провести беседу с матерью. Некоторое время Галина Васильевна действительно была тише воды ниже травы. Но потом грянул гром, иначе не скажешь. Ко мне подошел уже сам Артем: «Давай я сделаю тест на отцовство. Не подумай, что я в тебе сомневаюсь, просто хочу, чтобы мама не донимала нас больше этим вопросом».

Обидно было до слез! И никакие оправдания эту обиду заглушить не могли. Я махнула рукой, предоставив этим двоим полную свободу действий. В глубине души надеялась, что муж одумается. Но нет, он действительно провел исследование.

Результат был ожидаемым - Варенька и ее папа оказались родней. Свекровь произнесла заветное: «Ну, теперь моя душевненька спокойна». А вот я с тех пор не могу жить прежней жизнью. Не покидает ощущение, что вокруг меня не близкие люди, а враги, которые не доверяют мне, а я не могу доверять им.

Были даже мысли подать на развод с мужем, потому что отношение к нему изменилось в корне. Только вот дочь жалко... Она ведь не виновата в тех глупостях, которые порой творят взрослые.

**Наталья**

**Некоторые слова заранее программируют нас на поражение, обещают неприятности и настраивают на минорный лад. Старайтесь произносить их как можно реже.**

**С**лова обладают огромной силой. Не случайно аутотренинги стали частью многих психологических практик. К сожалению, в жизни мы чаще занимаемся аутотренингами наоборот - смотрим в зеркало и говорим: «Какая же я толстая!» Или постоянно твердим: «Ничего у меня не получится!» Пора избавиться от токсичных фраз, которые мешают нам жить.

### «НЕ ПОВЕЗЛО»

Если вас не взяли на работу мечты, можно утешить себя этими словами. Но, если вам не перезванивают после пятого, шестого и ...цато-го собеседования, то не стоит обманывать себя и перекладывать ответственность на неведомые силы и обстоятельства. Подобные утешительные фразы избавляют нас от чувства вины и снимают ответственность за свои действия. И это опасная ловушка! Повторяя «Эх, не повезло!» после каждой неудачи, мы лишаем себя возможности провести работу над ошибками, сделать выводы, стать лучше, сильнее, умнее, опытнее.

**Чем заменить?** «Что я сделала не так? Как избежать подобных ошибок в будущем?»

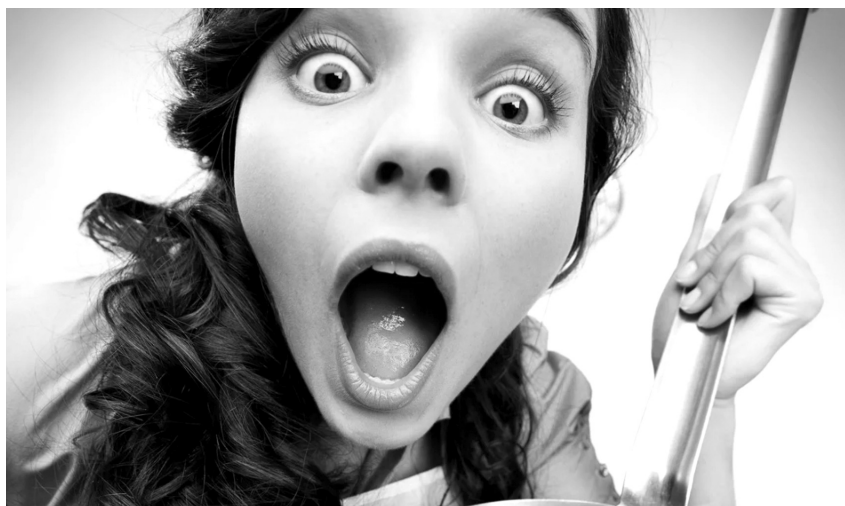
### «Я НЕ СМОГУ»

Повторяя эти слова, мы лишаем себя массы возможностей и удивительных открытий. Очень часто мы говорим это на автомате, даже не задумываясь о том, почему мы так считаем. «Я никогда не смогу водить машину», - произносит женщина и лишает себя свободы поехать в выходные за город к друзьям или в соседний город. Она говорит это, ни разу не попытавшись разобраться в правилах дорожного движения, не посидев за рулем автомобиля, не поговорив с другими женщинами, которые преодолели свой страх и теперь свободно водят машину. Дама повторяет эту пораженческую фразу, потому что отец всю жизнь твердил ей: «Женщина за рулем, как обезьяна с гранатой». Не позволяйте окружающим говорить вам, что вы можете делать а что нет! Сначала попробуйте!

**Чем заменить?** «Что я могу сделать, чтобы осуществить задуманное?»

### «Я ТАКАЯ ДУРА!»

Ужасная фраза, как ни крути. С одной стороны, когда мы ругаем сами себя за ошибки, мы пытаемся



## 5 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОРТЯТ ЖИЗНЬ

оправдаться перед окружающими. Как будто ждем, что сейчас все вокруг примется нас утешать: «Да что ты, не ругай себя, с каждым бывает!» Но подобные фразы демонстрируют наше неуважение к себе, и если повторять их достаточно часто, то окружающие привыкнут и будут относиться к нам соответствующе. «Я такая дура!» очень быстро превратится в «Да она такая дура!», и сбросить с себя этот ярлык будет ох как не просто.

**Чем заменить?** «Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Но я сделаю все возможное, чтобы не ошибаться дважды».

### «ВОКРУГ ОДНИ ИДИОТЫ»

Так мы пытаемся утешить себя, когда, например, не сошлись во мнении с коллегами и остались в проигрыше. Какие же они идиоты, что не смогли оценить нашу замечательную идею о том, как привлечь в магазин новых клиентов и повысить продажи на 15%. Гораздо проще сказать себе, что окружающие недостаточно умны, чтобы оценить гениальность нашего плана, чем признаться себе, что идея была сырой, недостаточно продуманной и слишком рискованной. И опять же, такое отношение к ситуации мешает нам развиваться и совершенствоваться. Стоит только признать, что люди не идиоты, просто мы не всегда умеем найти правильный подход, и тогда общение с окружающими станет более продуктивным. Появится мотивация научиться излагать свои мысли более доступно, быть более убедительными, искать другие аргументы.

**Чем заменить?** «Все люди разные, и нужно учиться общаться с теми, кто думает иначе, чем я».

### «Я САМА»

Самостоятельность и независимость - отличные качества, но и они не должны выходить за грани разумного. Есть категория женщин, которые привыкли вечно все тянуть на себе: они и зарабатывают, и домом занимаются, и за детей отвечают, и вообще, сами решают все проблемы, будь то просрочка по кредиту или протекающие трубы в ванной. «Я сильная женщина, я все могу сделать сама», - убеждают себя и окружающих эти женщины. И не замечают, что близкие люди этим пользуются. Если женщина может сама договориться с сантехником и заплатить ему, то зачем мужу разбираться, что там случилось с трубами? Если мама сама собирает ребенку портфель по вечерам, то зачем ему думать о таких скучных вещах, как чистая форма на физкультуру и пенал с ручками. Вот и получается, что женщина в ответе за всех, потому что приучила окружающих к тому, что она все делает сама.

**Чем заменить?** «Я не собираюсь делать за других то, что они могут сделать сами».

### ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

**Вместо негативных фраз, портящих жизнь, лучше заняться повторением аффirmаций. Достаточно начать с малого – каждое утро перед зеркалом повторять: «Я самая лучшая, самая красивая, самая счастливая». Текст может быть любым, у каждого человека он свой. Поверьте, это работает!**

## Как я похудела



## ЧТО УСКОРИТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ?

**Если вес стоит на месте, возможно, у вас замедленный метаболизм, который мешает похудению. Сдвинуться с мертвой точки можно, ускорив обменные процессы.**

**М**етаболизм — это ряд биохимических процессов, превращающих — потребляемую пищу в энергию. Если он быстрый, съеденное не откладывается на талии и бедрах, а быстро расщепляется на полезные микроэлементы и «идет в дело». Далеко не каждый может похвастаться ускоренным обменом веществ. И все же выход есть!

### ИНСУЛИН В ПОРЯДКЕ

Метаболизм во многом зависит от инсулина. Инсулинорезистентность замедляет обмен веществ, но если привести инсулин в норму, процесс ускорится, и вес начнет уходить.

Что влияет на инсулинорезистентность? Прежде всего, частые диеты с дефицитами нутриентов (белков, жиров, углеводов). Например, если вы в течение определенного времени соблюдали высокобелковую кетодиету, а потом резко сократили количество белка в рационе и сделали ставку на углеводы, скачка инсулина не избежать.

Также снижение чувствительности к инсулину провоцирует питание с частыми перекусами. Чтобы

снизить инсулинорезистентность (и быстрее похудеть), делайте промежутки между приемами пищи в несколько часов (идеальный вариант — питание 3-5 раз в день) и соблюдайте баланс нутриентов в рационе.

### ПЕРЕСМОТРЕТЬ ПИТАНИЕ

Коррекция рациона поможет запустить процесс жиросжигания. Прежде всего, добавьте в него больше белка и сократите количество быстрых углеводов.

Чтобы переварить белковую пищу, организм затрачивает больше усилий, чем на углеводы и жиры, а значит, в такие моменты ускоряется метаболизм. И наоборот, обилие быстрых углеводов из сладостей и выпечки в ежедневном рационе приводит к замедлению обменных процессов. Жировые запасы в этом случае остаются неприкосновенными, а в переработку идут только что поступившие углеводы.

Также необходима клетчатка: ее в достаточном количестве содержится в цельнозерновых крупах, зелени, овощах, яблоках. Она долго переваривается и имеет свой-

ство «разбухать» в желудке, продлевая ощущение сытости.

• **Пейте достаточно воды, которая необходима для быстрого обмена веществ. Она запускает водно-индуцированный термогенез, который ускоряет метаболизм на 30%.**

### В РАЦИОНЕ СУПЕРФУДЫ

Некоторые вещества официально признаны способными ускорять метаболизм. Например, пиколинат хрома (биологически активная добавка) способствует снижению тяги к сладкому и уменьшает аппетит. Следовательно, насыщение при его употреблении происходит за счет меньшего количества пищи. Но главная «суперсила» этого вещества — контроль уровня глюкозы. В сочетании с растительными волокнами он повышает эффективность питательных веществ и улучшает метаболизм.

Более доступный и натуральный «суперфуд» — яблочный уксус. Он не только ускоряет обменные процессы, но и замедляет переваривание пищи, благодаря чему продлевается чувство сытости. Пейте его утром натощак, разбавляя 2 ч. л. уксуса в 1 стакане воды. При наличии каких-либо проблем с ЖКТ предварительно обязательно проконсультируйтесь с врачом.

• После 25 лет метаболизм начинает постепенно замедляться — в среднем на 0,5-1% в год. К 40 годам он уже на 10-20% медленнее, чем в юности.

### 5 ТРАВ, КОТОРЫЕ СЖИГАЮТ ЖИР

**Мята** снижает аппетит и помогает избавиться от сильной тяги к сладкой пище. Достаточно выпить, стакан чая с добавлением мяты за 30-40 минут до еды, и съеденная порция уменьшится в разы.

**Одуванчик** богат калием, который обладает мочегонным эффектом и выводит из организма шлаки и токсины. Это способствует избавлению от отечности. Для похудения делают настой из корней одуванчика, также можно добавлять в салаты свежие листья растения.

**Петрушка** содержит много витамина С, который помогает расщеплять жировые отложения.

**Ромашка** не только ускоряет метаболизм, но и способствует устранению желудочно-кишечных проблем — в том числе, вздутия.

**Бasilik** способствует ускорению обменных процессов за счет содержания дубильных веществ. Его можно добавлять в салаты, а также заваривать как чай.

## Ваш любимый сканворд

					Привязанность							
Африканский культ	Степная антилопа	Башкирия		Мальчик-слуга	"Фараоновская" столица	Участь, судьба	Волосы, лицо	Кнут				Буква др.-рус. алфавита
				Австрал. страус			Вежды					
Бирманская копейка		Градоначальник			Жилище эскимоса					Всевидящее ...		
			Завитые кудри		Вред	Налог монгольских ханов	"...-хау"					
	Англ. пивная	Звучный вскрик					Имя девочки	"... Луко-йе"				20000 ... под водой
			Обладатель толокноного лба	Греч. буква			Работа, перерыв					
Родственник карпа		... в суд			Не стоит выносить из избы				Блокпост	Третья степень		Жизненный уклад
И Игорь, и Эмиль				Буква в кириллице	0, 4047 га	Клич собаке, охота		Единица систематики				
... Норрис	Финансовый документ					"... " Земли						Между двух колес
			Движение вниз	Духовное звание			Отец отца	"Слезы" труда				
	Англ. экипаж	Нектар для пчелки	Чехословацкий мотоцикл		Полугай с длинным хвостом	"Родители" педикюлеза	Тара под изобилие		...:.... Ниф-ниф			Юрий по-польски
			Всевышний		"Батый"							
На все руки мастер					Место кулачных боев	Джем						Картофель...
Ласковое слово, младенец				Слово из "Кин-дза-дза"				Торжество, стих				





# ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ЧИТАЮТ?

**Пока родители в отчаянии покупают ребенку очередную книгу, он не вылезает из-за компьютера или телевизора. Почему чтение больше не котируется у современных детей и можно ли что-то изменить?**

**В** нашем детстве чтение было формой развлечения. В книге ребенок находил новый увлекательный мир, и альтернативы этому практически не было. Сегодня же детей окружает такое количество гаджетов, что для многих книга стала неприятной «обязаловкой», которую нужно прочитать, только если учитель требует или мама с папой не отстают. Ситуация кажется безвыходной, но только на первый взгляд.

### «МНЕ НЕ ИНТЕРЕСНО!»

Причин, почему ребенок не читает книг, множество, но главная всегда будет звучать примерно так: «Мне это не интересно». А все потому, что ребенка окружают гораздо более увлекательные вещи — компьютерные игры, соцсети. Даже безобидная игра в мяч во дворе и то кажется более захватывающей, чем очередные десять страниц классики.

Выход один — часто нужно заинтересовать. Не настаивайте на том, чтобы ребенок читал все по списку литературы, заданному на лето или рекомендованному педагогами. Позвольте ему выбрать то, что ему интересно. Гарри Поттер? Да! Фантастика? Тоже можно! Ужасики? Пусть пробует. Только погрузившись в мир интересных ему книг, ребенок однажды охотно откликнется на вашу просьбу прочесть что-то из того, что «нужно».

### ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ТВОРИТ ЧУДЕСА

Чем вы занимаетесь в свободное

время? Перечитываете Достоевского или листаете соцсети? Увлеченно поглощаете новую профессиональную книгу или заказываете на маркетплейсе очередную сковородку?

Ошибочно считать, что дети ничего не замечают. Только личный пример родителей, искренне заинтересованных в чтении, может запустить процесс зарождения любви к книгам у ребенка. И чем раньше этот пример будет продемонстрирован, тем лучше!

Заведите семейную традицию — каждый вечер перед сном читать книгу. Чтение может быть по ролям или по очереди, а иногда маме или папе стоит прочесть что-нибудь ребенку вслух, даже если он уже подросток. Это не только познавательно, но и укрепляет внутрисемейную связь.

### ДАВАЙ ОБСУДИМ

Не всегда у родителей находится время поинтересоваться у ребенка, как прошел его день, что разочаровало, а что порадовало в школе. Что уж говорить о книгах — такие беседы ведутся еще реже. Но если вы возьмете за привычку после каждой прочитанной книжки рассуждать о ней с отпрыском, вам откроется внутренний мир ребенка.

### А КАК ЖЕ ШКОЛА?

Бывает, ребенок охотно читает те книги, которые выбирает сам, но обязательную школьную литературу изучать отказывается. Как быть?

Можно предложить послушать аудиоверсию. Некоторые дети луч-

ше воспринимают информацию на слух. Другой вариант — сходить на спектакль, поставленный по произведению, посмотреть экранизацию.

Если речь идет о подростке, с ним нужно договариваться. Например, он читает в день определенное количество страниц, родители задают вопросы, обсуждают. Такая практика поможет в дальнейшем на уроке не попасть в просак.

### ОТКРЫТЬ НОВЫЙ МИР

Книжный шопинг в наши дни не столь популярен, хотя и очень полезен. Попробуйте выбраться в книжный вместе с детьми и совместно выбрать литературу для каждого члена семьи. Есть книжные магазины с особой атмосферой, располагающей к чтению: стоят уютные кресла, можно заказать чашечку кофе...

Для дошкольников и младших школьников лучше подобрать что-то яркое, красочное. Иллюстрации в таком возрасте играют не меньшую роль, чем текст. Подростки могут выбрать литературу по интересам.

Вместе пополняйте домашнюю библиотеку, чтобы дети понимали: в их семье читать престижно. Чтобы поддержать интерес к литературе, обязательно запишите ребенка в районную библиотеку.

Главное, чего не стоит делать, так это ставить условия. «Не прочитаешь — гулять не пойдешь», — это худшее, что можно сказать, если вы стараетесь привить ребенку любовь к чтению.

**• Не навязывайте ребенку книгу, которая когда-то была любимой у вас. Позвольте ему самому выбрать фаворита на книжной полке.**

### Комментарий специалиста

### РАЗВИВАЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ

**В некоторых случаях ребенку сложно воспринимать чтение из-за слабо развитого воображения. В силу индивидуальных особенностей он не может ярко и наглядно представлять все, что описано в сюжете. Выход есть — тренировка воображения. Ежедневно старайтесь пополнять копилку аудиальных, визуальных и иных ощущений у ребенка. Пусть он слушает звуки природы, гладит животных, путешествует, пробует новые вкусы мороженого. Все это положительно влияет на правое полушарие мозга, отвечающее за творчество и воображение.**

## ОТСТАНЬТЕ ОТ РЕБЕНКА!

Потухший взгляд, до неприличия худая фигура, волосы в пучке, растянутая футболка. Именно так я выглядела два года назад, когда занималась только ребенком. Мне казалось, Ванечка — мой смысл жизни, и я должна всю себя посвятить ему. После развода с мужем чувство ответственности возросло в разы, и я попросту махнула на себя рукой.

Что интересно, ребенок был капризным, несамостоятельным, плаксивым. Я не понимала, в чем дело. Мама ведь все время рядом, посвящает ему все свое время! Оказалось, от сына нужно было элементарно отстать, дать возможность развиваться самостоятельно.

Недавно я снова вышла замуж, сменила работу. Не поверите, ребенок до неузнаваемости изменился. Стал улыбчивым, спокойным, терпеливым, любознательным. А почему? Потому что рядом теперь счастливая мама, которая занимается собой, а ребенку дает свободу выбора.

*Мargarita*

## А НЕ СЛИШКОМ ЛИ ВЫ НЯНЧИТЕСЬ С ДЕТОЧКАМИ?

Глобальная проблема современных родителей - чрезмерная опека над детьми. Бедным малышам шагу не дают ступить самостоятельно. Я смотрю на свою невестку: она кудахчет над Машей и Катей словно наседка. Девчонкам уже 7 и 8 лет соответственно, а они до сих пор сами шнурки не умеют завязывать! Потому что рядом есть мама, которая делает это за них.

В наше время младшекласник дома спокойно сам оставался, сам гулял, мог прибраться, еду себе разогреть. А сейчас? Как-то во дворе наблюдала картину: мамаша катала своего сына (на вид лет шесть, не меньше) на самокате. Тот пытался отделаться от родительницы, хотел попрововат сам. А та боялась, что упадет, коленку разобьет, плакать будет. Ну и скажите, кто вырастет из такого мамсика?

*Нина*



## КОГДА ПОДРОСТОК БУНТУЕТ

*Подростки могут стать настоящим кошмаром для родителей. Иногда даже руки опускаются, кажется, потеряно все, прежних отношений уже не будет никогда.*

У нас с лучшей подругой сыновья одного возраста - 14 лет, но Наташа хватается за голову и постоянно жалуется на ребенка, а я бед не знаю. Думаю, так получилось из-за того, что у нас с ней разный подход к воспитанию.

Когда мой Миша вошел в подростковый период, я не паниковала. Заранее изучила книги и материалы в Интернете. Знала, что в это время ребенок отделяется от взрослых, становится самостоятельной личностью, приобретает ряд навыков, которые пригодятся ему в будущем. Для родителей это непросто именно потому, что в один момент их добрый, ласковый котенок превращается в ежика, не желающего идти на контакт.

Конечно, мы через все это тоже прошли. Были и непонимание, и хлопанье дверьми, и поздние возвращения с прогулок, хотя я требовала, чтобы сын был дома в девять. Но углы сгладились, когда я отпустила ситуацию. Перестала Мишу сильно контролировать, просто дала понять, что если понадобится - я рядом.

При этом я полностью не отпустила хватку. Были и приложение для отслеживания местоположения, и проверка его телефона, пока он не видел, и выяснение, с кем общается. Но со временем я стала больше доверять Мише, и многие из этих пунктов сошли на нет.

Что касается окружения сына, я давно поняла: в этом вопросе лучше не спорить и дружить с теми, с кем общается он. Его приятели бывают у нас дома, я знакома с их родителями, часто зову мальчишек к нам на дачу.

Все это помогло ребенку понять, что я - его друг и союзник, а совсем не враг. Конечно, мы не идеальны и конфликты у нас тоже бывают. Но мы придерживаемся правила - ничего не выяснять на эмоциях. Сначала нужно остыть, только потом поговорить. Кстати, возможно именно поэтому у нас с Мишей не бывает таких затяжных ссор, как у моей подруги с ее сыном. Они ругаются, мама плачет, ребенок закрывается, а проблема остается нерешенной.

*Евгения*

## УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН УЧИТЬ, А ВОСПИТЫВАТЬ БУДУ Я!

Я уверена: обязанность преподавателя - давать ученикам знания. Но почему-то многие учителя упорно стараются брать на себя родительские функции. Вот пример: классная руководительница дочери преподает русский язык и литературу. По ее предмету у многих

детей тройки. Но вместо того, чтобы лучше объяснять материал, она занимается воспитанием - указывает детям на рассеянность, невнимательность, обвиняет в нетерпеливости. Даже диагнозы ставит! По ее мнению, у одного мальчика СДВГ (синдром дефицита внима-

ния и гиперактивности). Его мама, услышав это, просто в осадок выпала.

Мне бы хотелось, чтобы она детей учила лучше и в отличники выводила. А уж с воспитанием мы, родители, разберемся сами!

*Марина*



# ИЗ ЛУЧШИХ ПОБУЖДЕНИЙ

**Какая мать не переживает за своего ребенка, не радеет о том, чтобы его жизнь сложилась удачно? Вот только некоторые женщины увлекаются настолько, что не замечают: они уже не просто обнимают свое дитя, а душат в объятиях.**

**Б**еременность для Алевтины оказалась полной неожиданностью. Она даже не задумывалась, с чем связаны тошнота и постоянные головокружения - в то время не до самочувствия было. В стране грянула перестройка, на руинах бывшего СССР предприятия закрывались одно за другим. Алевтина в одночасье осталась и без работы, и без видимых перспектив на будущее. На фоне всех этих событий тошнота казалась естественной реакцией на переживания.

### ОТДАТЬ ВСЮ СВОЮ ЛЮБОВЬ

- Для аборта слишком большой срок, поздно, - категорически заявил врач в женской консультации.

Что делать? Подруга советовала отыскать виновника беременности, но Алевтина знала, что это бесполезно, - парень уже два месяца, как уехал в столицу искать лучшей доли и перед отъездом прямо сказал, что не вернется.

Сначала Алевтина очень испугалась. Как она справится с ребенком в одиночку? Работы нет, мужа нет и не предвидится, помочь тоже никому. Но постепенно она привыкла к мысли о рождении малыша и даже начала радоваться - скоро появится на свет человек, которому она смо-

жет подарить всю свою любовь, и эта любовь будет взаимной.

На середине срока Алевтине пришлось некоторое время полежать в больнице на сохранении. Там она познакомилась с молодой женщиной, которая тоже ждала ребенка. Нина была полна энтузиазма и неистощимой энергии. С утра до ночи она вязала шапочки и пинетки, вышивала распашонки и чепчики и придумывала новые имена для своего малыша. Она так и светилась счастьем будущего материнства. Но однажды на рассвете Нина разбудила всю палату своими криками. Прибежала медсестра, и женщину спешно увезли в операционную. Алевтина посмотрела на опустевшую койку соседки и с ужасом увидела кровь на простынях. В этот момент она отчетливо осознала, как хрупка зарождающаяся в ней жизнь, как легко она может прерваться. Именно тогда Алевтина почувствовала нестерпимо огромную и горячую любовь к своему ребенку. «С тобой ничего не случится, я не позволю, - поклялась она мысленно. - Я буду оберегать тебя всю жизнь!»

### САМОЕ ХОРОШЕЕ!

В народе говорят: Бог дал ребенка, значит, и на ребенка даст. Совершенно неожиданно опыт и профес-

сионизм Алевтины нашли применение в ее новой жизни. Каждый день открывались новые кооперативы, становилось все больше индивидуальных предпринимателей, и каждому требовался бухгалтер. К счастью, Алевтина обладала гибким умом, поэтому быстро сориентировалась и приноровилась к коммерческой бухгалтерии. В общем, когда пришел срок родов, у девушки уже было несколько клиентов, для которых она готовила отчеты на дому. Работа давала более или менее стабильный доход, и молодая мать могла сидеть дома с новорожденной Олей. Девочка родилась здоровой, только очень маленькой и бледной, по крайней мере, так казалось Алевтине. И, хотя врачи уверяли, что ребенок абсолютно здоров, она была убеждена, что над дочкой висит постоянная угроза серьезных болезней.

- Зачем вы ее так кутаете? - спрашивали во дворе. - Детей нужно закалять.

Но Алевтина только отмахивалась, она лучше знала, что нужно для здоровья ее ребенка.

Женщина поила Оленьку свежесжатыми соками, кормила полезными натуральными продуктами, покупала дорогущую икру и красную рыбу. Из деревни ей привозили парное козье молоко, творог и яйца. Одежду для дочки Алевтина заказывала у знакомых челночников, ей привозили все самое лучшее. Практически, все заработанные деньги уходили на детские вещи и питание.

- Зачем тратиться на такие дорогие кофточки для ребенка? - ругала ее подруга.

Алевтина только улыбалась в ответ. Она была убеждена, что ее девочке необходимо лучшее, только так ее можно уберечь от опасностей жизни.

### ВОЗЛЕ МАМИНОЙ ЮБКИ

До семи лет Оля росла дома, как орхидея в теплице, под неусыпным взором матери. Но пришло время отдавать дочку в школу, и Алевтина потеряла покой. Вдруг Олю будут обижать? А если в классе сквозняки? И, не дай Бог, некачественное питание в столовой... Она возглавила родительский комитет и стала бывать в школе каждый день, чтобы дочка всегда была под присмотром.

Оля подрастала. Болела она не чаще других детей, но каждая ее простуда пугала Алевтину, и она принимала меры, вплоть до консультаций с профессорами. Оля училась отлично, но матери казалось, что педагоги в школе недостаточно компетентны, и она приглашала репетиторов. От природы Оля была веселой и общительной девочкой, однако, у нее не было друзей, потому что Алевтина оберегала ее от нежелательного общения. Однажды девочка привела в гости подружку одноклассницу, но бдительная мать сразу выяснила, что в семье девочки не все благополучно - отец пьющий. И дружба была ликвидирована в зародыше.

- Зачем ты так? Дай ребенку нормально развиваться, а то вырастет тепличным растением, - неодобрительно говорила подруга. - Ты же не сможешь оберегать ее всю жизнь.

Но Алевтина была уверена, что сможет.

Оля выросла и превратилась в прелестную девушку, но молодого человека у нее не было, потому что мама всегда была начеку и буквально отгоняла от дочки всех поклонников. Однако, когда Оля поступила в университет, Алевтина с горечью признала, что уже не может контролировать каждый ее шаг.

- Сегодня после занятий мы идем в кино, - объявила однажды утром Оля. - Меня Костя пригласил.

- Какой еще Костя? - всполошилась Алевтина. - Никуда не пойдешь, пока я с ним не познакомлюсь.

Но дочка впервые взбунтовалась и не послушалась.

Алевтина потеряла покой. Повзрослевшая Оля встречалась с молодым человеком и выглядела влюбленной. Она приходила домой с сияющими глазами, а мать места себе не находила от тревоги. Всеми правдами и неправдами она выяснила, что Костя - обычный парень из простой семьи. Он успел отслужить в армии и теперь работал в охран-

ном агентстве. В общем, ей было предельно ясно, что Костя - не пара для дочери.

- Зачем ты себя изводишь? Нормальный же парень, - успокаивала подруга.

Но Алевтина решила, что не допустит этих отношений, и ломала голову, придумывая, как отвадить неподходящего ухажера. И случай вскоре представился. Однажды ей пришлось уехать по делам в райцентр, задержалась до ночи. Возвращаясь, сразу взглянула на окна своей квартиры и похолодела - из-за штор пробивался слабый свет, но не электрический, а мягко колеблющийся, как от свечей, Алевтина вихрем влетела в подъезд, ворвалась в квартиру и замерла, глядя на открывшуюся перед ней картину. Оля с Костей сидели в обнимку на диване, перед ними на журнальном столике стояли фужеры с шампанским, фрукты, торт и свечи - настоящее романтическое свидание. При этом на Оле был только легкий шелковый халатик, едва прикрывающий девичью прелесть. Алевтина сначала задохнулась от ярости, а затем, не сдержавшись, подскочила к парню и влепила ему звонкую пощечину.

- Мама, что ты делаешь? - зарыдала Оля. - Костя сделал мне предложение, мы поженимся...

- Только через мой труп! - закричала Алевтина и стала осыпать парня ругательствами, не выбирая фраз.

Следующие несколько минут были сплошным кошмаром - крики, слезы, взаимные обвинения... Ошеломленный Костя оделся и направился к выходу, бросив на прощание: - Нет уж, мне такая психованная теща без надобности.

Оля кинулась его догонять, но Алевтина преградила ей путь и, задыхаясь, попросила сердечные капли.

- Я умру, если ты сейчас пойдешь за ним...

Девушка осталась с матерью.

### ЖИТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Шли месяцы, жизнь текла, как прежде, только Оля изменилась. Казалось, будто внутри нее погас огонек - взгляд потух, голос больше не звенел. Алевтина переживала за дочку, но радовалась, что сумела избавиться от негодного жениха. Ничего, думала она, вот встретит подходящего человека, выйдет замуж под моим присмотром, и все наладится. Но шли годы, а подходящий человек никак не находился. Алевтина пыталась подыскивать для дочки достойных, на ее взгляд, кавалеров, но Оля на них не реагировала, и сватовство так и не состоялось.

К тридцати годам, по мнению матери, у Ольги окончательно испортился характер - она стала скрыт-

ная и необщительная. Никогда не рассказывала о своей работе и коллегах, не делилась впечатлениями о фильме или книге, избегала душевных бесед с родительницей. Алевтина чувствовала наладное, но не ожидала подвоха, ведь Оля всегда была послушной дочерью. Поэтому то, что вскоре случилось, поразило ее в самое сердце. Ольга сбежала! Просто исчезла, будто испарилась, оставив после себя только лаконичную записку с парой фраз: «Не ищи меня, Когда устроюсь, дам о себе знать».

- С работы уволилась, номер телефона сменила, - рыдала Алевтина на плече подруги. - Как она могла так со мной поступить?

- Думаю, ты сама виновата, - осторожно сказала та. - Ты же ей жить не давала.

- Неправда! Я все делала ради нее, из лучших побуждений! Я была уверена, что она понимает - у меня были только благие намерения!

- Знаешь, куда вымощена дорога этими твоими намерениями?..

Прошел месяц поисков и ожидания. Алевтина обзвонила всех немногочисленных родственников и знакомых - никто ничего не знал. Она расклеила фотографии дочери по городу, но и сама понимала, что заетя бесполезная. В полиции отказались принимать заявление - Ольга была взрослой женщиной и не пропала, а ушла из дома по своей воле. А в конце месяца Алевтина нашла в почтовом ящике открытку без обратного адреса, в которой рукой Оли было написано, что у нее все хорошо. С тех пор такие открытки появлялись каждый месяц. И, хотя сердце Алевтины разрывалось от горя, она, по крайней мере, была относительно спокойна - дочь жива и здорова. Первое время она мучилась от злости и обиды, мысленно упрекая Олю в неблагодарности. Но время шло, ее гнев уступил место размышлениям - а так ли уж правильно она поступала все эти годы? Может, правы были люди, которые советовали позволить дочери жить своей жизнью? Сейчас она просила Бога только об одном - чтобы дочь вернулась. Пусть она выходит замуж, за кого хочет, пусть поступает по-своему, лишь бы увидеть ее и обнять...

Ольга объявилась только через год. Она приехала неожиданно, просто открыла дверь своим ключом и прошла в квартиру. У нее на руках мирно посапывал младенец в розовом одеяльце.

- Здравствуй, мама, - сказала она с улыбкой. - Я уже год замужем, а это твоя внучка, знакомься. Ты прости меня за такой поступок, я тебя очень люблю, просто я боялась...

Алевтина кинулась к ним, плача и смеясь от радости. Она давно простила и раскаялась.



Я пошла знакомой дорогой до дома, в котором снимала квартиру, не чуя ног. Мне казалось, что я лечу, словно привидение, невидимая в моем горе. Люди проходили мимо, но никто не смотрел на меня. Заменяли ли они меня?

Я прошла мимо сердитых мужчин, толпящихся возле салуна. Отвратительно пахло элем, застоявшимся табачным дымом и потом. – Прошу прощения, – обратилась я к вменяемому на вид мужчине возле двери. – Вы не видели мистера Иванова?

В то утро, когда начался буран, он работал в салуне. Может быть, он как-то мог мне помочь...

Улыбка мужчины превратилась в ухмылку, и я мгновенно пожалела о том, что задала этот вопрос.

– Иванова, каменщика?

– Да, – ответила я, осторожно продвигаясь к лестнице.

Мужчина потер заросший щетиной подбородок и сделал шаг по направлению ко мне.

– А что тебе от него нужно?

– Я хочу с ним поговорить.

– Что ж, тогда тебе придется отправиться к нему в тюрьму. Его вчера вечером арестовали.

– Арестовали?

– Точно. Надавал оплеух своей женушке. Ей здорово досталось. Доку пришлось наложить ей швы.

Мое сердце забилось быстрее. Я вспомнила, каким нежным мистер Иванов был с Дэниелом, как мягко с ним разговаривал. Как отец. Я содрогнулась. Как я могла не заметить в нем жестокости?

Мужчина придвинулся ближе.

– Если ты ищешь кого-нибудь,

## «ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

чтобы весело провести время, я...  
– Всего доброго. – Я прошла, оттолкнув его в сторону.

\*\*\*

Подхватив юбку, я бросилась вверх по лестнице на второй этаж, едва не сбив с ног на площадке пожилого бородатого мужчину. Я достала из кармана ключ. Вена на моем запястье пульсировала, когда я вставляла его в скважину.

Сердце вырывалось из моей груди. Вдруг Дэниел здесь? Вдруг он вскарабкался по вишне и пролез через маленькое окошко? Вдруг он ждет меня внутри?

Я старалась повернуть ключ в замочной скважине, но у меня ничего не получалось. Я попыталась снова, поворачивая ключ вправо и влево, но безрезультатно. Боже мой. Мистер Гаррисон, должно быть, сменил замок.

– Нет! – крикнула я, прижимаясь щекой к двери. И тут я услышала шаги внутри своей квартиры. – Эй! – я забарабанила в дверь. – Эй! Кто там за дверью?

Когда дверь начала открываться, я отскочила назад. Передо мной стояла девочка лет одиннадцати со смущенным личиком.

– Чем я могу вам помочь? – спросила она.

Я прошла мимо нее в квартиру.

– Что ты делаешь здесь, в моем доме? Где Дэниел? – Я подбежала к лестнице. – Дэниел, это мама. Мама дома.

Из кухни появился мужчина в мятой белой сорочке, пожелтевшей и запятнанной вокруг воротничка. Подтяжки болтались по бокам.

– Кто это, Джейн?

Девочка пожалала плечами.

– Не знаю, папа. Она говорит, что это ее квартира.

– Это действительно моя квартира, – четко произнесла я. – Почему вы здесь? Где мой сын? Дэниел!

– Произошла какая-то ошибка, – сказал мужчина. – Мы въехали сюда три дня назад. Хозяин сказал, что предыдущая владелица умерла. Еще он сказал, что родни у нее нет, поэтому продал нам мебель за пять долларов.

– Умерла?

Мужчина кивнул.

– Я что, по-вашему, выгляжу мертвой?

Я обвела взглядом то, что осталось от моего дома, от моей жизни. Вот маленький кофейный столик с резными дубовыми цветами по краям. Мой отец сделал его незадолго до смерти. Два кресла, старенькие, но удобные. Белая ваза на столе, куда я ставила полевые цветы, ко-

торые собирал для меня Дэниел во время прогулок по Четвертой авеню. Мои вещи. Моя жизнь. Их у меня забрали.

Потеряв ко мне всякий интерес, девочка взяла с дивана куклу и стала подниматься по лестнице.

– Подождите, я сейчас, – прикрикнул мне мужчина, явно раздосадованный. – На плите кипит обед.

Как только он вышел, я сразу подошла к лестнице. У стены появился маленький шкафчик, и мне пришлось приложить усилие, чтобы сдвинуть его в сторону. Только так я могла добраться до тайника. Я открыла его и вздохнула. Перышко Дэниела, ракушки. Комнату заполнили воспоминания, и мне бы так хотелось в них погрузиться, но я понимала, что сейчас не время. Я вытащила из сумочки Макса, поправила на медвежонке голубой бант и убрала игрушку в тайник. Его место было тут. И Дэниел снова найдет его. Так подсказывало мне сердце.

Я услышала за спиной шаги и быстро закрыла дверцу, уронив при этом сумочку. Я быстро подняла ее.

– Чем это вы там занимаетесь, мисс? – подозрительно спросил мужчина.

– Я только...

Он нахмурился.

– Я прошу вас немедленно уйти отсюда.

– Прошу вас, – взмолилась я, – если вы увидите маленького мальчика...

– Если я еще раз увижу вас, то сообщу в полицию.

В комнате снова появилась девочка. Она сочувственно смотрела на меня, пока ее отец не вытолкнул меня в коридор и с громким стуком не закрыл за мной дверь.

Снова оказавшись на улице, я проверила свою сумочку и обрадовалась тому, что мой бумажник, пусть и совсем пустой, остался на месте. А вот рисунку Евы повезло меньше. Он, должно быть, выпал.

Я бездумно шла по тротуару. Детишки в теплых пальто играли в «классики» под присмотром матерей.

– Дэниел! – позвала я, но напрасно. Над моей головой летали чайки, описывая круги и насмешливо крича. Весь мир и каждое создание в нем казались жестокими и безразличными.

– Вера, это ты? – окликнул меня знакомый голос.

– Гвен?

– Ох, милая ты моя, – произнесла она, – я так за тебя волновалась. Я только что виделась с Кэролайн.

Она рассказала мне о том, что случилось. Мне так жаль.

– Мой сын исчез, – сказала я. Слова, сорвавшиеся с губ, показались чужими, словно их произнес кто-то другой.

– Что значит исчез?

– Когда я пришла домой с работы, Дэниела там не было, – объяснила я и почувствовала, как от слез защипало глаза. – Полиция не желает ничего делать, потому что там считают, что он просто сбежал. Но, Гвен, он бы никогда не убежал из дома.

Она обняла меня за плечи и прижала к себе.

– Ты только посмотри на себя, просто скелет. Ты ела хоть что-нибудь?

Я покачала головой.

Гвен похлопала меня по руке.

– Что толку тут стоять и плакать. У тебя такой вид, будто ты не ела несколько дней. Позволь мне купить тебе что-нибудь горячее.

В животе у меня заурчало. Я ненавидела себя за то, что в такое время мне хочется есть, но я понимала: если свалюсь от слабости, то уже ничем не помогу Дэниелу. Поэтому я согласилась.

– Хорошо, – еле слышно сказала я.

Мы с Гвен зашли в маленькое кафе «Линдгрэн», где в более счастливые времена мы с ней обычно обедали.

– Два сэндвича с ветчиной и соусом, – сделала заказ Гвен.

Когда еду принесли, я начала жевать, не замечая, что ем, не ощущая вкуса. Мне почему-то казалось, что испытывать удовольствие от пищи было бы неправильно. Я ощущала комфорт от собственной невосприимчивости.

– Ты вернешься на работу? – осторожно поинтересовалась Гвен.

Я вздохнула.

– Думаю, мне придется это сделать. То есть если меня еще не уволили. Я пропустила не меньше полуножины смен, с тех пор как...

– Эстелла поймет.

Я покачала головой.

– Ты действительно так думаешь?

– Я поговорю с ней, – пообещала Гвен, выживая из бумажника мелочь и кладя ее поверх банкноты. – Идем со мной в гостиницу. Я сама объяснюсь с Эстеллой.

В помещении для обслуживающего персонала привычно пощелкивали и посвистывали радиатор. Огромные стопки постельного белья ожидали глажки. Эстелла, как всегда, сидела за своим старым столом. Все было как прежде, но в то же время совсем иначе. Ось мира сместилась после исчезновения Дэниела, навсегда изменив все вокруг.

– Вот наконец и ты, – саркастически приветствовала меня Эстелла.

Гвен бросилась на мою защиту.

– Ты даже не представляешь, через что ей пришлось пройти, Эстелла. Ее сына похитили. Вера дни и ночи искала его.

Глаза Эстеллы сузились, и я увидела блики жалости на ее лице.

– Что ж, – рассеянно проговорила она, глядя на лист бумаги, лежащий перед ней. – Это очень печально.

– Так ты позволишь ей снова вернуться на работу? – продолжала Гвен.

Эстелла вздохнула, сложила листок и убрала его в конверт.

– Я бы с радостью, но я уже наняла другую девушку.

– Что? – взвилась Гвен. – Как ты могла? Послушай, этой бедной женщине работа сейчас нужна как никогда. Она пришла работать, хотя ее сын пропал. Я уверена, что у тебя найдется для нее место.

Эстелла покачала головой.

– Боюсь, что нет. Она не приходила на работу несколько дней, поэтому мне пришлось ее уволить и нанять другую горничную на ее место. Без обид, – она поправила очки на носу. – Разговор окончен. Гвен, апартаменты на шестом этаже нужно убрать. Сделай все как следует.

– Да, мэм, – проворчала Гвен.

Мы вместе вышли в коридор. Голова казалась мне странно тяжелой.

– Гвен, ты сделала, что смогла. Со мной все будет в порядке.

– Я буду отдавать тебе все свои чаевые, – пообещала подруга, – пока ты снова не встанешь на ноги.

– Конечно же, ты не будешь этого делать, – сказала я, – но ты очень добра ко мне.

Гвен вышла за мной в вестибюль.

– На что же ты будешь жить?

– Как-нибудь выкручусь, – ответила я. – Мне это всегда удавалось. А теперь тебе лучше отправиться на шестой этаж, пока Эстелла тебя не увидела.

Гвен кивнула.

– Ладно. Береги себя, Вера.

– Обещаю.

Она исчезла в коридоре, который вел к служебному лифту. Я постояла немного, ошеломленная, не зная ни куда идти, ни что делать. Я сделала несколько шагов, а потом села в пухлое, обитое полосатым атласом кресло в вестибюле. Было приятно отдохнуть там, где могли находиться только богатые постояльцы гостиницы. Мои ступни болели, рядом с дырой на туфле образовалась большой волдырь. Я закрыла глаза.

– Прошу прощения, – мои мысли

прервал чей-то голос. – Я вынуждена попрощать вас уйти.

Я открыла глаза и увидела перед собой Марту, администратора.

– Вам, как и всем остальным, отлично известно, что вестибюль предназначен только для гостей «Олимпиака».

Я кивнула и встала.

– Прошу прощения, – извинилась я и заковыляла к дверям.

– Эта женщина – мой гость, – раздался за моей спиной глубокий мужской голос.

Я обернулась и увидела Лона Эдвардса, того самого мужчину из апартаментов в пентхаусе, с которым я познакомилась на прошлой неделе. На этот раз он был полностью одет.

– Она моя гостя, – не терпящим возражений тоном повторил он Марте.

Администратор покорно опустила глаза, не заметив смущения на моем лице.

– Да, мистер Эдвардс, конечно, – произнесла она со сладкой улыбкой, – разумеется.

После того как Марта поспешно вернулась за стойку портье, Лон посмотрел на меня и улыбнулся.

– Вас ведь зовут Вера, так?

– Да, – ответила я. – Спасибо, мистер Эдвардс, но мне не нужна помощь.

– Понимаю, но я хотел бы пригласить вас пообедать.

Я непреклонно покачала головой.

– Я не могу.

– Полно вам, мисс Рэй, это всего лишь обед, – игриво парировал Эдвардс. – Может быть, мне все-таки удастся вас уговорить?

Он щелкнул пальцами, и к нему подошел молодой невысокий мужчина.

– Да, сэр? – услужливо спросил он.

– Эндрю, это мисс Рэй. Отвези ее в салон и к «Фредерику и Нельсону». Проследи за тем, чтобы сделали все, что она захочет.

Мужчина кивнул.

– Мисс, если вы готовы, то автомобиль ждет вас на улице.

– Нет, – резко ответила я, – нет, я не могу. Вы очень добры ко мне, Лон, то есть мистер Эдвардс, но вы кое-чего не понимаете. Все дело в моем сыне. Он пропал. Его похитили. Я не могу пообедать с вами, потому что я должна его найти.

В глазах Лона появилось сочувствие, и стоило мне это заметить, как я почувствовала, насколько оно мне необходимо. Я изголодалась по сочувствию. Мои колени ослабели.

**Сара Джио  
(Продолжение следует).**



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗЕЛЕНИ СЛИШКОМ МНОГО?

Летом на огороде зелени - хоть отбавляй! Знаю, что многие выбрасывают лишнюю, но у меня все идет в дело. Ненужные укроп, петрушку, базилик я собираю, мелко нарезаю и добавляю в растопленное сливочное масло. Далее я разливаю по-

лучившуюся смесь по емкостям для заморозки и отправляю в морозильную камеру. Зимой я с удовольствием обнаруживаю приятную находку и добавляю такое масло в картошечку, мясные и рыбные блюда.

**Евгения**

## ЦВЕТЫ: КРАСИВЫЕ И СЪЕДОБНЫЕ

Цветами можно не только любоваться, но также добавлять их в салаты, напитки, смузи.

**Роза.** Из лепестков роз можно сварить мармелад, варенье, джем, добавить в мороженое или десерты.

**Анютины глазки.**

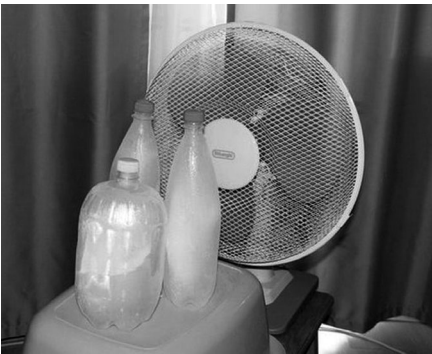
У них сладковатый вкус с нотками мяты. Я их добавляю в летние салаты, а также в напитки.

**Примула.** В ее цветках содержится много аскорбиновой кислоты, так что они очень полезны. С ними я готовлю чай, добавляю в салаты и даже супы ради разнообразия.

**Настурция.** Вкус у этих цветков слегка перечный, но приятный. Поэкспериментируйте и добавьте их в творог и десерты.

**Анна**

## «ПРИСТАВКА» К ВЕНТИЛЯТОРУ



Если вы, так же как и я, страдаете в жару, советую держать в морозилке несколько

пластиковых бутылок (0,5 л) с водой. Когда мне становится особенно жарко, я беру одну из них, прикрепляю на вентилятор или ставлю рядом с ним и включаю прибор. Чем ближе бутылка находится к вентилятору, тем больший эффект вы получите. Поток воздуха станет более холодным и освежающим.

**Елена**

## В АВТО ПОЯВИЛСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ

Наша семья часто путешествует на машине. После каждой такой поездки в салоне остаются посторонние запахи. Обычно я справляюсь с ними одним из следующих способов.

**Активированный уголь.** Достаточно поместить 3-4 таблетки в небольшой мешочек. Разложите несколько таких в салоне: уголь адсорбирует запахи.

**Соль для ванн.** Я беру нейтральный аромат. Нужно насыпать по мешочкам по од-

ной горсти соли и разместить их в разных частях салона.

**Кошачий наполнитель.** Речь идет о силикагелевом наполнителе. Его также следует насыпать по мешочкам и оставить на ночь в салоне. Вы можете обратиться на мойку, где вам предложат провести озонирование салона. Благодаря этой процедуре не только устраняются неприятные запахи, но также убиваются бактерии и микробы.

**Наталья**



## КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОТЕТЬ В ЖАРУ?

Летом я потею особенно сильно, но окружающие этого не замечают, потому что я пользуюсь лайфхаками. Во-первых, ношу с собой упаковку влажных салфеток, пропитанных антиперспирантом (поищите на маркетплейсах). Они спасают в непредвиденных ситуациях. Во-вторых, обрабатываю ноги детской присыпкой, в

которой содержится тальк. Он избавляет от излишней потливости. На важных встречах или мероприятиях я пользуюсь простыми правилами: стараюсь не волноваться, не пить горячие напитки и не есть острую пищу. Тогда и с потом проблем не возникает даже в жару!

**Светлана**



## Хорошая привычка

### Замораживать ягоды на зиму

Полакомиться ягодами летом и так получается без труда, а вот зимой ягодное лакомство придется как нельзя кстати. Замороженные ягоды можно добавлять в смузи, десерты или просто употреблять в качестве источника витаминов в сезон простуд.

Я замораживаю ягоды целиком. Укладываю их в контейнеры или пакеты, разравниваю в пласт и отправляю в таком виде в морозилку. Но можно предварительно пропускать их через блендер и замораживать готовую ягодную массу.

*Мария*

### Гулять перед сном

Лето - идеальное время для вечерних прогулок. Но я поняла это не сразу и еще год назад тратила драгоценное время на просмотр сериалов. Теперь же перед сном я отправляюсь гулять. Трачу на это 30-60 минут, зато сколько пользы получаю!

Прежде всего, сон после такой прогулки крепкий и безмятежный. Про бессонницу я и забыла, хотя раньше она меня часто мучила. К тому же пешие прогулки полезны для здоровья. Согласно данным шагомера, каждый вечер я прохожу около 4000-5000 шагов, за что мне говорят спасибо мышцы, позвоночник и сердечно-сосудистая система.

*София*

### Записывать свои мысли

Как много полезных мыслей приходят в нашу голову в течение дня! Только каждую ли мы запоминаем? Я однажды задумалась об этом и с тех пор приучила себя фиксировать озарения в заметках телефона.

Некоторые идеи довольно банальны - например, напоминаю себе о задачах на день. Но другие заметки особенно ценны - они о жизни, близких людях, моих личных открытиях. Перечитывать их потом — особое удовольствие.

*Яна*



## КУПАЛЬНИК ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

У меня внушительная коллекция купальников, и каждый выглядит на пять с плюсом, несмотря на частую носку (я хожу в бассейн, летом постоянно плаваю). Мой совет - как ухаживать за купальниками.

\* Сразу после купания я прополаскиваю купальник от соли, пота, хлора или песка. Стираю только вручную, с помощью мягких моющих средств.

\* Сильно выжимать изделие не нужно. Достаточно слегка изжать его от влаги, вывернуть и в таком виде повесить сушиться.

\* Стоит следить за тем, чтобы на купальник не попадал крем от загара, так как нередко он оставляет после себя пятна, которые трудно вывести.

*Анна*

## НЕ СМЫВАЙТЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА СРАЗУ!

Раньше грешила на моющие средства: нанесу, потру - и ничего не происходит. Подруга посоветовала оставлять их на загрязнении на некоторое время: 10-15 минут будет достаточно.

Это актуально и для чистки унитазов, и для отбеливания вещей, и для избавления от пятен. Как только стала давать средствам время - загрязнения стали удаляться лучше!

*Галина*

## НАСТОЛЬНЫЙ ОРГАНИЗЕР

Мой сын в сентябре пойдет во второй класс. Свое рабочее пространство дома он организовал самостоятельно, а вместо привычного органайзера для канцелярии придумал интересную альтернативу. Он взял втулки от туалетной бумаги и бумажных полотенец и с их помощью создал многоуровневое пространство для хранения карандашей, ручек, линеек и прочего. Каждый бумажный элемент он окрасил в подходящий цвет и соединил их между собой клеем. На некоторых нарисо-



вал смешные рожицы. Получилось креативно и функционально!

*Елена*

## КАК БЕЗ ПРОБЛЕМ ОЧИСТИТЬ БЛЕНДЕР

Я часто готовлю, поэтому блендер - мой незаменимый помощник. Но после работы я не ставлю его в раковину, чтобы отмыть. Ведь есть куда более простой способ! Достаточно наполнить чашу блендера наполови-

ну водой, влить в нее 1 ч. л. мощного средства для посуды и включить на 30 секунд. После такого останется лишь сполоснуть чашу и вытереть насухо.

*Римма*



## Салон красоты



## ТЕЛО СКРАБОМ НЕ ИСПОРТИШЬ! 5 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ГЛАДКОЙ КОЖИ

Скрабы глубоко очищают кожу, помогают поддерживать ее тонус, уменьшают проявление растяжек. Но использовать их нужно правильно - чтобы не вызвать раздражение и другие проблемы кожи.

Перед процедурой скрабирования рекомендуется принимать теплый душ в течение 10-15 минут, чтобы распарить кожу и раскрыть поры. Можно использовать гель с увлажняющими и успокаивающими компонентами. Такое средство не пересушивает кожу и не нарушает ее естественный pH-баланс.

Если у вас нет возможности принять душ, смочите полотенце в горячей воде и на 5 минут приложите к области, которую собираетесь скрабировать.

✓ **Распределять скраб по телу рекомендуется мягкими круговыми движениями. Нельзя интенсивно давить на кожу и растирать ее: есть риск травмировать эпидермис. Для более выраженного эффекта не смывайте скраб сразу, оставьте на 2-3 минуты.**

### ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Антицеллюлитный скраб возвращает коже тонус. Для заметного результата понадобится от 5 до 10 процедур (в

сочетании с диетой и физической нагрузкой).

✓ **Соедините 2 ст. л. крупной соли, 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. масла апельсина или лимона. Нанесите смесь на влажную кожу, помассируйте и оставьте на 2-3 минуты. Смойте теплой водой.**

### КОЖА НЕЖНАЯ КАК ШЕЛК

Один из самых популярных ингредиентов для домашних скрабов - кофе. Он содержит витамины группы B, а также микро- и макроэлементы (магний, фосфор, марганец, хром, калий), которые необходимы для здоровья кожи. Антиоксиданты в составе кофе повышают эластичность эпидермиса, возвращают ему мягкость и нежность. Кофеин стимулирует кровообращение, временно расширяет сосуды. За счет этого ускоряются обменные процессы и запускается расщепление жиров.

✓ **4 ст. л. кофейной гущи, 3 ст. л. любой глины залейте теплой во-**

**дой до пастообразной консистенции. Круговыми движениями распределите ее по проблемным участкам тела. Помассируйте кожу. Смойте.**

Для более выраженного эффекта этот рецепт можно использовать для домашнего 30-минутного обертывания.

### ГЛАДКИЕ ПЯТОЧКИ

Тем, у кого грубая кожа на стопах, рекомендуется использовать скраб с добавлением молотой корицы два раза в неделю. Так вы удалите ороговевшие клетки и снизите вероятность возникновения трещин. После процедуры обязательно нанесите на стопы увлажняющий или питательный крем.

✓ **Соедините 1 стакан миндального масла, 0,5 стакана молотого кофе и 1 ч. л. молотой корицы. Массирующими движениями распределите состав по стопам. Через 10 минут смойте.**

Чтобы смягчить огрубевшую кожу на пятках, раз в неделю также делайте ванночки для ног с касторовым или облепиховым маслом.

### ПИЛИНГ ДЛЯ РУК

Кожа рук тоже нуждается в глубоком очищении, но не часто - раз в две недели. Так вы улучшите кровоток, стимулируете работу сосудов. Желательно применять скраб с маслами: такие средства не только мягко отшелушивают эпидермис, но и увлажняют его.

✓ **2 ст. л. овсянки измельчите в кофемолке. Соедините с 1 ст. л. жидкого меда и 1 ст. л. оливкового масла. Нанесите эту смесь на кожу рук, мягко помассируйте, смойте.**

Оливковое масло в составе этого скраба содержит жирные кислоты и витамин E, которые увлажняют, успокаивают кожу рук и замедляют проявления признаков старения.

### ЧТОБЫ НЕ БЫЛО РАСТЯЖЕК

Рубцы, или стрии, обычно появляются на бедрах, груди, животе, ягодицах. Предотвратить их появление или снизить выраженность можно с помощью процедуры скрабирования.

✓ **1 ст. л. сахара соедините с 3 каплями лимонного сока и 1 ч. л. миндального масла. Обработайте смесью проблемные зоны в душе. Вытрите кожу насухо и нанесите увлажняющее молочко.**

В борьбе с растяжками эффективен самомассаж. Его лучше делать, предварительно обработав проблемные зоны косметическим или любым другим питательным маслом.

✓ **Использовать скраб для тела можно не чаще двух раз в неделю.**

**Д**линная шерсть выполняет функцию терморегуляции и защищает собаку от солнечных ожогов. Кожа китайской хохлатой, фараоновой, перуанской, мексиканской голой собаки, американского голого терьера и других пород без шерсти уязвима перед солнечными лучами. Достаточно пяти минут пребывания на открытом солнце, и тело питомца покрывается красными пятнами — ожогами. Другие, не такие опасные, но не менее неприятные последствия, — дерматит, сухость кожи, шелушение и перхоть. Но это не значит, что породам без шерсти запрещено выходить на улицу летом. Задача хозяина — максимально обезопасить животное от ожогов, перегрева и других проблем.

## 1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЕЛИКАТНЫЙ ШАМПУНЬ

«Голые» питомцы нуждаются в мытье раз в три недели. За это время обновляются клетки кожи и нужно удалять ороговевший слой с помощью специального увлажняющего шампуня. У него должен быть нейтральный pH, а в составе желательны масла. Они увлажняют и питают кожу питомца.

Регулярное очищение предотвратит образование угрей (это часто происходит у бесшерстных пород из-за избыточного скопления грязи, забивающей поры), появление неприятного запаха и поспособствует уничтожению патогенных микроорганизмов.

✓ **Обнаружили у собаки угри? Не удаляйте их: можно повредить эпидермис и спровоцировать воспаление. Обратитесь к ветеринару, который подберет мягкий очищающий пилинг.**

Также в жаркое время года рекомендуется протирать кожу «голой» собаки влажной салфеткой каждый день. Особое внимание уделите кожным складкам: в них скапливается больше всего грязи и кожного секрета.

## 2. ЗАЩИЩАЙТЕ ПИТОМЦА ОТ СОЛНЦА

Возьмите за правило не выводить питомца на прогулку, пока не нанесете на его кожу солнцезащитное средство. Это может быть спрей с увлажняющими компонентами. Он не только защищает кожу от УФ-лучей, но и предотвращает зуд. Допустимо использовать крем, флюид, молочко — выберите тот вариант, который будет легче распределяться по коже собаки и быстрее впитываться. Уровень защиты — не ниже SPF-50. После прогулки сразу удалите крем, не допускайте вылизывания: если средство от солнца попадет в пищевод животного, это чревато отравлением. Еще один способ защиты нежной кожи любимца от ожогов — легкая, «дышащая» одежда. Например, хлопковый комбинезон. Лучше купить его в оффлайн-магазине: там есть возможность примерить вещь.



# «ГОЛЫЕ» СОБАКИ 5 ПРАВИЛ ЛЕТНЕГО УХОДА

**Если у собаки нет шерсти, это не означает, что ей не жарко, и она легко переносит летний зной. На самом деле для «голых» пород теплое время года опаснее, чем для длинношерстных питомцев.**

## 3. ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЕ ОЖОГИ

Предположим, случилось худшее, и ваша собака обгорела. Место ожога покраснеет, возможно шелушение кожи. Не исключено повышение температуры тела у питомца и образование волдырей. Обычно животное расчесывает и вылизывает раздраженное место, пытаясь избавиться от боли, но это лишь усугубляет ситуацию. Медлить нельзя! Обратитесь к ветеринару. Первая помощь при солнечном ожоге — холодный компресс. Нужно попытаться охладить пораженный участок кожи и не допустить его загрязнения. Для этого подержите место ожога под прохладной струей душа в течение 10 минут. Затем приложите чистую ткань, смоченную в холодной воде, на 5 минут.

✓ **Нельзя протирать ожог кубиком льда или поливать собаку ледяной водой. Есть риск возникновения спазма сосудов.**

При слабых ожогах поможет гель с алоэ или пантенол. Средство необходимо наносить на кожу каждые 2-3 часа.

## 4. ОБЕСПЕЧЬТЕ КОМФОРТНЫЙ УГОЛОК ДОМА

В доме должно быть прохладное и темное место, где питомец сможет от-

дыхать в самые жаркие часы. Летом многие «голые» породы отправляются в ванную комнату и лежат на плиточном полу. Оставьте там мягкую подстилку.

Не используйте специальные охлаждающие коврики для собак, чтобы не вызвать симптомы простуды. Если животное не может найти подходящее место для охлаждения и отдыха, предложите ему влажное полотенце на 10-15 минут.

Желательно обеспечить приток свежего воздуха в той комнате, где находится собака, но при этом избежать сквозняков.

## 5. ГУЛЯЙТЕ В ТЕНИСТЫХ МЕСТАХ

В жаркие дни выбирайте для прогулки с собакой тенистые места. Старайтесь не находиться на улице в период с 11:00 до 16:00 часов. От активных игр и чрезмерных физических нагрузок лучше воздержаться.

Желательно, чтобы у вас всегда с собой была вода для питомца и специальная поилка для путешествий (из нее собаке удобно пить на улице). Некоторые хозяева обливают любимцев водой на открытом солнце, чтобы охладить. Так лучше не делать: вода в данном случае работает как линза и может вызывать перегрев, тепловой удар, солнечные ожоги.



## РЫБА С КРЕВЕТКАМИ В ТОМАТНО-ВИННОМ СОУСЕ

**Ингредиенты:** филе трески или другой белой рыбы 500 г, сладкий перец 1 штука, помидоры в собственном соку 500 г, репчатый лук 1 штука, фенхель 1 штука, чеснок 3 зубчика, растительное масло 2–3 ст. ложки, хлопья красного перца 1/2 ч. ложки, сухое белое вино 200 мл, креветочный бульон 200–250 мл, соль 1/2 ч. ложки, перец чёрный молотый 1/2 ч. ложки, очищенные креветки 400 г.

Рыбу нарежьте кусочками среднего размера, перец и помидоры — небольшими, лук и фенхель — более мелкими. Чеснок пропустите через пресс. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук с фенхелем и сладким перцем до мягкости. Закиньте чеснок вместе с хлопьями красного перца и помешивайте ещё полминуты. Добавьте помидоры вместе с соком, вино, бульон, соль и чёрный перец. После закипания оставьте на умеренном огне на 25–30 минут. Время от времени помешивайте. Выложите в сковороду креветки с рыбой. Перемешайте, прикройте крышкой и тушите на небольшом огне 8–10 минут.

## ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

**Ингредиенты:** куриное филе 4 штуки, сладкий перец 1 штука, помидоры 1–2 штуки, репчатый лук 1 штука, кабачки 400–450 г, растительное масло 4–5 ст. ложек, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, сыр 100 г.

Курицу, перец и помидоры нарежьте небольшими кусочками, лук — более мелкими. Кабачки разрежьте вдоль на половинки. Ложкой выскоблите мякоть, чтобы получились лодочки. Выложите кабачки на противень срезом вверх. Сбрызните 1–2 ложками масла и отправьте в разогретую до 200 °С на 15–20 минут. В сковороде разогрейте 3 ложки масла на среднем огне. Обжарьте курицу до лёгкой румяности со всех сторон. Выложите на тарелку. В той же сковороде обжарьте лук с перцем до мягкости. Добавьте помидоры и готовьте всё вместе ещё несколько минут. Смешайте курицу с обжаренными овощами, солью и перцем. Добавьте крупно натёртый сыр и перемешайте ещё раз. Распределите начинку по лодочкам из кабачков. Запекайте всё вместе ещё 15 минут при 200 °С.

## ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ЧЕСНОКОМ

**Ингредиенты:** баклажаны 600 г, соль по вкусу, чеснок 2 зубчика, укроп свежий 1/2 пучка, растительное масло 100 мл.

Нарежьте баклажаны на ломтики толщиной около 5 мм. Обильно посыпьте их солью и оставьте на 10 минут. Промойте баклажаны. Откиньте на сито. Обсушите бумажными полотенцами. Чеснок пропустите через пресс. Мелко порубите укроп. Разогрейте в сковороде половину масла. Выложите порцию баклажанов в один слой. Обжарьте с двух сторон до румяности. Так же приготовьте оставшиеся ломтики, при необходимости доливая масло. Выложите баклажаны на блюдо слоями. Каждый кружок смажьте порцией чеснока и посыпьте укропом.

## САЛАТ С ПЕРСИКАМИ

**Ингредиенты:** персики 2–3 штуки, сливы 2–3 штуки, помидоры черри 100 г, черешня 150–200 г, грецкие или другие орехи 50–60 г, лук-шалот 1/2 штуки, чеснок 1 зубчик, лимон 1 штука, оливковое масло 100 мл, бальзамический уксус 50 мл, мёд 1 ст. ложка, соль по вкусу, перец чёрный свежемолотый по вкусу, хлопья красного перца по вкусу, руккола или микс листовой зелени для салата 2–3 горсти, буррата 200–250 г.

Персики и сливы нарежьте ломтиками, черри — половинками или четвертинками. Черешню разделите на половинки. Орехи мелко нарубите. Лук измельчите ножом. Чеснок пропустите через пресс. Мелкой тёркой снимите цедру с лимона, достаточно чайной ложки. Соедините масло с уксусом, мёдом, луком, чесноком, цедрой, солью и перцем. Листовую зелень смешайте с половиной заправки. Выложите в миску. Добавьте помидоры, персики, сливы, черешню и помидоры. Полейте оставшейся заправкой. Поместите в центр шарик бурраты и посыпьте орехами.

