

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАСТА

ПЛЮС

№34

август 2024

**Зачем нужны
традиции?**

стр.20

**Муж пропадает
в Интернете**

стр.22

**Кто платит
на свидании**

стр. 21

**5 правил макияжа
anti-age**

стр.31

**Когда кошке
нужна помощь**

стр.33

Селин Дион: стр.16, 17

«Я подумала: Мои дети уже потеряли отца,
неужели я оставлю их без матери?»

Цена:
2,5 лари

МОДНЫЕ ВЕЩИ

Базовый гардероб на лето

Летний гардероб должен быть не только красивым, но и максимально комфортным. Каким вещам стоит отдать предпочтение, чтобы чувствовать себя на высоте даже в жару?



Материал и крой

Для лета идеально подходят натуральные ткани – лен, хлопок, шелк, сатин, шифон. Они обладают высокой воздухопроницаемостью и хорошо впитывают влагу. Обратите внимание на прямой или свободный крой, которые не будут сковывать движения, а также на модели оверсайз. Свободное льняное платье – идеальный вариант на лето.



Всегда актуально

Они не теряют актуальности из сезона в сезон и сочетаются друг с другом, являясь настоящей палочкой-выручалочкой. При подготовке к летнему сезону разделите вещи на условные секции – низ, верх, аксессуары и т.д. Так вы сможете определить, чего вам не хватает, и сфокусироваться только на том, что нужно.



Что с цветом?

Летом отдайте предпочтение светлым и ярким оттенкам. Беспроигрышные варианты – белый цвет и пастельные тона. Разнообразить образы в светлых тонах помогут яркие акценты, которые добавят настроения базовым вещам. Это могут быть плетеная сумка, леопардовые босоножки, цветные солнцезащитные очки или крупные серьги.

DOLCE&GABBANA ВЫПУСТИЛИ ПАРФЮМ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ

Итальянский бренд Dolce & Gabbana выпустил свой первый парфюм для животных — DG Fefé. Аромат получил название в честь пса Доменико Дольче — Фефе.

Новинку разработала Эмили Копперман, которой удалось создать гармоничное сочетание из теплых и искрящихся нот

100% собак хорошо восприняли этот аромат. Кроме того, 90% владельцев назвали парфюм стойким и подтвердили, что он держится в течение всего дня.

Создатели советуют придерживаться нехитрых правил использования духов. Так, их следует сначала нанести на руки



иланг-иланга, свежего и чистого аромата мускуса и древесных нот сандала. В составе Fefe нет спирта, поэтому создатели утверждают, что он не нанесет вреда коже и глазам домашнего любимца, но гарантирует полное освобождение от неприятных запахов.

Продукт был одобрен по протоколу Safe Pet Cosmetics — единственный документ, регулирующий процесс создания и сертификации косметики для животных по тем же правилам, что и для людей.

На официальном сайте бренда сказано, что духи одобряют не только ветеринары. В Dolce & Gabbana провели тестирование, показавшее, что

или щетку, а затем помассировать или расчесать шерсть собаки или кошки. Fefé также можно наносить непосредственно на тело животного, избегая области носа.

Аромат продается в стильном флаконе из зеленого лакированного стекла, увенчанного колпачком из красного металла. А на корпусе флакона красуется позолоченная эмблема в виде отпечатка собачьей лапки.

Парфюм представлен в двух объемах, к каждому из них в подарок идет эксклюзивный ошейник с медальоном Dolce & Gabbana, который можно по желанию персонализировать. Стоимость этого набора составляет 99 евро.

**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**

ЗАК ЭФРОН БЫЛ ГОСПИТАЛИЗИРОВАН В ИСПАНИИ



Голливудского актера Зака Эфрона во время отдыха в Испании экстренно госпитализировали в больницу. 36-летний мужчина потерял сознание прямо в бассейне виллы на Ибице.

Как передает TMZ, актер едва не утонул, однако его вовремя нашли двое рабочих, вытащили из воды и вызвали медиков.

Что стало причиной потери сознания звезды, пока не сообщается. Лишь впоследствии появилась информация от представителя актера, что Эфрона отвезли в больницу «в профилактических целях». По словам инсайдера, сейчас знаменитость уже выписали из госпиталя, и он «чувствует себя хорошо».

ГРУППА AEROSMITH БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ДАВАТЬ КОНЦЕРТОВ

История культовой рок-группы Aerosmith, которая длилась более 40 лет, приблизилась к своему финалу — легенды мирового рока объявили о прекращении гастрольной деятельности.

Aerosmith вынуждены завершить музыкальную карьеру из-за необратимого повреждения голосовых связок фронтмена Стивена Тайлера. Дело в том, что 76-летний певец травмировал связки в сентябре прошлого года и все это время пытался восстановить голос, но проблема оказалась более серьезной. Тайлер повредил не только связки, но и гортань.

«Как вы знаете, голос Стивена — это инструмент, подобного которому нет. Он несколько месяцев неустанно работал над тем, чтобы вернуть свой голос к тому состоянию, в котором он был до травмы. Мы видели, как он борется с трудностями несмотря на то, что рядом с ним работала лучшая медицинская команда. К сожалению, стало понятно, что полное восстановле-



ние после травмы голоса невозможно. Мы приняли тяжелое, но необходимое решение — уйти с гастрольной сцены», — сообщили музыканты в соцсети.

Группе пришлось преждевременно отменить свой прощальный

тур Peace Out, отыграв всего три концерта. Вместе с этим рокеры пообещали вернуть поклонникам деньги за билеты, а также попросили фанов включить музыку Aerosmith «громко сейчас и всегда» и не переставать мечтать.

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН АФФЛЕК УЖЕ ОФОРМИЛИ ДОКУМЕНТЫ НА РАЗВОД



Со дня на день мировое сообщество со страхом ждет известие, когда романтическая история любви под названием «Беннифер» дойдет до своего завершения. После всех слухов о разладе в браке Джей Ло и Бена Аффлека следующая новость уже не оставляет никаких сомнений, что отношения самой известной голливудской пары не спасли.

По данным зарубежных

медиа, 55-летняя Лопес и 51-летний Аффлек так и не смогли преодолеть кризис в браке и готовятся подать бумаги на развод — соответствующие документы уже оформлены, супруги только ждут момента официально об этом объявить.

«Все документы на развод уже оформлены месяц назад, но не поданы... Они ждут правильного момента, чтобы об этом заявить. Тогда они сделают совместное заявление, в котором будут объяснять, что они имели безумные чувства друг к другу, поэтому так боролись за любовь, чтобы все стало на свои места, но им так и не удалось», — цитирует инсайдера издание Daily Mail.

Вместе с этим другой источник отметил, что знаменитости «не смогли прийти к компромиссу» — и «то, что между ними было раньше, просто исчезло».

БЛЕЙК ЛАЙВЛИ ЗАПУСТИЛА СОБСТВЕННЫЙ БРЕНД КОСМЕТИКИ ДЛЯ ВОЛОС

Голливудская актриса Блейк Лайвли порадовала поклонников запуском собственного бренда косметики для волос Blake Brown. Об этом звезда сообщила в своем аккаунте в Instagram.

По словам Блейк, разработке линейки продуктов она посвятила целых семь лет! Все потому, что актриса стремилась создать средства, которые имели бы доступную цену, но не уступали бы по качеству профессиональной салонной косметике.

«Я хотела, чтобы мои средства были веганскими, не жесткими, без сульфатов, силиконов, парабенов, синтетических красителей. Как человек, отчаянно любящий дизайн, я хотела, чтобы все баночки имели потрясающий вид на вашей бьюти-полочке в ванной. Я была бескомпромиссна в достижении всего этого одновременно. И теперь я могу гордиться тем, что

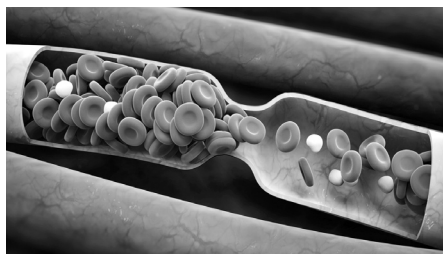


мы создали для вас», — рассказала актриса.

В дебютную линейку вошли 7 продуктов: шампуни, маски и средства для укладки с любимым ароматом актрисы. И ни одного кондиционера! От него блондинка отказалась много лет назад по совету мастера.

Кстати, настоящая фамилия Блейк — Браун, а логотип на странице нового бизнеса звезды напоминает бренды ее напитков, такие как Betty Booze и Betty Buzz.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Если густеет кровь

Одна из причин тромбозов - вязкая кровь. О проблеме рассказывает врач.

Причины

- 1) Обезвоживание организма: при недостаточном употреблении воды в жару, при интенсивных физических нагрузках, при диарее, рвоте, а также на фоне заболеваний почек, печени, сердца и легких.
- 2) Нарушения работы эндокринной системы, заболевания костного мозга - полицитемия, эритроцитоз.
- 3) Прием мочегонных и гормональных препаратов, оральных контрацептивов.
- 4) Хронические заболевания - сахарный диабет, ожирение.
- 5) Незначительное сгущение крови может наблюдаться и во время беременности. Это физиологическая реакция организма на предстоящую кровопотерю. Будущей маме особенно важно следить за своим меню и не допускать обезвоживания. Иногда некоторое повышение вязкости возникает на фоне приема препаратов, содержащих железо: их часто назначают беременным.
- 6) Кровь становится гуще, если в ежедневном рационе не хватает аминокислот и ненасыщенных жирных кислот.

Симптомы

- ✓ Головокружения, шум в ушах.
- ✓ Сухость во рту.
- ✓ Двоение в глазах, затуманивание.
- ✓ Онемение, покалывание в конечностях.
- ✓ Узелки на ногах, а также изменения

кожи: подушечки пальцев могут быть сморщены; слабый тонус кожи.

Получите консультацию гематолога и кардиолога. Обнаружить проблему поможет общий анализ крови на количество эритроцитов, гемоглобина, гематокрита, а также биохимический анализ. Коагулограмма даст оценку степени свертываемости крови.

После 40 лет у мужчин работа систем, контролирующая этот процесс, ухудшается физиологически, у женщин - после 50. Поэтому для профилактики тромбоза необходимо ежедневно принимать препараты, содержащие ацетилсалициловую кислоту, которая разжижает кровь. Дозировку индивидуально подбирает лечащий врач.

Густоту крови можно скорректировать, если это не серьезные заболевания и нарушения в организме, когда без ведения и контроля врача не обойтись, при соблюдении питьевого режима (около 1,5 литра в день без учета чая и первых блюд), отказе от курения, в том числе и электронных сигарет, организации здорового питания.

Продукты, способствующие разжижению крови: свежий имбирь, сельдерей, чеснок, лук, свекла, огурцы, помидоры, кешью, миндаль, горький шоколад. Обязательно потребление нежирных сортов мяса, морской рыбы, яиц, морской капусты, оливкового и льняного масла.

Старайтесь контролировать уровень стресса: гормон адреналин увеличивает густоту крови.

Выплеснуть эмоции порой очень важно.

Плачьте на здоровье

Ведь во время выделения слезы происходит выброс гормона окситоцина и эндорфинов, вызывающих чувство радости и счастья. Слезы помогают избавиться от бактерий в глазницах, в слезной жидкости содержится лизоцим, выступающий в роли антибиотика. Он есть также в грудном молоке и слюне.

Эмоциональный плач целобен еще и тем, что при этом синтезируется большое количество белка альбумина, который помогает регулировать процесс метаболизма в организме.

ПРАВИЛО "20/20"

Это упражнение рекомендовано Американской ассоциацией офтальмологов.

Оно снимает усталость глаз, предотвращает их привычно-избыточное напряжение (когда мы временно не можем разглядеть детали удаленных объектов), у детей даже способно замедлить рост миопии.

Суть. Через каждые 20 минут работы за компьютером или другим гаджетом, при чтении, рукоделии минимум на 20 секунд посмотрите вдаль, примерно на 6 метров. Если носите очки или контактные линзы, не снимайте их.

Почему эффективно работает способ? Эволюционно глаз создан, чтобы смотреть вдаль. А сегодня люди чаще используют зрение для работы вблизи. С этим в том числе связан рост близорукости: глаз приспособливается к тому, что важнее.

Офтальмолог высшей категории.

"НЕИЗВЕСТНЫЙ" ВИТАМИН

Про инозитол (так называют витамин B8 медики) многие из читателей даже не слышали. А ведь он участвует в сотнях химических реакций в организме.

Инозитол содействует нормальной работе сердечно-сосудистой системы, укреплению иммунитета, служит для профилактики аритмии, снижает риск диабета, помогает росту волос.

К сожалению, большинство из нас потребляют B8 даже меньше профилактической дозы, а ведь при заболеваниях

его требуется еще больше. Содержится инозитол в проростках пшеницы (700 мг на 100 г продукта), в рисовых отрубях (240 мг/100 г) и апельсинах (210 мг/100 г). Если нет возможности выстроить сбалансированный рацион, можно компенсировать недостаток витамина пищевой добавкой, лучше в виде миоинозитола.



У МЕНЯ ГИПЕРТОНИЯ? ОЦЕНИВАЕМ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Гипертония стремительно молодеет - в современном мире она встречается у людей уже в 25-30 лет. Как отсрочить появление заболевания и не пропустить его первые симптомы?

Для справки

Гипертония - патологическое состояние, при котором значение верхнего систолического давления повышается до 140 мм рт. ст. и выше, а нижнего диастолического - до 90 мм рт. ст. и выше. Существует ряд факторов, которые способствуют развитию заболевания. К ним относятся генетика, ожирение, недосыпание, несбалансированное питание с избытком соли, стрессы, курение.

По статистике, гипертонией страдают около 40% жителей страны, причем большая часть из них не принимает мер по контролю за своим состоянием. Это может привести к печальным последствиям.

Распознать симптомы

Наиболее часто гипертония дает осложнения на сердце - утолщается миокард левого желудочка и происходит сбой сердечного ритма. Поэтому ее считают предшественницей таких болезней, как инфаркт, инсульт, сердечная недостаточность. Также высокое давление влияет на память, мышление, концентрацию. Со временем они начинают давать сбои.

Болезнь может годами не давать о себе знать. К тому же симптомы гипертонии очень разнообразны. Некоторые жалуются на головную боль и головокружения, другие замечают снижение зрения, у кого-то недуг сопровождается повышением температуры, а у кого-то - кровотечениями из носа. Наиболее надежный способ вовремя отследить заболевание - регулярно контролировать давление с помощью тонометра.

✓ Если при высоком давлении присутствуют боль в сердце, тошнота, рвота, нарушения речи, вызывайте скорую. Также неотложная помощь требуется, если препарат для снижения давления не подействовал в течение часа.

Чего следует избегать?

При гипертонии рекомендуется пересмотреть образ жизни, ограничив себя в некоторых вещах.

Соль. Она задерживает жидкость в организме и увеличивает давление. Норма соли в сутки - 5 г. Большинство ее нарушает.

Кофе. Кофеин может временно повышать артериальное давление. Максимальное количество напитка - 3 чашки в день. Ориентируйтесь на собственное состояние: для некоторых даже одной чашки кофе в день уже будет достаточно.

Калорийность. Врачи также призывают следить за калорийностью суточного рациона, так как лишний вес часто провоцирует и усугубляет течение гипертонической болезни. Избыточным считается вес, при котором окружность талии у женщины больше 88 см, по европейским нормам - более 80 см. У мужчин эти показатели - 102 см и 94 см соответственно.

Физические нагрузки. Не стоит их вовсе исключать, но однозначно нужно быть аккуратнее. Так, не рекомендуется длительное пребывание в наклонном положении - например, во время прополки огорода или уборки. Также не стоит долго пребывать на открытом солнце и резко менять положение тела - это может вызвать головокружение и ухудшение общего состояния.

Стресс и вредные привычки под запретом

При наличии гипертонии откажитесь от алкоголя и сигарет: они по-

вышают давление и способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

Опасность представляют спиртные напитки в количестве более 80 г (чистого этанола) в неделю. Однако большинство лекарств от гипертонии и вовсе несовместимы с алкоголем, поэтому лучше отказаться от него полностью.

Никотин также обладает способностью сужать сосуды (и соответственно поднимать давление). Из-за частых сужений и расширений они травмируются и быстрее изнашиваются.

Для гипертоников крайне опасен любой стресс. В жизни избежать волнения сложно, поэтому подберите себе подходящий способ борьбы со стрессом. Среди возможных: регулярные физические нагрузки, медитация, дыхательные практики.

Комментарий специалиста

Вылечить - нельзя, улучшить состояние - можно

Полностью излечиться от гипертонии невозможно. Врач лишь может выписать лекарства, которые придется принимать пожизненно. Однако есть шанс поддерживать состояние в норме и со временем уменьшить дозировку препаратов, если соблюдать определенные правила.

Например, доказано, что регулярные занятия спортом улучшают кровоток, тренируют сосуды и снижают давление примерно на 15 мм рт. ст. за месяц. Питание должно включать в себя много овощей и зелени, морепродукты, крупы, а также продукты с высоким содержанием калия, магния, витаминов С и В. Наиболее эффективной при гипертонии показала себя средиземноморская диета.

Климакс сопровождается рядом неприятных симптомов, и приливы - один из них. Сколько лет занимает перестройка организма и можно ли сократить ее продолжительность?

ПРИЛИВЫ И ОТЛИВЫ

Сколько длится климакс

Возрастные женские изменения доставляют немало хлопот. Из-за утомляемости, частых приливов и перепадов настроения некоторые женщины не могут полноценно работать, портят отношения с окружающими и буквально выпадают из нормальной жизни. Но как долго могут продолжаться эти проявления климакса и можно ли их уменьшить?

Что такое климакс?

Состояние женского организма от первых симптомов в виде сбоя менструального цикла до полного прекращения менструаций принято называть климаксом. Это естественное состояние организма в период угасания репродуктивной функции, сопровождается оно гормональной перестройкой всего организма.

По этой причине во время климакса женщина может испытывать ряд неприятных симптомов: раздражительность, апатию, хроническую усталость, ухудшение памяти, снижение либидо, сильную потливость и т.д.

Самыми неприятными считаются вазомоторные симптомы, или в простонародье - приливы. Это неконтролируемое ощущение жара в области лица и верхней части тела, которое сопровождается потоотделением, а затем - ознобом.

Приливы происходят из-за изменения уровня эстрогенов, отвечающих за терморегуляцию.

Сколько это длится?

Возраст наступления климакса и его течение зависят от индивидуальных особенностей женщины. Как правило, климактерический период современных женщин находится в пределах 45-56 лет. Ранним называют климакс, наступивший до 43 лет, поздним - после 56. Но у большинства первые климактерические симптомы появляются в 45-47 лет.

По статистике, 80-90% женщин сталкиваются с приливами во время климакса. Частота и продолжительность приливов индивидуальны. Они могут возникать несколько раз в неделю, а могут несколько раз в день. Продолжительность - от полуминуты до часа. В среднем приливы возникают в течение 4 лет, но бывает и дольше - 7-10 лет.

Что поможет?

Существуют протоколы для нормализации состояния в период климакса, которые включают в себя гормональную терапию эстрогенами. Во многих случаях такое лечение оказывается малоэффективным, а иногда гормонозаместительная терапия противопоказана (например, если пациентка в группе риска по эстрогензависимому раку). Также есть данные, что оральная гормонозаместительная терапия увеличивает риск тромбозов. Поэтому, если приливы беспокоят редко и они не слишком интенсивные, врач предложит обойтись без гормонов. В лечении приливов хорошо зарекомендовало себя иглоукалывание и прием растительных добавок с природными эстрогенами.

Досталось в наследство?

Есть мнение, что менопауза определяется генетически, а значит, у женщин в одной семье наступает примерно в одном и том же возрасте. Но так ли это на самом деле?

Генетика действительно влияет на женское здоровье, и в том числе на особенности климактерического периода. Поэтому имеет смысл поинтересоваться у мамы и у бабушки, как протекал их климакс, чтобы быть во всеоружии.

Однако ученые выяснили, что процент наследования менопаузы - всего 44%. В остальном на возраст и наступление климакса влияют другие факторы, например тяжелый труд и стрессы. Се-



Замечено, что на приливы влияет образ жизни и питание. Кофеин, никотин, алкоголь и острая пища способствуют возникновению ощущения жара. Следовательно, чтобы нормализовать состояние, стоит изменить свои пищевые привычки. Полезно завести дневник и записывать в него дату, продолжительность и причину (действие, пища) приступа.

В этот период важно обеспечить себе качественный сон, носить свободную одежду из натуральных тканей, поддерживать в комнате комфортную температуру и не допускать перегрева.

Уменьшить количество приливов поможет дыхательная гимнастика, например, дыхание животом. Для этого одну руку положите на живот, другую - на грудь. Сделайте глубокий вдох носом так, чтобы рука на груди оставалась неподвижна, а живот «надулся». Медленно выдохните. Повторите несколько раз.

годня одной из распространенных причин ранней менопаузы являются частые ЭКО (из-за многократной стимуляции овуляции).

Большое значение играют хронические заболевания, особенно эндокринной системы, сахарный диабет, поликистоз яичников. Ускоряют климакс медицинские вмешательства: лучевая и химиотерапия, операции на яичниках. Есть данные, что курение приводит к завершению репродуктивного периода на два года раньше. И наоборот, здоровый образ жизни и забота о женском здоровье помогут отсрочить менопаузу и сделать ее проявления минимальными.



Несколько советов, которые могут вам помочь

- ✓ **Ведите дневник.** В течение недели записывайте, что ели, что пили, когда ходили в туалет и как часто мочились. Дневник поможет вам и вашему врачу установить причину.
- ✓ **Будьте умеренны в потреблении жидкостей.** Ваш дневник поможет выявить, что за день вы поглощаете литры воды. Обычно это происходит из-за того, что человек питается продуктами, требующими увеличения приема жидкости. Если бы вы пили поменьше, недержание можно было бы смягчить. Лучше всего пить меньше жидкости перед сном.
- ✓ **Не слишком усердствуйте.** Бездумное сокращение потребления жидкости может привести к обезвоживанию организма, ухудшению

Недержание мочи: как к нему приспособиться

Люди готовы идти на любые крайности, чтобы приспособиться к этому недугу. Некоторые не выходят из дома в течение нескольких лет, потому что им стыдно. Как облегчить симптомы недержания? Поможет разобраться уролог, врач высшей категории.

проблем с почками и вызвать серьезное заболевание.

- ✓ **Избегайте алкоголя.** Спиртные напитки - хороший стимул для пробежек в туалет.
- ✓ **Кофе не ваш друг.** Кофеин - это хорошо известный диуретик (мочегонное). Кстати, он содержится не только в напитках, но и в лекарствах. Дневник поможет определить, не провоцируют ли напитки, которые вы пьете, недержание мочи.
- ✓ **Избегайте сока грейпфрута** - он известный диуретик.
- ✓ **Пейте клюквенный сок** - это известное и полезное средство для мочевого пузыря.
- ✓ **Не допускайте запоров** - они могут способствовать недержанию мочи, поэтому придерживайтесь диеты с высоким содержанием волокнистой пищи и пейте достаточное количество жидкости.
- ✓ **Одно из предписаний при недержании мочи** - ежедневная порция кукурузных хлопьев.
- ✓ **Не курите.** Никотин действует возбуждающе на поверхность мочевого пузыря, а если у вас недержание на почве стресса, кашель может вызвать подтекание мочи.
- ✓ **Избавьтесь от лишнего веса.** Даже небольшой сброс веса уменьшает недержание мочи.
- ✓ **Попробуйте «двойное опорожнение».** Когда вы опорожняете мочевой пузырь, сидите на унитазе до тех пор, пока не почувствуете, что ваш пузырь пуст. Затем встаньте и

снова сядьте, наклонитесь слегка вперед к коленям и попробуйте снова. Лучше всего опорожнять мочевой пузырь до и после еды.

- ✓ **Желудок должен работать регулярно.** Во-первых, опорожняйтесь через регулярные короткие интервалы, хорошо начать с часовых промежутков и постепенно увеличивать интервалы. При определенных видах недержания этот метод может быть эффективным.
- ✓ **На всякий пожарный случай держите под кроватью ночной горшок.**

Делайте специальные упражнения

- Они могут уменьшить и, возможно, не допустить недержания.
- ✓ **Не напрягая мышц ног, ягодиц и живота, вообразите, что вы пытаетесь сдержать движения кишечника, сжимая кольцо мышц (сфинктер) вокруг ануса.** Во время мочеиспускания попробуйте задержать струю, а затем снова начните. Это упражнение укрепляет переднюю группу мускулатуры таза (для женщин - вообразите, что вы пытаетесь зажать выскальзывающий тампон).
- ✓ **Более сложное упражнение:** сжимайте мышцы таза, начиная с задних групп по направлению к передним, медленно считая до 4, затем расслабьтесь. Делайте так в течение двух минут по меньшей мере 3 раза в день - это примерно 100 повторений.

ПРЕДУПРЕДИ ДОСАДНУЮ ОШИБКУ

- ✿ Если вы знаете, что сейчас чихнете, кашляете или сделаете резкое движение вверх-вниз, заблаговременно сожмите сфинктер и предупредите недержание.
- ✿ Неожиданно почувствовали сильный позыв, но понимаете, что не успеете

добежать до туалета? Не паникуйте. Вместо этого при первых же признаках расслабьтесь. Затем напрягите сфинктер, расслабьте мышцы живота. Когда острый позыв пройдет, медленно, без паники идите к ближайшему туалету.

- ✿ Покупайте специальные прокладки. Они поглощают в 50-500 раз больше жидкости, чем их вес, и нейтрализуют запах. Вид прокладки, который вам нужен, чтобы предупредить подтекание, зависит от анатомических особенностей и степени недержания мочи.

- ✿ Не паникуйте, если такое случилось.
- ✿ Делайте скидку на возраст. Из-за того, что вы стареете, увеличивается время от момента, когда пузырь вам подскажет, что нужно идти в туалет, и до момента, когда вы туда придете. Другими словами, попытайтесь даже ночью быть ближе к туалету.

Бывает, что грустное «голова раскалывается» ребенок произносит, копируя взрослых. Отличительная черта такой болезни - чудесное исцеление при звуках любимого мультфильма. Но, к сожалению, у детей могут возникать и самые настоящие головные боли.

ГОЛОВА БОЛИТ...

Первичная или вторичная?

Основные типы головной боли - первичная и вторичная. Первичная не связана ни с какими другими заболеваниями. Самые распространенные ее виды - боль напряжения, например после тяжелого дня или перед сложной контрольной, и мигрень. Особенно важно обратиться к врачу, если такое состояние сочетается с трудностями обучения в школе, депрессивными расстройствами, синдромом гиперактивности с дефицитом внимания (СДВГ).

Вторичная, она же симптоматическая, головная боль является одним из симптомов какого-либо заболевания. Это может быть грипп, отит, менингит, заболевания головного мозга...

Отдельного внимания заслуживает головная боль, виновниками которой становятся сами родители - тугие резинки

на голове ребенка, шапки, подобранные не по размеру, туго заглаженные косы, шпильки и объемные тяжелые прически. Эти и другие факторы также могут стать причиной головной боли у детей.

Какие симптомы нельзя игнорировать

Паниковать без повода не стоит: на периодическую головную боль жалуются 3-8% дошкольников и 57-82% подростков. В большинстве случаев она имеет первичный характер, неопасна, и если диагноз поставлен точно и вовремя, то прогноз более чем благоприятный. Но существуют так называемые красные флаги - симптомы, которые требуют срочного визита к детскому неврологу:

✓ головная боль во время сна, сопровождающаяся тошнотой и нарушением сознания;



✓ жалобы на головную боль, сопровождающиеся изменением походки и общей неловкостью;

✓ судороги, сопровождающие головную боль;

✓ нарушение зрения во время приступов головной боли или снижение зрения на фоне регулярных головных болей;

✓ прогрессивно усиливающаяся с течением времени головная боль, с которой плохо справляются обезболивающие препараты;

✓ головная боль, которая усиливается при кашле, физическом напряжении, изменениях положения головы;

✓ внезапная и очень сильная головная боль неясного происхождения, возникающая у ребенка в первый раз.

Невролог, врач высшей категории

Если на фоне головной боли ребенка резко и внезапно ухудшилось, необходимо вызвать скорую.

Почему так происходит?

Чаще всего причиной выпадения становятся анатомические и физиологические особенности организма ребенка. У маленьких детей прямая кишка расположена по прямой линии из-за более вертикального, чем у взрослых, положения крестца. Внутрибрюшное давление проецируется на задний проход, в то время как у взрослых оно как бы амортизируется. Предрасполагают к возникновению такой проблемы у ребенка недавно перенесенные заболевания, которые спровоцировали похудение и, как следствие, привели к слабости тазового дна. Частый понос или, наоборот, натуживания приводят к ослаблению мышц таза. Многие врачи основной причиной выпадения кишки у ребенка называют долгое пребывание на горшке. Родители должны следить за этим, не давая малышу играть или читать книжки на горшке.

Выпадает прямая кишка

С такой проблемой нередко сталкиваются родители малышей, чаще всего в возрасте 1-4 лет.

Главное - устранить причины

Лечение выпадения прямой кишки у ребенка должно проходить строго с учетом особенностей. Стоит разобрататься во всем до мелочей, чтобы назначить правильное лечение, - анатомическая форма, стадия болезни, а также возраст малыша. У детей до 4-5 лет применяется только консервативная форма лечения.

Во-первых, нужно устранить причины, которые провоцируют появление запоров или поносов. Сбалансировать рацион питания. Ребенку рекомендуется длительное пребывание на воздухе, прием витаминов, фруктов. При запорах стоит воспользоваться легкими очистительными клизмами и приемом жидкого вазелинового масла 3 раза в день по десертной ложке. Во-вторых, нужно свести к минимуму напряжение мышц брюшного пресса при

посещении туалета. Для этого лучше, чтобы ребенок испражнялся лежа на боку, стоя.

В-третьих, родители должны строго следить за ребенком, и, если кишка выпала, нужно как можно быстрее вправить ее обратно. Для этого необходимо уложить ребенка себе на колени, его колени подтянуть к груди. Кишку обильно полить вазелиновым маслом и с помощью стерильной марли или полиэтиленовой пленки вправлять внутрь без усилий. По мере вправления прямая кишка сама погрузится в анус. После этого ребенка переворачивают на живот и сводят ягодичцы. В запущенных случаях фиксируют ягодичцы полосками липкого пластыря, который меняют после каждой манипуляции.

Большое значение для выздоровления имеет физкультура, направленная на укрепление тазового дна, физиотерапия. В 90% случаев наступает полное выздоровление в течение 2-4 месяцев.

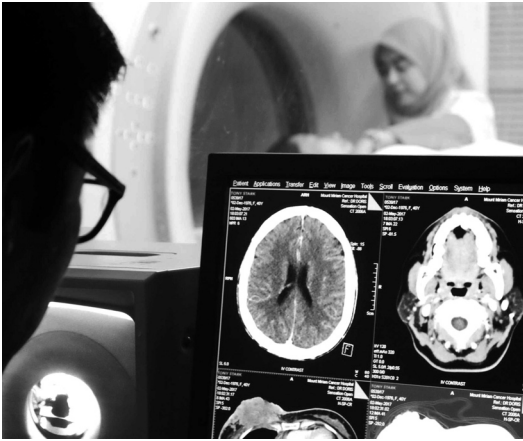
Проктолог, врач 1-й категории

На заметку

✿ Чтобы не спровоцировать выпадение, не позволяйте ребенку долго сидеть на горшке, не допускайте запоров и диареи.

✿ В 95% случаев выпадения прямой кишки операции не требуется. Достаточно консервативного лечения. Но нужно строго соблюдать все рекомендации врача.

При выпадении прямой кишки сделайте примочки с травой полыни. Залейте 30 г травы 0,5 л кипятка, держите на слабом огне 10 минут и настаивайте 3 часа.



ВНУТРИЧЕРЕПНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Доводилось ли вам ощущать неприятное давление или распирающие в голове? А может быть, вы даже обследовались по этому поводу? Не удивимся, если вам кто-то говорил, что дело может быть в повышенном внутричерепном давлении - внутричерепной гипертензии. Может ли так быть на самом деле и что из себя представляет повышение внутричерепного давления, рассказал врач-невролог.

“Коробочка” с секретом

- Что такое внутричерепное давление?

- Все знают, что мозг находится в полости черепа. Но он не просто лежит там, словно в коробочке, а со всех сторон окружен жидкостью и как бы в ней плавает. Причем эта жидкость есть как снаружи, так и внутри самого мозга. Там она формирует систему полостей, которые называются желудочками мозга. Давление этой жидкости и будет составлять внутричерепное давление. Оно примерно равно 15 мм рт. ст.

Жидкость, в которой плавает мозг, находится в постоянном движении. Ее путь начинается в желудочках мозга, где она вырабатывается. Там находится особая структура - сосудистое сплетение, которое фильтрует кровь и превращает ее в спинномозговую жидкость или, по-другому, ликвор. В сутки образуется около 500 мл этого вещества.

Далее ликвор движется по всем желудочкам мозга, выходит на его поверхность, омывает головной и спинной мозг, а потом постепенно всасывается обратно в кровь. Поэтому одна из наиболее важных функций спинномозговой жидкости - транспортная. Она переносит питательные вещества от одних участков мозга к другим. Кроме того, у этой жидкости есть и защитная функция. Плавающий в ней мозг не так сильно подвергается тряскам, ударам и каким-либо колебаниям. Еще одна важная функция - регулирующая. Это как раз по теме сегодняшнего разговора: спинномозговая жидкость регулирует внутричерепное давление.

Полость нашего черепа примерно на 80% заполнена тканью мозга, на 10% - кровью, циркулирующей в сосудах, и еще на 10% - ликвором. Полость черепа замкнутая и не может растянуться или сжаться. Не может менять свои размеры и мозг. А вот

спинномозговая жидкость и кровь свой объем менять могут. Поэтому, если объем протекающей крови к мозгу увеличивается, то объем ликвора уменьшается. И наоборот. Так и регулируется внутричерепное давление.

Много - не всегда хорошо

- Почему внутричерепное давление может расти? Что этому способствует?

- Внутричерепное давление будет расти, если увеличится объем одной из трех составляющих черепной коробки - мозга, ликвора или крови:

- ✓ опухоли головного мозга;
- ✓ состояния, вызывающие отек мозга: инсульт, черепно-мозговая травма, интоксикации и т.д.
- ✓ затруднения оттока крови, например, из-за тромбоза вен;
- ✓ затруднение оттока ликвора, например, из-за повреждения мозговых оболочек (менингит или субарахноидальное кровоизлияние);
- ✓ реже - хронические заболевания: железодефицитная анемия, аутоиммунные заболевания; прием некоторых лекарств (например, тетрациклинов), передозировка витамина А, патология щитовидной железы.

То есть повышение внутричерепного давления, которое возникает в ответ на эти состояния, вторично. Его можно снизить, убрав причину повышения.

Но иногда мы не видим никакой патологии, а внутричерепное давление все равно высокое: по какой-то до сих пор неизвестной причине ликвора образуется больше, чем надо. В этом случае мы говорим об идиопатической внутричерепной гипертензии. Это самостоятельная болезнь. Страдают ей чаще всего молодые женщины с ожирением. Да, возникнуть идиопатическая внутричерепная гипертензия может в любом возрасте и у худых мужчин в том числе, но это случается крайне редко, не более 5% случаев, остальные

95% - именно молодые женщины с избыточным весом.

“Красные флаги” заболевания

- Можно ли почувствовать внутричерепное давление? Есть ли какие-то симптомы этого состояния?

- Надо сказать, повышение внутричерепного давления - ситуация нехорошая. Как мы уже с вами знаем, оно может оказаться признаком тяжелых, а иногда и смертельно опасных состояний. Вот симптомы, которые помогают заподозрить внутричерепную гипертензию:

1. Головная боль. Голова обычно болит симметрично, а боль носит давящий или распирающий характер. Часто она сопровождается тошнотой и рвотой, не приносящей облегчения. Так как в положении лежа ликвору труднее оттекает и повышение внутричерепного давления становится более выраженным, головная боль сильнее всего беспокоит с утра. К вечеру, когда человек находится вертикально и таким образом помогает спинномозговой жидкости циркулировать, боли уменьшаются.

2. Потеря зрения. Когда ликвора становится слишком много, он проникает в пространство, омывающее зрительный нерв, и сдавливает его. В результате человек начинает хуже видеть. Поэтому, если у пациента болит голова и у него прогрессивно падает зрение, - это всегда «красный флаг». Нужно немедленно разбираться в причинах.

3. Шум в ушах. Чаще всего он двусторонний и имеет пульсирующий характер в такт с сердцем.

4. Более редкие симптомы: боль в шее, боли в пояснице, двоение в глазах, головокружение, шаткость при ходьбе и различные отклонения в работе черепно-мозговых нервов. Их может увидеть невролог на очном приеме.

Как видите, у внутричерепной гипертензии очень много симптомов и

они могут встречаться в разных комбинациях. Поэтому ее часто путают с другими состояниями. Например, с мигренью. При ней тоже головная боль может сопровождаться тошнотой, рвотой и преходящей потерей зрения.

МРТ увидит?

- Как можно определить внутричерепную гипертензию? Какие обследования могут быть назначены?

- На самом деле методов, которые точно определяют внутричерепную гипертензию, очень мало. Самый достоверный - просверлить череп и поставить в полученное отверстие датчик давления. Еще один способ - провести поясничный прокол, получить вытекающую спинномозговую жидкость и подсоединить ее к манометру, который будет измерять давление. Все остальные методы могут лишь косвенно указать на внутричерепную гипертензию.

1. Исследование глазного дна.

Так как зрительный нерв сдавливается ликвором, он будет отекает, что и увидит при осмотре офтальмолог.

2. МРТ головного мозга. Она помогает выявить серьезные причины внутричерепной гипертензии: опухоли, инсульты, травмы и т.д.

3. МРТ вен и синусов головного мозга. Тромбоз синусов головного мозга очень часто имитирует внутричерепную гипертензию. Обследование помогает диагностировать это состояние. Как видите, в этом списке нет таких методов, как рентгенография черепа, УЗИ сосудов головного мозга, реоэнцефалография (РЭГ), электроэнцефалография (ЭЭГ). Все потому, что такие обследования обладают низкой диагностической ценностью и не могут применяться для подтверждения внутричерепной гипертензии.

Доверяй, но проверяй

- Как относиться к подобному заключению в результатах обследования? Всегда ли это плохо?

- Очень часто возникает ситуация, когда по результатам обследования находятся отклонения, которые только косвенно и недостоверно могут указывать на повышение внутричерепного давления. Например, «наружная гидроцефалия» на МРТ. Это состояние очень часто бывает у совершенно здоровых людей. Но, к сожалению, бывает, неправильно интерпретируется специалистами в сторону повышения внутричерепного давления. Или «пустое турецкое седло» по данным рентгенографии черепа. Да, оно чаще встречается при внутричерепной гипертензии, но может быть и у здоровых людей.

Поэтому очень важно относиться к таким находкам как к дополнению к симптомам. Сам пациент, его жалобы и данные осмотра намного важнее. В

первую очередь врачи должны обращать внимание на клиническую картину: есть ли головные боли, если есть, то какие, как часто, когда сильнее - утром или вечером, и т.д. Нельзя ориентироваться только на результаты обследования. То же МРТ нужно не столько для того, чтобы подтвердить внутричерепную гипертензию, сколько найти ее причину: опухоли, инсульты, тромбозы и т.д.

Без вины виноватый

- Как вы считаете, почему сложилась такая ситуация, что очень многое в самочувствии списывается на «внутричерепное давление»?

- Во-первых, тут играет роль осведомленность пациента о том, что существует такое понятие, как «внутричерепное давление». И когда его вдруг начинает беспокоить давящая или распирающая головная боль, он может подумать, что она возникла из-за повышения давления внутри черепа. Масла в огонь подливает пугающая информация из интернета. На самом деле, давящий или распирающий характер чаще всего имеет головная боль напряжения, которая возникает из-за усиления мышечного тонуса. Это очень частый вид головной боли. Но сам пациент не может отличить внутричерепную гипертензию от напряжения мышц, поэтому делает вывод по субъективным ощущениям.

Во-вторых, зачастую виноваты сами врачи, которые неправильно интерпретируют результаты того же МРТ головного мозга. А еще раньше очень часто выполнялась реоэнцефалография, особенно у детей. И почти у каждого второго в заключении значилось «нарушение венозного оттока». Нередко специалисты прямо пишут «признаки внутричерепной гипертензии». Зачастую это не имеет никакого клинического значения, но пациент уже получил свой диагноз и привязал к нему свои жалобы. Увы, диагноз зачастую ложный.

Лечим больного, а не его обследования

- Нужно ли лечить внутричерепную гипертензию, которую «выявили», например, по результатам МРТ? От каких ошибок вы хотели бы в первую очередь предостеречь пациентов?

- Я не устану повторять, что, когда дело касается лечения, нужно опираться не на результаты обследования, а на картину заболевания. Обследования нужны в первую очередь для того, чтобы понять причину внутричерепной гипертензии, если она вообще есть. Например, обнаружить опухоль или тромбоз. Когда в заключении есть какие-то косвенные признаки внутри-

черепной гипертензии, но нет типичных жалоб, то положим пока бланк МРТ на полочку и просто наблюдаем пациента. Если же у него уже диагностирована идиопатическая внутричерепная гипертензия, то есть мы видим характерные симптомы, но не обнаружили причины, то лечить конечно же нужно. Самая распространенная ошибка как раз в том, что ставят во главу угла заключение МРТ и выставляют внутричерепную гипертензию там, где ее нет, и назначают препараты абсолютно необоснованно.

И как же лечить?

- Как лечится внутричерепная гипертензия, которая действительно есть? Что нужно делать, если появилось что-то из «красных флагов», про которые вы говорили выше?

- Если мы знаем причину гипертензии, то есть повышение внутричерепного давления развилось вторично на какое-то заболевание, то в первую очередь лечится это заболевание. Например, если дело в опухоли - удаляется опухоль, в инсульте - лечится инсульт и т.д.

Если же причина не известна, и у пациента идиопатическая внутричерепная гипертензия, то терапия начинается с мочегонных средств. Так мы стараемся удалить лишнюю жидкость из черепной коробки. Следующий этап при недостаточной эффективности такого мероприятия - гормональная терапия.

Когда дело касается внутричерепной гипертензии, мы больше всего опасаемся потери зрения, поэтому тщательно отслеживаем этот момент. Если на мочегонных и гормонах пациент никак не стабилизируется, его зрение продолжает падать и головные боли не отступают, то следом идет хирургический этап лечения: выполняются шунтирующие операции, фенестрацию оболочек зрительного нерва, а для экстренной помощи - поясничную пункцию с удалением излишков ликвора.

И напоследок...

- Может быть, еще какие-то мысли, случаи из практики, пожелаем...

- Я призываю не заниматься самодиагностикой. Сейчас большинство обследований доступно, и их можно сделать даже без направления врача. В результате пациент может получить на руки заключение с уже «готовым» диагнозом, который направит его по ложному пути. Всегда лучше довериться врачу, который оценит результаты обследования в рамках имеющейся клинической картины и сможет принять верное решение в плане дальнейшей тактики.



Ешьте эти суперпродукты замоченными и натощак, чтобы повысить пользу и улучшить иммунитет.

Замочи с вечера, съешь с утра

Термин «суперпродукты» относится к продуктам, которые богаты питательными веществами и содержат мало калорий. Они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами.

Включение суперпродуктов в ваш ежедневный рацион может помочь предотвратить дефицит микроэлементов и укрепить иммунитет.

Орехи, например, — это крошечные, но мощные суперпродукты, которые можно есть по утрам. Они богаты витаминами группы В, фолиевой кислотой и витамином Е. По мнению экспертов в области здравоохранения, они легче перевариваются и усваиваются нашим организмом, если мы потребляем их после замачивания в течение определенного периода времени, например, в течение ночи.

Поэтому отличный способ получить хорошую дозу суперпродуктов — съесть их первым делом утром, запив стаканом воды. Можно также добавлять эти продукты в утренние каши, салаты, мюсли, смузи, йогурты, творог.

Какие же продукты следует предварительно замачивать, чтобы получить больше преимуществ для здоровья?

1. Миндаль

Миндаль является отличным источником витаминов Е и В6. Они помогают функционированию белков в клетках мозга. Миндаль также содержит жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые способствуют общему развитию мозга. Замачивание миндаля повышает способность усвоения этих питательных веществ. Так что, хотите быть умными - ешьте миндаль.

Замочите 5-7 миндальных орехов на ночь, очистите их утром и употребляйте ежедневно перед утренним чаем или кофе.

2. Черный изюм

Черный изюм богат клетчаткой, и употребление его по утрам может помочь нормализовать работу кишечника. Замоченный изюм также богат антиоксидантами, такими как полифенолы и фитонутриенты. Они могут помочь защитить ваши глаза от повреждения свободными радикалами, возрастной дегенерации желтого пятна и катаракты. Ресвератрол, мощный антираковый антиоксидант, тоже в изобилии находится именно в темных сортах винограда. Употребление темного изюма также может помочь справиться с выпадением волос и проблемами, связанными с иммунитетом. Из-за довольно большой калорийности изюма достаточно замочить лишь 1 столовую ложку.

3. Грецкие орехи

Замочите два грецких ореха в половине стакана воды на ночь и съешьте их утром. Грецкие орехи могут помочь повысить работоспособность вашего мозга, память и способность к концентрации. Включите замоченные грецкие орехи в ежедневный рацион вашего ребенка, чтобы обострить его ум и повысить успеваемость.

4. Инжир и чернослив

Регулярное употребление всего 2 штук замоченных инжира или чернослива с утра может творить чудеса со здоровьем вашего кишечника. По мнению экспертов, эти два сухофрукта могут помочь при запорах, поскольку богаты как растворимой, так и нерастворимой клетчаткой. Она сохранит вашу пищеварительную систему здоровой.

5. Фисташки

Замачивание фисташек делает их мягче и повышает их пищевую

ценность. Некоторые исследования показали, что употребление орехов, таких как фисташки и грецкие орехи, помогает людям похудеть. Они также богаты клетчаткой и отлично подходят для вашего пищеварительного здоровья.

6. Овсяные хлопья

Сырые замоченные заранее овсяные хлопья гораздо полезнее проваренных каш. Только нужно использовать не «быстрые» хлопья, а Геркулес. Замочите 2-3 ложки хлопьев на ночь в половине стакана холодной воды или натурального сока, фруктового или овощного. Добавьте в них утром тертое яблоко и горсточку орехов - и получите знаменитый «Салат красоты», чрезвычайно популярный у европейских модниц. Он изобилует витаминами и клетчаткой, улучшает пищеварение, состояние волос и цвет лица. Кстати, из остатков такого салата получится отличная пятиминутная экспресс-маска для лица, чтобы освежить после сна кожу и придать ей тонус.

7. Семена чиа

Эти крошечные черные семена содержат много клетчатки и калорий. 30 граммов семян чиа содержат 5 граммов белка, 10 граммов клетчатки и 138 калорий. Семена чиа также являются богатым источником жирных кислот омега-3, фосфора, магния, цинка, железа и кальция, содержат витамины А, С и Е. Семена чиа славятся тем, что при замачивании набухают и образуют желеподобную субстанцию, похожую на пудинг. Замочите с вечера 2 столовые ложки семян чиа в половине стакана обычного или растительного молока. Утром получите отличный вкусный пудинг, который можно разнообразить любыми ягодами, фруктами, кокосовой стружкой, ванилью или корицей.

АРБУЗ ИЛИ ДЫНЯ?

Сочный сладкий арбуз или ароматная нежная дыня? Что выбрать? Конечно, каждый выбирает по своему вкусу. А все ли вы знаете о полезных свойствах этих плодов? Что полезнее?



Арбуз

В состав этой большой ягоды входят витамины А, Е, С, группы В, аминокислоты, марганец, магний, калий, железо, цинк, селен, кремний, клетчатка, вода, углеводы, ликопин, лютеин.

Чем полезен арбуз? Он способствует укреплению стенок сосудов, нормализует работу нервной системы, улучшает кровообращение. Арбуз обладает мочегонным действием, поэтому выводит лишнюю воду из организма. Однако злоупотреблять не стоит, особенно при проблемах с почками.

Кроме того, эта ягода нормализует артериальное давление, укрепляет иммунитет, замедляет процессы старения, снимает воспаление. Этот сладкий плод полезен для репродуктивного здоровья мужчин и женщин, а также рекомендуется употреблять его при проблемах с сердцем, стрессах и депрессии, плохом зрении.

Конечно, арбуз полезно есть при похудении. Он утоляет жажду и убирает голод, избавляет от отеков. При желании можно устраивать разгрузочные дни на арбузе. Однако этот плод не поможет похудеть, если не придерживаться правильного питания.

Конечно, есть определенные противопоказания к употреблению арбуза. Не рекомендуется употреблять плод при сахарном диабете, мочекаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью, панкреатите, колите, холецистите.

Арбуз используют при приготовлении разных салатов, десертов, смузи.

Смузи

В блендере взбить 150 г арбуза, пару слив, 100 г яблок. Добавить немного меда и семена льна. При желании в смузи можно добавить пару листиков мяты и сок лимона.

Салат

Нарезать кубиками арбуз, посыпать солью и перцем. Приготовить заправку из майонеза, чайной ложки лимонной цедры и столовой ложки сока цитруса. В заправку выложить 400 г отварных креветок и свежий рубленый эстрагон. Хорошо перемешать. Выложить на блюдо рукколу, кубики арбуза и креветки с заправкой.

Лимонад

6 стаканов нарезанной мякоти арбуза, 2 стакана клубники, нектар агавы (треть стакана) взбить в блендере. Добавить стакан лимонного сока, перемешать и оставить на 5-12 часов в холодильнике. При подаче вылить в кувшин фруктово-ягодную смесь, влить охлажденную газированную воду.

Торт

Кусок арбуза, толщиной 10-12 см обмазать натуральным йогуртом, посыпать рублеными орехами (лучше взять миндаль). Сверху полить растопленным шоколадом.

Дыня

Этот плод тоже богат ценными веществами. Много в дыне калия, натрия, магния, есть железо,

йод, кобальт, кальций, фтор. Кроме того, дыня содержит витамины С, А, Е и группы В, сахара, углеводы, аминокислоты, антиоксиданты.

Дыня предотвращает развитие атеросклероза, регулирует артериальное давление, укрепляет ногти и волосы, снижает риск развития онкологии. Еще эта ягода предотвращает депрессию, улучшает память и концентрацию внимания. Полезна она для кожи, при бессоннице и плохом настроении, при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Ароматная дыня повышает гемоглобин, убирает усталость, выводит из организма холестерин, улучшает зрение. Желательно включать этот плод в рацион при авитаминозе, для профилактики варикозного расширения вен, проблемах с метаболизмом, ревматизме, туберкулезе.

Сок дыни помогает облегчить симптомы простуды, регулирует водный обмен в организме и полезен при проблемах с почками.

Когда не рекомендуется есть дыню? При инфекционных заболеваниях ЖКТ, язвенной болезни и гастрите, сахарном диабете. Нельзя соединять дыню с молочными продуктами, так как подобное соединение вызывает расстройство пищеварительной системы.

Конечно, из дыни получают замечательные десерты и напитки. Но есть и интересные варианты несладких блюд с этим плодом.

Суп

4 луковицы шалот нарезать и обжарить. Соединить с мякотью спелой дыни и мясным бульоном, взбить в блендере. Подавать охлажденным, добавив соль и перец.

Салат

Отварить и нарезать куриное филе. Порубить кинзу, стебель сельдерея, половину луковицы. Половину дыни нарезать кубиками, измельчить горсть грецких орехов, обжарить. Все смешать, заправить смесью натурального йогурта, лимонного сока и цедры, щепотки горчичного порошка. Украсить свежей черникой.

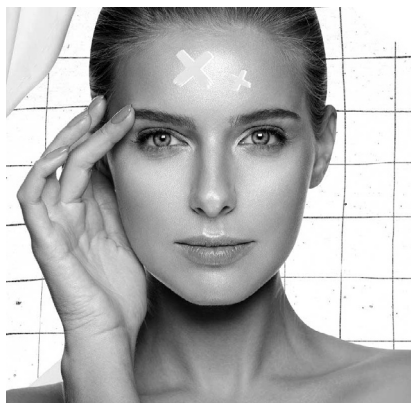
Смузи

Взбить в блендере сок половины лайма, нарезанную дыню (2 стакана), 3 персика. Можно добавить немного минеральной воды. Если получилось не очень сладко, можно добавить немного жидкого меда.

Десерт

Столовую ложку сливочного масла растопить, добавить такое же количество сахара. Перемешать. Выложить 100 г мякоти дыни (нарезать кубиками), обжарить с двух сторон в полученной карамели.

Как видите, и арбуз, и дыня содержат массу ценных веществ и обладают большим количеством полезных свойств. И арбуз, и дыню можно использовать в приготовлении разных вкусных блюд. Поэтому выбор только за вами.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АКНЕ

Высыпания на коже сигнализируют: в организме не все в порядке. Рассказываем, почему нельзя выдавливать прыщики и как избавиться от них навсегда.

Прыщик - это результат избыточной продукции кожного сала, которое закупоривает поры. Обычно они появляются в местах расположения крупных сальных желез - на лбу, щеках, подбородке. Чаще всего сальные железы начинают работать активно из-за высокого уровня андрогенов (мужских половых гормонов). Нередко это сопровождается проблемами с пищеварительной системой, стрессом, заболеваниями почек, эндокринной и половой систем.

Если состояние вашей кожи ухудшилось, стоит пройти полное обследование организма. Так вы определите точную причину высыпаний.

✓ *При наличии акне макияж рекомендуется смывать в два этапа: сначала мицеллярной водой, затем гелем для умывания. От гидрофильного масла откажитесь – оно может закупорить поры.*

Чистка в домашних условиях!

Лучше не надо!

Когда на коже появляется выпуклое покраснение, которое заполнено гнойным содержимым, многим сложно удержаться от выдавливания. Кажется, что таким образом можно «стереть» прыщик с лица. Но не советуем так делать. После ме-

ханического воздействия воспаление лишь усиливается, а дерма травмируется. Значит, после заживления может остаться рубец. Кроме того, капилляры могут разнести содержимое прыща по лицу, что вызовет появление новых высыпаний. Вместо этого рекомендуется пересмотреть ежедневную бьюти-рутину.

Грамотное очищение

В коже около двух миллионов потовых желез, которые выводят продукты обмена. Неправильное очищение кожи приводит к появлению угрей.

В активной стадии воспаления скраб может разнести инфекцию по всему лицу. Сделайте выбор в пользу мягкого очищающего геля или пенки. Желательно, чтобы в составе присутствовали мягкие ПАВ (поверхностно-активные вещества) и успокаивающие травы.

Введите в уход кислоты и ретинол

Это два самых эффективных компонента в борьбе с акне, жирным блеском и расширенными порами. Кислоты отшелушивают кожу, растворяют отмершие клетки эпидермиса и способствуют обновлению клеток. Начать рекомендуем с ВНА-кислот (салициловая и липосалициловая кислоты), которые глубоко проникают в поры и очищают их. Используйте сыворотку, отшелушивающий тоник, маску или пилинг с салициловой кислотой в концент-

рации до 2%. Такие средства применяют курсом 14 дней, затем нужно сделать перерыв.

Ретинол проникает к сальным протокам желез и предотвращает закупорку протока. Самые эффективные формы ретинола при лечении акне - ретинил ацетат, ретинальдегид, ретиноевая кислота.

✓ *Одновременно использовать два действующих вещества нельзя. Сначала проходят курс кислот, а затем - ретинола.*

Жирной коже тоже нужно увлажнение! Главная ошибка обладательниц жирной кожи - попытки ее «высушить». Однако в этом случае круг замыкается: кожа выделяет сало, которое мы активно смываем, после чего она начинает его вырабатывать еще сильнее. Вот почему после очищения дермы не стоит пренебрегать увлажняющим кремом. Выбирайте средство с легкой гелевой текстурой и без масел в составе.

Комплексный подход

При лечении акне недостаточно изменить уход - следует скорректировать свои привычки. Откажитесь от слишком жирной и сладкой пищи, вставайте и ложитесь в одно и то же время, минимизируйте количество стрессовых ситуаций. В качестве поддерживающей терапии эффективны следующие процедуры.

Мезотерапия. Инъекции витаминных составов уменьшают воспаление и регулируют работу сальных желез. Минимальный курс - 4 процедуры.

Плазмолифтинг. Косметолог вводит под кожу плазму крови пациента. Процедура имеет противовоспалительный эффект и запускает процесс выработки коллагена.

Фототерапия. Прогревание широкополосным импульсом света позволяет удалить угри, выровнять тон кожи, нормализовать выработку кожного сала.

Зубная паста от прыщей

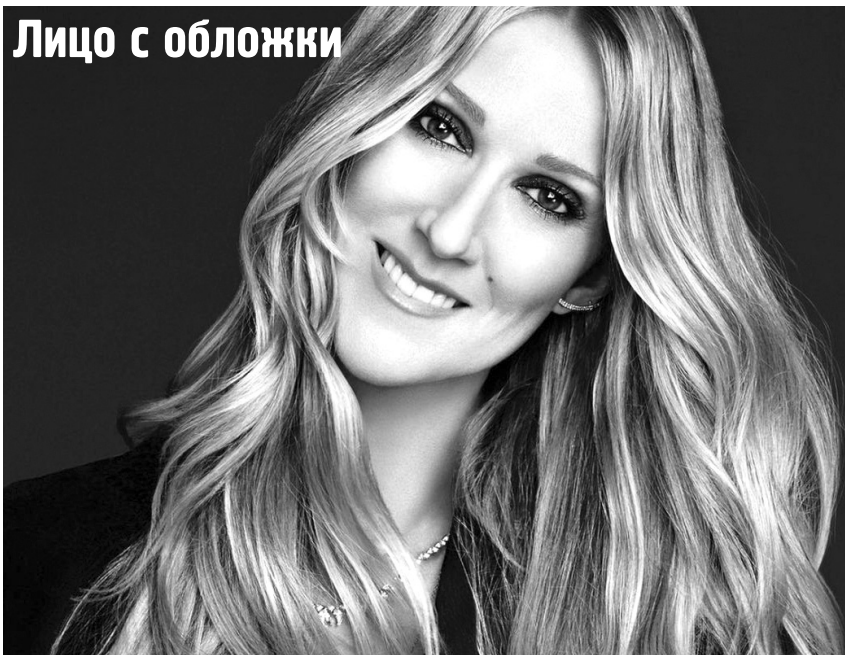
Есть мнение, что зубная паста помогает в лечении акне. «Нанесите ее на прыщик на ночь, и утром кожа будет чистой», - советуют некоторые пользователи в Интернете. Это опасный миф! Паста может ухудшить состояние дермы. Чаще всего в

ее составе присутствуют спирт, ментол, пероксид водорода. Эти компоненты подсушивают высыпания, но одновременно разрушают кожный барьер. В таком случае повышается риск появления новых прыщиков.

Минюрное настроение	Потеря, ущерб	Тесто «во хмелю»	Древнее идиомное племя	Совершенная перемена	Граничный измерительный прибор	Заграждение из подручных предметов	Музыкант, отбивающий ритм	День недели	Отвесная каменная гора	Плюс аккумулятора	Предмет в виде плоского круга	Сильно разросшийся ручейк
Пляжное развлечение				Сок алоэ, вываренный досуха	↑		↑	Разногласие, ссора, вражда	Часть фотоплёнки	↑	↑	
Победное междометие		Посвял ... - не жди пощады	Надпись на кадре в кинофильме	Ряд арок	↑	Смелое стремление	↑		Глянцевый блеск	↑	↑	
Кольцо с сеткой в баскетболе				Импровизатор из аула	↑	Ответ к загадке	↑					
			Промелькнувшие строение бабочки	Расширение в виде воронки	Жители «Острова неведения»	Радостен бес, что отпущен ... в лес	↑	Кипение страстей	Очень большое количество			
		Остекленный проём в стене	Письма на камнях у скандинавов	Полчище завоевателей	Место, где могут и сдать и дать	Улыбка фортуны	↑	Наведение маяка рафета				
		Пляжной «сейф»	Полчище завоевателей	Спортивная сумка гриба	↑	Вервочная лестница	↑		Кровавый ступок	↑	↑	
		Бильярдные «ворота»	Сулёного ... года ждут	Свод правил		Двигатель, работающий вращающейся речью	↑					
		«... да кости»	Скульптура без рук, без ног, без головы	Из гнилого леса ненадоплету ...		Религиозно-философское учение	↑					
Ручейность	Крупный морской рак	Доминантный «тулик»	Воин лёгкой кавалерии									
↑	↑	↑	↑									
Промелькнуло шило	Украшение лампы	«Проборина» в организации										
↑	↑	↑										



Лицо с обложки



СЕЛИН ДИОН: «Я подумала: Мои дети уже потеряли отца, неужели я оставлю их без матери?»

Одна из самых знаменитых певиц в мире с невероятно сильным голосом была вынуждена уйти со сцены. Неутешительный диагноз — синдром мышечной скованности, редчайшее неврологическое заболевание неясного происхождения — не позволяет Селин ни петь, ни танцевать, а порой даже просто двигаться. После отмены всех запланированных гастролей и концертов Дион решила больше не скрывать свое состояние от публики...

«Раньше я не могла поделиться своими проблемами потому, что не была готова. А сейчас я готова. Мое здоровье давно уже не в порядке. И все это время мне было очень трудно смириться с этим. Посмотреть в лицо реальности и рассказать все, через что приходится проходить», — открывенничала Селин с поклонниками. Она давно испытывала трудности — внезапные спазмы мышц, в том числе голосовых связок, сопровождающие их страшные боли. Доходило даже до переломов ребер, неизвестная сила, скрытая в ее собственном организме, словно пыталась задушить Дион. Певица жила на обезболивающих и расслабляющих таблетках и продолжала отдавать всю себя музыке. «Знаю, что нужно было остановиться раньше. Но мой муж тоже боролся за свою жизнь. Я должна была воспитывать детей, прятать от всех свое состояние. Пытаться быть героем. Спрашивала себя: «За что? Почему такое могло случиться именно со мной? Неужели это моя вина?» В словах Селин сквозило отчаяние, в глазах стояли слезы. Но вместе с тем и решимость продолжать борьбу, не сдаваться. «Я едва

могла ходить в какие-то моменты и просто выполнять рутинные жизненные действия. Мои дети стали все замечать. И я подумала: они уже потеряли отца, неужели я оставлю их без матери? И тогда я им сказала, пообещала, что не собираюсь умирать. Я научусь с этим состоянием жить. Сделаю все, что в моих силах, чтобы вернуться на сцену. Но я должна быть не просто в хорошей, а в превосходной форме. Мне нужно выкладываться на сто процентов на своих шоу, потому что вы это заслужили».

«Я НЕ ОСТАНОВЛЮСЬ!»

С тех пор Дион не появлялась ни на каких публичных мероприятиях и церемониях, полностью сосредоточившись на битве с заболеванием, от которого пока что не существует реального лечения. И лишь в феврале этого года неожиданно появилась на церемонии вручения премии «Грэмми» (свою первую такую награду из пяти Дион выиграла 32 года тому назад за исполнение в дуэте с Пибо Брайсоном песни из мультфильма «Красавица и чудовище»). Селин встретили долгой овацией, все присутствующие в

огромном зале стоя хлопали певице, когда она вышла на сцену вручать награду в номинации «Альбом года» Тейлор Свифт. Селин не сдается и обещает: «Если я не могу бежать, я буду ходить. Если не смогу ходить, буду ползти... Но не остановлюсь».

В апреле в интервью французскому журналу 56-летняя Дион продолжила выражать надежду и стремление бороться: «Жизнь не дает ответов на многие вопросы. Приходится просто смириться — я заболела по никому не известным причинам. И вот какой у меня теперь есть выбор — либо я тренируюсь, работаю над собой, своим телом и своей душой, как настоящий атлет, либо выключая все «батарейки» и остаюсь дома слушать свои песни и петь их самой себе, стоя перед зеркалом». Селин выбрала первый вариант. «Я не победила болезнь, это невозможно. Она всегда будет во мне и со мной. Надеюсь, ученые когда-нибудь найдут чудесный способ излечения, но это будет не сейчас. Значит, я буду продолжать учиться с этим жить как можно лучше и продуктивнее». Сможет ли она вернуться на сцену — главный вопрос, который задают поклонники певицы и она сама себе. «Я не знаю. Все последние годы я бесконечно говорила себе — готова, потом — нет, не готова. И так без конца. Но только мое тело сможет дать ответ».

САМАЯ МЛАДШАЯ В СЕМЬЕ

Селин Дион родилась в 1968 году в маленьком городке Шарлемань в Квебеке, французской провинции Канады. Она была самой младшей дочерью из 14 детей Адемара и Терезы Дион. Мать была беременна Селин в то время, как старшая дочь ждала своего первого ребенка. Но не стоит думать, что у будущей звезды было несчастное детство. Напротив, Селин считает себя счастливницей, ведь в их семье было самое главное — родители очень любили музыку и организовали из своего «племени» музыкальную фолк-группу, гастролировали по всей Канаде в стареньком разбитом автобусе. Мать, музыкант по образованию, была душой семейства и всегда умудрялась накормить детей таким образом, что им эта более чем скромная и скудная пища казалась самой вкусной на свете. Отец работал и мясником, и дровосеком, пока родители не открыли маленький музыкальный бар в их городке, где могли выступать все желающие. Селин дневала и ночевала в этом баре. Петь и танцевать было ее любимым занятием. В пять лет девочка впервые вышла на сцену на публичном мероприятии — с огромным успехом спела на свадьбе своего брата Мишеля. Слушать малышку с удивительно сильным и безупречно попадающим в ноты голосом приезжали не только из окрестных деревень, но даже из Квебека.

Селин была самой младшей в семье, ей доставались ношенные-переносные платья сестер, и младенцем она спала в ящике шкафа, а потом в одной кровати с сестрами. В школе ее дразнили, назы-

вали «вампиром» — из-за чрезмерной худобы и выступающих вперед зубов. Местные таблоиды придумали юной Селин еще более обидное прозвище *Canine Dion* — Собачка Дион. Школу она ненавидела и мечтала только об одном — вернуться домой и в подвальном помещении их дома заниматься музыкой с братьями. «Меня с рождения окружали взрослые люди и дети старше меня. И я училась у них всему, что мне было нужно. Вокруг них кипела реальная жизнь, в которой существовала и я». Однажды ее брат Мишель задумал отправить демо-запись музыкальной композиции, сочиненной для 12-летней Селин ее матерью и братом Жаком, известному в Канаде продюсеру Рене Анжелилу. Говорят, тот плакал, слушая песню. Дальнейшие события развивались очень быстро — Рене предложил себя в роли менеджера и гуру юной певицы и заложил свой дом банку, чтобы оплатить ее учебу и первый альбом. Когда юное дарование завоевало франкоязычную аудиторию, Анжелил справедливо решил, что пора закрепить успех в англоязычном мире. Селин не говорила по-английски, и прежде всего он отправил ее на ускоренные курсы в Монреаль. Одновременно она училась в танцевальной школе и усиленно занималась вокалом.

«Я НЕ ИМЕЛА ПРАВА В НЕГО ВЛЮБЛЯТЬСЯ»

По словам Дион, это она первая поцеловала своего продюсера после того, как выиграла конкурс «Евровидение» (где певица представляла Швейцарию). Девушка давно испытывала к Рене не только дружеские чувства, но понимала, почему он старается их не поощрять и уклоняется от ответных. Однако к этому времени Анжелил развелся со второй женой, и Селин надеялась на взаимность. Держала под подушкой его фотографию, страшно боясь, что ее увидит мать. Тереза всюду сопровождала дочь и спала с ней в одной комнате. Скрывая свои чувства становилось все сложнее. «Труднее было и прятать от себя самой тот факт, что я влюбилась в Рене. Налицо были все симптомы. Я влюбилась в мужчину, в которого не имела права влюбляться, кто не хотел, чтобы я в него влюбилась, и не хотел влюбляться в меня». Вскоре мать узнала об этой страсти дочери к мужчине старше ее, дважды разведенному отцу троих детей, и категорически запретила Селин даже думать о романе с ним. Но Селин, по ее признанию, сумела противостоять матери: «Никто не имеет права запретить мне любить того, кого я хочу».

Роман с менеджером в мире шоу-бизнеса считается очень убедительным и не способствует созданию правильного публичного имиджа. Иными словами, не играет в пользу прежде всего артиста. Поэтому они целых пять лет тщательно скрывали свои отношения, начавшиеся, когда Селин было 20 лет.

В 1993 году Селин решила публично заявить о своих чувствах к Рене, посвятив ему третий англоязычный альбом (один из самых успешных в ее карьеру)

под романтическим названием *The Colour of My Love*. К их удивлению, фанаты с готовностью и пониманием отнеслись к этой новости и всячески приветствовали пару. В 1994 году Селин и Рене поженились на экстравагантной церемонии в базилике Нотр-Дам в Монреале — свадьбу транслировали по канадскому телевидению. В 2000 году супруги обновили свои клятвы в Лас-Вегасе, где к тому времени купили дом, обзавелись хозяйством — Селин в свободное время даже выращивала помидоры в своем садике.

«ОН БЫЛ РЯДОМ С МОИХ 12 ЛЕТ»

Все это время она мечтала о детях от любимого мужчины. Их первый сын Рене-Шарль родился в 2001 году в результате искусственного оплодотворения. А в мае 2010 года Анжелил объявил, что его жена беременна близнецами. После множества неудачных попыток ей удалось выносить оставшиеся замороженные эмбрионы. Эдди и Нельсон родились в том же 2010 году. Это было семейное счастье, омраченное долгой борьбой Рене с раком. Впервые тяжелую болезнь обнаружили у него еще в 1998 году. В 2014-м наступило сильное ухудшение, и Селин прервала свой контракт на выступления в Лас-Вегасе, отменила все концерты и гастроли. Муж, по ее словам, настаивал на возвращении к работе. Но Селин, как обычно со свойственной ей эмоциональностью, в интервью на телевидении в 2015 году сказала: «Я люблю петь для людей. Не поймите меня неправильно. Но у меня есть приоритеты. Сейчас мне это не нужно. Сейчас я здесь быть не хочу. Рене подарил мне и этот бесценный подарок — мою печаль. За этот последний год я научилась с этим жить. Мы столько раз спрашивали врачей: сколько нам осталось? Неделя, месяц, три недели, три месяца? Но они не знают... Поэтому моя главная работа — говорить моему мужу, что у нас все замечательно. Я позабочусь о наших детях. А ты будешь наблюдать за ними с другой точки, вот и все».

Селин всегда держала мужа за руку перед каждым выходом на сцену — на удачу. Только так она могла чувствовать себя спокойно, зная, что за кулисами ее ждет Рене. Когда он уже не мог больше сопровождать ее, для Селин изготовили слепок руки мужа, чтобы она могла, как и прежде, дотронуться до нее...

73-летний Рене Анжелил умер, когда близнецам едва исполнилось пять лет. Поминальная служба прошла в той же базилике, где они венчались с Селин и где крестили их сыновей. Старший сын Рене-Шарль по просьбе матери произнес поминальную речь. Во время похоронной службы в храме слепок руки Рене был рядом с ней.

Любовная история Селин не менее уникальна, чем ее исполнительская манера и мастерство. Невероятно, что у знаменитой и популярной певицы был в жизни один-единственный мужчина, с которым она прожила в браке 21 год, не

считая тех лет, что они были вместе ранее. «Да, — соглашается Селин, — это действительно невероятно. И я этим очень горжусь. Это была моя мечта. До Рене у меня был единственный и несерьезный бойфренд, очень коротко, почти мгновение. Я слушала свои инстинкты и никогда не бросалась в отношения, повинувшись минутному влечению. Рене был рядом с моих 12 лет, он — часть меня и моей семьи». Действительно, Дион выросла на глазах этого человека — в буквальном и переносном смысле.

Какое-то время Селин публично не могла вспоминать мужа. И только выпустив посвященный ему альбом и уже во время турне исполняя эти песни, перестала скрывать свою печаль. Она рассказывала, каким был Рене, за что она полюбила его и почему никогда об этом не пожалела. «Можно ли любить всех? Не думаю. Но Рене ни разу не сказал мне, что ему кто-то не нравится. Время для Рене было главной драгоценностью... Он так любил жизнь. Так сильно. И жизнь любила его»...

Несмотря на постоянные слухи о возвращении певицы на сцену, пока что это кажется не вполне реалистичным. Ее старшая сестра Клодетт (она тоже музыкант) недавно дала неутешительный прогноз о состоянии здоровья Селин: «Больше всего меня убивает то, какая она всегда была дисциплинированная. Как много трудилась. Наша мать часто ей говорила: «Ты сделаешь это безупречно. Ты обязательно добьешься безупречности». Но пока что она по-прежнему не может контролировать свои мышцы. В течение нескольких минут все ее тело может спазмироваться так, что искажается лицо, она не может произнести ни звука и шевельнуть даже пальцем». Как протекает такой приступ, с разрешения Селин, показали в вышедшем недавно документальном фильме о ее жизни и борьбе с болезнью.

Врач-физиотерапевт, круглосуточно присутствующий в доме певицы, предположил, что эта конкретная атака синдрома была связана с перевозбуждением — Селин вернулась из студии, где в очередной, стотысячный раз пыталась петь. И у нее, по словам продюсеров, не теряющих надежды на восстановление Дион, в этот раз действительно все получилось. Но как она сможет снова петь и выступать, если то, что всю жизнь приносило ей радость и делало счастливой, способно вызвать такой чудовищный приступ, когда хочется отвести глаза и не видеть ее мучений?

«Это страшно, я знаю. Это тяжело. Но это не конец твоего путешествия», — говорит ей физиотерапевт. И Селин продолжает бороться. «Я много и тяжело работаю. Завтра буду работать еще тяжелее. Есть только одно, что никогда не остановится и никуда не денется, — это моя воля». Дион все еще не теряет надежды вернуться к своим многочисленным поклонникам, которые ждут ее появления на сцене и новых песен. Ждут, когда Селин снова выбежит к ним и попросит вместе с ней спеть знаменитую песню из «Титаника» *My Heart Will Go On*...



Я РЕВНУЮ, Я ТЕБЯ РЕВНУЮ...

Ох, эта ревность! Сколько судеб она поломала, сколько семей развела... С точки зрения психолога ревность — один из феноменов человеческой психики, который проявляется как нормальная реакция на недостаток внимания от любимого человека.

С точки зрения психиатра ревность — не просто негативная эмоция и сложное чувство, а еще и симптом, потому что доставляет страдания и способна вызывать душевную боль. Но и те и другие утверждают, что мужская и женская ревность очень отличаются. Женщины, как выяснилось, могут ревновать ко всему, что завоевывает внимание мужчин: работа, машина, друзья, компьютерные игры и даже собственные дети. Женщины нуждаются в постоянном подтверждении своей значимости для мужчины. Потому что по своей природе половина женщин — неуверены в себе. Но психологи утверждают, что все можно попытаться исправить...

НЕ ЗАДЕРЖИВАЙСЯ НА РАБОТЕ - Я РЕВНУЮ!

«У меня прекрасный муж и очень заботливый отец для нашего малыша. И меня любит, как и я его. Я понимаю, что у нас счастливая семья. Только вот с недавних пор я просто места себе не нахожу. Чтобы побольше зарабатывать, он поменял работу, и я его практически не вижу: рано уходит и поздно приходит. Говорит, что работы много, а он но-

венький, приходится задерживаться. Но я-то мучаюсь, жду как и раньше с семи вечера, на каждый звук кидаюсь к двери. В голову лезут всякие мысли — одна другой хуже. А вдруг он кем-то увлекся? А если он мне изменяет?»

Совет психолога. Вам необходимо обуздать свою богатую фантазию и посмотреть на факты трезвым взглядом. Какие в данной ситуации плюсы: ваш муж, как вы сами пишете, вполне заслуживает отличной оценки. Он использует свой потенциал по максимуму, чтобы лучше жилось его семье. А вот минусы: он мало уделяет вам внимания и заставляет вас волноваться. Однако это можно исправить: для начала скажите ему о том, что вас беспокоит (но ни в коем случае не о своей ревности). Если он нашел новое место, то, вполне вероятно, вначале ему, действительно, необходимо уделять работе больше времени. Это логично. Надо немного потерпеть. И вместо того, чтобы стоять под дверью, заняться каким-нибудь делом. А вот свои нервы можно и поберечь. Попросите его обязательно «отзваниваться», если он опаздывает к ужину. Однако не надо беспрерывно ему зво-

нить, этим вы будете ставить супруга в неловкое положение. Разрешив все эти проблемы, займитесь своим временем. У вас не должно быть «пустот». В отсутствие мужа шейте, вяжите, читайте интересные книги, займитесь собой, а не только ребенком, и время пройдет незаметно.

РЕВНУЮ К ДРУЗЬЯМ

«Мы недавно поженились, и вначале почти все свободное время были вдвоем: ходили в кино, ездили на природу. А сейчас он все больше времени стал проводить со своей старой компанией. Меня это не устраивает, — он слишком много времени уделяет своим друзьям. Я его друзей знаю не очень хорошо, и мне они, честно говоря, не нравятся. Да дело даже и не в этом, просто меня обижает то, что общению со мной муж предпочитает поездку на рыбалку с друзьями. Скажите, что мне делать, как вернуть внимание мужа?»

Совет психолога. Все течет, все меняется. В том числе и отношения. Медовый месяц прошел, а вам, естественно, хочется, чтобы он не кончался. Но это невозможно, да и неправильно. Нельзя же в самом деле заикливаться друг на друге. Вокруг огромный мир, масса возможностей. Почему бы вам не познакомиться получше с его компанией? Может быть, друзья вашего мужа не такие уж и плохие? Ведь это его выбор. Предложите супругу пригласить их в гости и постарайтесь быть с ними более дружелюбной. Да и сами побольше общайтесь со своими подругами. Наверняка, вы уже давно с ними не виделись, вам есть о чем поговорить и куда сходить.

Возможно, не стоит уходить в «полный отрыв», но, с другой стороны, вы увидите реакцию мужа. Если он выразит неудовольствие, это будет удобным предлогом обсудить проблему и прийти к компромиссу.

А вот если он только обрадуется, что вы проводите время с друзьями, а не с ним, значит, надо завести серьезный разговор и выяснять, что изменилось в ваших отношениях, почему ему не хочется быть вместе с вами. Разговор начистоту сложившуюся ситуацию не испортит, а вот помочь разобраться сможет.

Я РЕВНУЮ МУЖА К СВОЕЙ ПОДРУГЕ

«У меня очень сложная ситуация: ревную мужа к своей подруге! Он у меня истинный джентльмен: всегда ухаживает за дамами (чем и вызвал в свое время мою симпатию). Но сейчас его хорошие качества обер-

нулись против меня. У меня много подруг, они часто приходят ко мне в гости. И одна из них (женщина одинокая) тоже оценила моего мужа по достоинству. Я как-то пожаловалась ей на мужа (он домой поздно пришел), а она мне сказала, что я его не ценю, он у меня золото. Она и ему отвечает комплименты. И вообще, как мне кажется, строит ему глазки. Ни в чем я обвинить их не могу, но вот нутром чувствую: у них симпатия. Я злюсь, но сказать ему об этом не могу, да и ей тоже. Варюсь в собственном соку и боюсь, что закачу скандал. А вдруг все это глупость?»

Совет психолога. Глупость это или нет, сказать сложно. Можно лишь предположить, что если бы между вашим мужем и подругой что-либо было, вряд ли умная женщина так открыто бы его нахваливала. Логично для нее было бы его очернять, чтобы разрушить вашу семью. Но с другой стороны, раз она одинока, а ваш супруг так галантен, определенная почва для опасений имеется. Примечателен и тот факт, что, имея множество подруг, ревнуете-то вы только к одной. Симпатия между вашей подругой и мужем вполне может перерасти в нечто большее, особенно если вы будете неправильно себя вести. Во-первых, ни в коем случае не закатывайте скандал, даже не намекайте мужу о своих подозрениях. Раз он такой «ухажер по жизни», то и по отношению к вашей подруге он так ведет себя «автоматически», а ваши подозрения могут заставить его взглянуть на ситуацию пристальнее, и кто его знает, что он увидит. Во-вторых, разберитесь с подругой. Если вы действительно близки, и вам она дорога, лучше поговорить откровенно. Если она вам друг, то все поймет и перестанет докучать визитами. Но если вы не уверены в подруге, советую тихо-мирно избавиться от этой дружбы под любым благовидным предлогом. Как говорится, от греха подальше.

РЕВНЮЮ К РЕБЕНКУ - ОТ ПЕРВОГО БРАКА

«Мой муж старше меня на 10 лет и имеет дочь от первого брака. Он уже был разведен, когда мы познакомились, но я всегда чувствовала, что он по-прежнему много внимания уделяет бывшей семье. А поводом для этого всегда была его дочь: то в садик надо сходить на утренник, то в поликлинику (сделать прививку), то в гости к бабушке. Мой муж души не чает в дочери: она «самая умная, самая красивая». Хотя, по моему мнению, дочь — копия его первой жены. Я понимаю, что это, может быть, глупо — ревновать его к ребенку. Но дело в том, что я бе-

ременна и боюсь, что нашего ребенка он не будет так любить, как свою дочь-первенца. Мне бы хотелось, чтобы он больше внимания уделял мне и будущему малышу, а не проводил выходные с дочерью. По-моему, я имею на это право, почему же он этого не понимает?»

Совет психолога. Судя по письму, можно с уверенностью утверждать, что будущего малыша ваш муж будет обожать не меньше, чем своего первого ребенка, хотя бы потому, что он замечательный отец и вообще хороший человек. Согласитесь, совсем не типично то, что разведенный отец так заботится о ребенке. Хотя именно так и должно быть, ведь разводится мужчина с женщиной, а не с ребенком. Ваш супруг останется отцом для дочери на всю жизнь, и это постоянно будет требовать от него выполнения определенных обязательств.

Вы спрашиваете, понимает ли ваш муж, что женщине в положении надо уделять повышенное внимание? Конечно, понимает. Более того, из-за этого-то он и проводит больше времени с дочерью! Вероятно, после развода ваш супруг испытывал перед дочкой вину, а ваша беременность, несомненно, это чувство усилила. Следовательно, самое разумное поведение с вашей стороны — приложить максимум усилий, чтобы переживания мужа не переросли в комплекс вины. Не препяствуйте его встречам с ребенком. Наоборот, предложите какое-нибудь совместное «культурное мероприятие»: например, поездку в лес, на дачу. Попробуйте подружиться с его дочерью, приглашайте ее почаще к себе домой. Если это по каким-то причинам невозможно, то хотя бы интересуйтесь, расспрашивайте супруга о ней и, конечно, не позволяйте себе отзывать о его ребенке с неодобрением. Сообщите мужу о том, что вы хотели бы, чтобы ваш будущий ребенок и его дочь были по-родственному близки и подружились. Не следует закатывать истерику и устраивать сцен. Это и вам не пойдет на пользу, и ситуацию не улучшит. Может быть, ваш супруг после этого и будет больше времени проводить с вами, но затаит раздражение из-за того, что на него оказали давление. Более того, в такой ситуации — «между молотом и наковальней» (вашего гнева и его чувства вины перед дочерью) — мужчина вряд ли долго выдержит: под угрозой окажется ваш брак. В этой ситуации лучшая тактика — ласка и понимание! Похвалите супруга за то, что он такой заботливый отец, и скажите, что ваш будущий малыш уже сейчас очень нуждается в его любви и ласке.

РЕВНЮЮ К НОВЫМ УВЛЕЧЕНИЯМ МУЖА

«До недавнего времени мы были очень дружной семьей: всегда и всюду вместе. Наши вкусы практически во всем совпадали, и жили мы душа в душу. Нашу семью можно назвать спортивной: мы не любим сидеть на даче или валяться на пляже. Туризм, песни под гитару — вот это нам по душе. Единственное, что нас разделяет, так это его новое увлечение - лыжи. Он прямо заболел этим спортом, а я совершенно не умею кататься на лыжах! К тому же я ненавижу холод. Муж в восторге от своего увлечения, он покупает всякие «навороты» для лыжного спорта, завел новых приятелей — лыжников, а я постепенно остаюсь в стороне и в одиночестве. Меня это совершенно не устраивает. Посоветуйте, как мне быть?»

Совет психолога. Рассмотрим два варианта вашей ситуации. Вариант первый: у вашего мужа появилось новое хобби, а вы его не разделяете, но так как до этого все ваши увлечения были обоюдными, вы, естественно, испытываете дискомфорт, и не знаете, как от него избавиться. Но, судя по всему, вам подойдет другой вариант. Ваш муж хочет изменений. Возможно, его настиг пресловутый кризис среднего возраста, когда человек задумывается о прошедших годах и ему хочется наверстать все, что, по его мнению, прошло мимо. В этом случае очень важно не отдаляться от него. Отнеситесь с пониманием, тогда и он поймет, что самое главное — ваша семья. Прежде всего покажите супругу, что вы на его стороне. Скажите ему, что вы гордитесь им, смелым, спортивным и так далее. Он будет рад, увидев вашу заинтересованность, и с удовольствием будет делиться своими впечатлениями с вами, как это и было прежде. Наверное, он предложит и вам выйти на лыжню. Непремененно попробуйте! Холодно вам не будет. Главное, помнить, что ваша цель — быть вместе с мужем. Согласитесь, это стоит того. В конце концов, если вам не дано овладеть этим видом спорта, вы хотя бы будете в курсе всего, что происходит с супругом. Ведь не обязательно кататься на лыжах. Можно ездить с ним на зимние турбазы, лыжные курорты. Поверьте, кроме лыжных прогулок, там много других увлечений. Однако здесь главное — не выступать в роли цербера, не делать трагическую мину: «Вот видишь, что я делаю ради тебя!» На самом деле, это ради вас обоих. Будьте свободны, доброжелательны, искренне заинтересованы, и все будет хорошо.



У нас традиции! ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ?

Надо ли поддерживать традиции, которые зародились еще в семьях наших бабушек и дедушек? А если семейной традиции нет, стоит ли ее придумать?

Современный ритм жизни лишает нас возможности много времени проводить с близкими. Но выход есть — создать семейные традиции, которые будут сближать родных людей.

ФОТОАЛЬБОМ, КОТОРЫЙ МОЖНО ПОТРОГАТЬ

Примета современности — тысячи фотографий на электронных носителях и ни одной из тех, которые можно поддержать в руках.

Алеся (43 года) решила исправить ситуацию: «Несколько лет назад я взяла за правило фиксировать все важные моменты в жизни нашей семьи. День рождения, поездки и путешествия, переезд в новую квартиру, получение золотой медали старшей дочерью. Для этой цели я специально купила хороший, но компактный фотоаппарат, и теперь везде беру его с собой. Фото распечатываю. Каждый фотоальбом подписан, чтобы его легко можно было найти. Когда семья собирается вместе, мы часто достаем эти фото, и с удовольствием их рассматриваем. Некоторые альбомы делаем в двойном экземпляре, чтобы еще и бабушкам с дедушками отправить. Больше всего рассматривать такие снимки любят как раз старшее и младшее поколения. Но и мы с мужем нашли особую прелесть в этом».

ЗА СТОЛОМ ВСЕ ВМЕСТЕ

«Так уж случилось, что вся наша большая семья разъехалась по

разным городам и даже странам, — рассказывает Евгения (53 года). — Можно было бы переживать по этому поводу, но мы стараемся находить решения. Например, теперь наша семья ценит моменты, когда мы все вместе собираемся за большим столом. Да, это бывает только по крупным праздникам, но у нас так много родственников, что они случаются довольно часто. Чтобы не сильно нагружать хозяйку, мы чередуемся: в этот раз встречаемся у нас, в следующий — у моей двоюродной сестры, потом у тети. А еще каждый гость приносит что-нибудь вкусненькое от себя к столу. Но есть родственники, которые присутствуют рядом не могут. Спасает видеосвязь. Мы обязательно созваниваемся и поднимаем вместе бокалы, даже находясь за тысячи километров друг от друга. В такие моменты действительно понимаешь, что значит настоящая семья».

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ХРАНЯТ ПАМЯТЬ

Некоторые вещи не только украшают пространство, но и могут многое рассказать о своих владельцах. Например, старое пианино, на котором играла бабушка, или кукла преподнесенная в качестве подарка полвека назад. Ирина (38 лет) особенно ценит подобное: «Моих бабушки и дедушки уже нет в живых, но после них осталась память. Перед тем как продать квартиру, мы с родными забрали оттуда все

ценные вещи. Старинную швейную машинку мы отремонтировали и теперь изредка на ней что-то подшивает моя мама. Бабушкин парадный сервиз я забрала к себе домой и ставлю на стол по большим праздникам. Остались от наших любимых стариков и их любимые книги в уже пожелтевших обложках. Некоторые пришлось бережно отреставрировать и поставить на полку. Все эти мелочи напоминают мне и моей семье о нашей истории».

«ПОЧИТАЙ МНЕ ВСЛУХ»

Ангелине (28 лет) удалось застать прабабушку. Та с удовольствием читала правнучке книги. «Именно она с детства привила мне любовь к чтению, вспоминает девушка. — Когда я сама научилась читать, бабушка уже болела. И читать ей книжки стала я, а она с удовольствием слушала. С тех самых пор чтение вслух — наше добрая семейная традиция. Например, я могу найти интересную книгу и приехать к родителям, чтобы прочесть им вечером несколько глав. Если им нравится, я непременно оставляю ее, чтобы они прочитали уже сами. Когда кто-то в семье болеет, чтение становится целительной процедурой. В таких случаях мы берем незыблемую классику и перечитываем в очередной раз Пушкина, Тургенева, Толстого. Надеюсь, когда у меня появятся дети, они так же трепетно будут относиться к книгам».

Семейные традиции в каждом доме свои. Но одно в них есть общее: они укрепляют связь между поколениями, согревают сердца в непростые времена.

СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ

Раиса: «Моя бабуля до сих пор любит получать письма от руки. Я могу в любой момент позвонить ей по телефону, но она просит писать. Привычка и традиция в одном лице».

Наталья: «Наша семья не садится вечером ужинать, пока все домочадцы не окажутся дома. Обязательно ждем всех. К этому приучила меня моя мама, а ее — бабушка».

Мария: «В нашей семье принято в свободные вечера вместо просмотра телепередач и зависания в телефоне играть в настольные игры. Они и развлекают, и спланивают. Время пролетает незаметно».

Мargarита: «Раз в месяц мы с мужем и детьми вместе готовим „семейное блюдо“. В процессе участвуют все, рецепт обсуждаем заранее. Вы не представляете, как это сближает».

В Сети много споров вызывает западный подход «50 на 50», когда мужчина и женщина платят на свидании каждый за себя. Много ли у этой позиции сторонников?

ПРИРОДУ НЕ ОБМАНЕШЬ

Традиционно сложилось так, что мужчина в паре отвечает за добычу, а женщина — за домашний очаг. Поэтому на этапе ухаживаний мужчине важно показать заинтересовавшей его даме, что он способен ее обеспечить, взять под свое крыло, позаботиться о ней и будущих детях.

Соответственно, выражая готовность заплатить за ее кофе, мужчина дает понять: собеседница ему интересна. Для женщины это яркий невербальный знак. Это работает и в обратную сторону: разрешая за себя заплатить, женщина подает мужчине сигнал, что его ухаживания приняты и интерес взаимный.

Однако, что делать, если мужчина вроде бы проявляет интерес, но на первом же свидании предлагает женщине самой заплатить за себя в кафе или разделить счет пополам?

«ВТОРОГО СВИДАНИЯ НЕ БУДЕТ»

Оксана, 27 лет, признается: ей никогда не предлагали разделить счет пополам. «Если бы молодой человек озвучил мне такое, я бы не пошла с ним на второе свидание. Для меня это означает следующее: «Ты не настолько мне понравилась, чтобы на тебя тратиться». Если мужчина меня пригласил, он должен рассчитать свои возможности. Нет денег — не позорься. Другое дело, если вы давно в отношениях — в таком случае мне было бы не зазорно заплатить за мужчину, если ему вдруг не хватает».

Для Ольги, 24 года, предложение со стороны мужчины о раздельном счете является синонимом фразы: «Давай расстанемся». «Если мужчина видит во мне свою будущую жену, он так или иначе стремится к общему бюджету. И вовсе не к тому, в котором платить за него будет жена. Если же он дорожит своим кошельком, значит, перспектив у таких отношений нет. Я достаточно зарабатываю, но мне важно, чтобы мужчина был готов брать на себя ответственность».

«Я САМА МОГУ ЗАПЛАТИТЬ ЗА КОФЕ»

Мария, 29 лет, считает, что на первом свидании каждый должен платить за себя. «Пока мы не в отношениях, с какой стати мужчина должен меня обеспечивать? Ведь на посиделках с друзьями раздельный счет никому не покажется странным. Да и мне зависеть от



СЧЕТ ПОПОЛАМ? Кто платит на свидании

Существует негласное правило: кто приглашает, тот и платит. Однако есть нюансы, которые важно учитывать. И статус отношений - один из них.

малознакомого человека не хочется. Когда я иду на первое свидание, сразу предупреждаю: плачу за себя сама. И всегда прошу официанта рассчитать нас по отдельности. Это удобнее, чем потом высчитывать, кто кому должен перевести за круассан. К тому же это позволяет избежать неловких ситуаций вроде той, когда молодой человек сам предлагает разделить счет. Тем более у многих сейчас кредиты, ипотека и т.д.»

Одной из ценностей для современной женщины является свобода - в том числе финансовая. Многие боятся попасть в зависимость от мужчины. Эту точку зрения легко понять. Ведь если муж покупает жене предметы первой необходимости, это означает, что она от него полностью зависит. Поэтому многие женщины предпочитают сохранять автономность.

«ПЛАЧУ, ЕСЛИ МУЖЧИНА НЕ ПОНРАВИЛСЯ»

Екатерина, 31 год, рассказывает: «Я нахожусь в активном поиске и довольно часто хожу на свидания. У меня уже выработалась комфортная и безопасная схема. Если мужчина на первом свидании произвел на меня положительное впечатление, я разрешаю заплатить за мой кофе. Но нередко бывает так, что кавалер пришелся не по вкусу либо просто не подошел. В такой ситуации я понимаю, что продолжения общения, скорее всего, не будет, и тогда я плачу за себя сама. Это позволяет сохранить дистанцию и избежать ложных ожиданий со стороны мужчины. По этой же причине я никогда не хожу на первые свидания в ресторан - только в кофейню. Даже если мужчина несостоятельный, один кофе для дамы его не разорит».

ЧТО ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ?

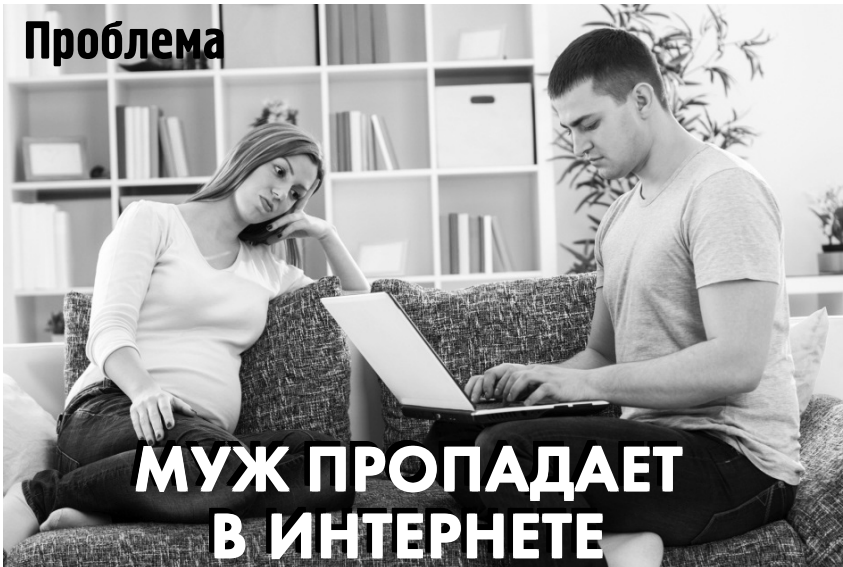
Евгений, 36 лет: «Надоели меркантильные девушки. Была у меня такая — на первом свидании заказала, что называется, и первое, и второе, и компот. Счет выставили гигантский, а отношения не сложились».

Игорь, 31 год: «Я девушку сразу предупреждаю: платить буду только за кофе. Пирожные, десерты, брускетты и прочее она оплачивает себе сама. Многие обижаются, но на что? Может, мы вообще больше не встретимся!»

Андрей, 42 года: «Для меня заплатить за женщину в ресторане — дело чести. Я и за коллег-дам плачу, если вдруг вместе выбираемся пообедать. Я считаю, это просто даже по этикету положено. Нет денег — не ходи с девушкой или коллегой на совместный обед-ужин».

Илья, 40 лет: «Когда мы впервые пришли в кафе с будущей женой, она решила меня проверить и заказала самое дорогое блюдо. А я бедный студент... Отдал за него остатки стипендии, остался без гроша. Но ей за себя заплатить не позволил. Дело принципа! Зато уже десять лет вместе».

Проблема



МУЖ ПРОПАДАЕТ В ИНТЕРНЕТЕ

За последние полгода супруг изменился - все свободное время проводит за компьютером. Играет, общается в соцсетях, что-то читает, смотрит какую-то ерунду. Мне времени совсем не уделяет. Что с этим делать?

Екатерина

Постоянное нахождение у компьютера и в Интернете — самая настоящая зависимость. Часто она возникает из-за того, что человек попросту не знает, чем ему заняться в реальном мире. Все кажется скучным, обыденным, однообразным.

Бывает и противоположная ситуация, когда накопившиеся проблемы настолько тяготят, что человек спасается от них бегством в онлайн. Вот и сидит взрослый, неглупый человек часами и днями у экрана, теряя время, портя отношения с близкими, усугубляя психологические проблемы.

Для начала проанализируйте, в какой момент у мужа началась зависимость. Можно ли ее с чем-то связать? Как правило, устранив причину, есть шанс избавиться и от самой проблемы.

Закрывать глаза на происходящее не стоит. Не высказывая недовольства, вы тем самым легализуете подобное времяпрепровождение.

Доверительный разговор поможет понять, что муж находит в компьютере, чего нет в его реальной жизни. Быть может, он проходит непростой возрастной кризис, опустил руки из-за неудач в работе, переживает из-за личных отношений.

Задумайтесь над тем, как можно разнообразить жизнь пары. Подойдут поездки, походы в кино, ужины вне дома. Быть может, стоит поговорить с близкими друзьями мужа — они могут пригласить его на рыбалку, на охоту, на дачу. Он проведет время в мужской компании и наберется сил для свершений в реальной жизни, а не в виртуальной.

Как научиться все успевать?

У меня трое детей, муж-гурман, которому подавай каждый день новые блюда, и работа. Пусть на маленькой, но все же руководящей должности. Понимаю, что перестая все успевать и превращаясь просто в загнанную лошадь!

Марина

Овладеть искусством тайм-менеджмента не так просто. Прежде всего следует разделить задачи на важные, повседневные и второстепенные, которые можно отложить на некоторое время. Помните: самое главное - успевать выполнять то, что, содержится в пункте «Важно».

Планирование - еще один незаменимый инструмент. Заведите себе ежедневник, где будете фиксировать то, что нужно сделать. В домашних делах часто помогает система напоминаний — напри-

мер, наклеенные на холодильник или специальной доске бумажки с наименованием дел.

Чтобы успевать многое, требуется иметь ресурс. А это и полноценный сон, и хорошее питание, и занятия спортом. Если будете тратить силы только на работу, однажды вы придете к эмоциональному выгоранию.

Не стесняйтесь делегировать хотя бы домашние дела. У вас отличный штаб помощников, которые наверняка не откажутся протянуть руку помощи любимой жене и маме.

КОГДА СЕМЬЯ ГОТОВА КО ВТОРОМУ РЕБЕНКУ?

Нашему сыну пять лет, и мы с мужем стали задумываться о втором малыше. Нас часто спрашивают: а вы готовы ко второму? Интересно, как это понять?
Виктория

Если у обоих супругов одновременно возникают мысли о втором ребенке, это уже первый сигнал о том, что семья готова к возможному пополнению.

К моменту начала планирования второй беременности родители могут скучать по тому времени, когда их первенец был крохой. Женщина чувствует приятное волнение при разговорах о беременности, при виде младенцев.

Важно, чтобы супруги могли обсудить финансовые вопросы, помочь друг другу с воспитанием уже двоих детей, занятость каждого. Можно поинтересоваться и у первенца, хочет ли он братика или сестричку. Всерьез на его ответы ориентироваться, конечно же, не стоит, но они частично покажут родителям настрой первого ребенка относительно пополнения в семье. Одним словом, это решение должно быть общим.

Интересный вопрос

ПОЧЕМУ БАБУШКИ БАЛУЮТ ВНУКОВ?

Как известно, нет человека более доброго, чуткого и заботливого, чем родная бабушка. Но порой ее забота выходит за рамки: родители недовольны, бабушка обижена, дети невольно оказываются между двух огней.

Так происходит, потому что нередко бабушки стараются дать внукам то, что в свое время не успели дать собственным детям в силу обстоятельств. Не было времени, не хватало денег, были другие заботы... Теперь же им кажется, что конфетами, блинами и игрушками можно как-то исправить ситуацию.

Некоторые бабушки искренне считают, что благодаря подаркам внуки будут любить их больше. Пожилые люди часто страдают из-за недостатка внимания.

Ваш любимый сканворд

Настенный камуфляж	Озеро в Турции	Брюшной ...	Ссуда	Пара музыкантов					
И шарф, и удав		Попугай с длинным хвостом		Водная процедура		Гадюка		Тюркский феодал	
100 эрг	Ниф-ниф		Имя девочки	Упражн. гимнаста на кольцах					
		Буква кириллицы	Баварское авто		Руководящий орган	Внешний ...	"... еси" - молитва		
	...де-Жанейро	Урмас ...		Датский физик		Гоголь, повесть			
		Быстрота движения	Блокпост						Муз. знак
Низ предмета	Реакция рефери на нокаут			"Роняемая" часть имиджа	Первая нянька	Простудный недуг			
		Актер, ампула	Витой хлеб				Солдат на дембеле	Да это же Васко да!	
"Хода нет" в шахматах	Осевшие частицы				Краска для волос	Школа, доска	Рус. живописец		
		Египетский бог	Желтый пигмент			Юрий по-польски			
"... ? Где? Когда?"	Настенный светильник			Непутевый сын Ноя			Зрение	Резкий толчок	
		Вино из яблочка	Горное селение			1/100 прямого угла	Супруг		
	Сорт шампанского	Глаза красавицы	Друг Дейла		Утеря имущества			Зов в лесу	
	"Беготня" электронов		Вдова Ленюна			Гул голосов			
		Обращение к поляку			Столовый прибор			Башкирия	

История любви



Илья Авербух и Лиза Арзамасова СТРАСТИ НА ЛЬДУ

Четыре года назад их впервые вместе увидели в летнем кафе. Не было сомнений: эти двое влюблены! Первое время в пару Илья и Лизы никто не верил, но сегодня они женаты, воспитывают сына и находятся в ожидании еще одного малыша.

Легкая, воздушная, почти невесомая Лиза Арзамасова, которая, повзрослев, так и не научилась радоваться как ребенок, — и взрослый, опытный, матерый Илья Авербух, за плечами которого громкий развод, взрослый сын, блестящая карьера. Казалось, они совершенно не подходят друг другу. Тем более разница в возрасте больше двадцати лет. Но влюбленные были уверены: их встреча не случайна!

НА ЛЬДУ И В ЖИЗНИ

Это сегодня Авербуха считают настоящим профессионалом в фигурном катании, но когда-то он делал первые робкие шаги. На удивление удача Илье всегда улыбалась. Будучи юниором, он успешно, выступал в паре с Мариной Анисиной. Вместе они стали двукратными — чемпионами мира.

Но что отличало Илью от остальных мальчишек-юниоров, так это необычайная влюбчивость. Вот и теперь он, положив глаз на Ирину Лобачеву, бросил прежнюю парт-

нершу и переметнулся к новой. В 1992 году оба разорвали предыдущие отношения и стали выступать вместе.

Свадьбу молодые сыграли спустя три года, а вскоре переехали в США, где тренироваться было удобнее и перспективнее. Упорство дало свои плоды: в 1998 году Лобачева и Авербух удачно дебютировали на Олимпийских играх, а на Олимпиаде в 2002 году взяли уже серебро. При этом мира в спортивной семье не было. На льду они ругались из-за домашних дел, дома вспоминали неудавшиеся элементы и ссорились уже по поводу работы. Оба взрывные, темпераментные, но были взаимные чувства, а потому о разводе даже речи не шло. Тем более вскоре у пары родился сын Мартин.

После Олимпиады в Солт-Лейк-Сити пара завершила спортивную карьеру и окончательно обосновалась в Москве. Ирина примерила на себя роль примерной домохозяйки, занималась сыном, а Илья увлекся постановкой ледовых шоу.

Фигурист стал все реже бывать дома и все больше времени проводить с коллегами. Его супруга оказалась оторвана от публичной жизни. К тому же до нее начали доходить слухи о том, что Авербух на шоу слишком тесно общается со своими подопечными женского пола. Обстановка накалялась.

ПРЕДАТЕЛЬСТВО И РАЗРЫВ

Очередной сезон телевизионного шоу на льду, где работал фигурист, ознаменовался его громким романом. Сначала имя избранницы утаивалось, но потом стало известно общественности — речь шла об актрисе Алисе Гребенщиковой. Быть может, тайное осталось тайным, если бы девушка не родила Авербуху сына.

Супруг Гребенщиковой, с которым она на тот момент состояла в официальном браке, заявил, что воспитывать чужого ребенка не собирается и от актрисы ушел. Не удержалась и семья самого Авербуха. До последнего Ирина старалась сохранить отношения, но один случай перечеркнул все.

Вместе с сыном она наблюдала за тренировкой мужа. Там же была и Гребенщикова с новорожденным. Актриса подозвала Мартина и сказала: «Знакомься, это твой братик». Мальчик не понял, что к чему и попросил маму объяснить, откуда у него брат.

Лобачева сама подала заявление о расторжении брака. Расставание получилось болезненным. Ирина не сразу оправилась от предательства. Все ее последующие отношения заканчивались крахом: один возлюбленный умер от сердечного приступа, другой покончил жизнь самоубийством. Она сама впала в тяжелейшую депрессию и, по слухам, увлеклась алкоголем.

Илья был вынужден забрать у бывшей супруги сына. Все время фигурист теперь посвящал работе и ребенку и был уверен: он вряд ли решится жениться еще раз.

ДЕВУШКА-МЕЧТА

В одном из шоу Авербуха, «Лед и пламень», выступала юная Лиза Арзамасова. Тогда девушке было всего пятнадцать лет, но она покорила хореографа. Искренняя, улыбочивая, живая... Между ними сложились дружеские отношения, но не более.

Следующие десять лет их дороги шли параллельно и не пересекались. Лиза строила актерскую карьеру и о личной жизни не думала. Илья периодически заводил рома-

ны (например, с актрисой Валерией Ланской), но ни к чему серьезному они не приводили. Лишь позже он стал присматриваться к повзрослевшей Лизе.

Арзамасова с малых лет была не похожа на остальных своих ровесниц. Увлекалась музыкой, литературой, много размышляла и философствовала. Мама девочки видела способности дочери и решила их развивать. В четыре года она впервые отправила Лизу на съемки. Девочка действительно органично смотрелась на сцене и в кадре. Позже Лиза стала заниматься в музыкальной студии при ГИТИСе. А пройдя кастинг в Московский театр эстрады, сыграла главную роль в мюзикле «Энни». Даже бывалые корифеи сцены смотрели на ее восторженное личико и восхищались тем, как тонко чувствует все происходящее эта юная актриса.

Родственники Арзамасовых жалели Лизу: «Бедная, совсем нет детства!» Но сама она была довольна тем, что происходит в ее жизни. Тем более мама всегда была рядом. Когда девочке было восемь, она потеряла отца – он погиб в ДТП. Юлия Арзамасова, переводчик по профессии, вскоре оставила работу и посвятила себя начинающейся карьере дочери.

Неконфликтная и по-детски наивная Лиза не всегда могла постоять за себя на съемочной площадке. Приходилось вмешиваться маме — она и на полноценном обеде настаивала, и не давала девочке перерабатывать сверхурочно.

Но настоящую популярность Арзамасова сыскала, когда в 2007 году ее пригласили сниматься в сериал «Папины дочки». Лизе досталась роль вундеркинда Галины Сергеевны Васнецовой. Девочка настолько вжилась в роль, что спустя шесть лет съемок ее в другом амплуа уже мало кто представлял. И тем не менее свою актерскую карьеру она продолжила.

Что касается романов, ей приписывали любовь и с Филиппом Бледным (вместе они играли в постановке «Ромео и Джульетта»), и с Родионом Газмановым, с которым Лиза работала в одном благотворительном фонде. Но девушка опровергала слухи: «Мы просто друзья!» И только летом 2020 года отрицать очевидное уже было невозможно. Да, ее сердце больше не свободно, а избранник вызывает много вопросов.

СЕМЬЯ ВНЕ РАМОК

Лето, жар, на улице расставле-

ны столики возле небольшого кафе. За одним из них сидит явно влюбленная пара. В тот день их тихое счастье заметили посторонние. Да и как пройти мимо, если речь идет об Илье Авербухе и Лизе Арзамасовой?

Когда именно начались их отношения, неизвестно до сих пор. Девушка отрицает, что искра проскочила при первом знакомстве с фигуристом. Да и он признается, что, увидев Лизу впервые, даже не хотел брать ее в свое шоу. Она была еще юной, наивной, а у них все постановки о любви.

Но позже он признавался, что влюбился в ее абсолютную беззащитность и ангельский характер. Некоторые из окружения молодых были настроены скептически. В частности, бывшая супруга Ильи считала, что Лиза «себе на уме» и предупредила: ей главное, чтобы все нажитое отцом досталось их общему сыну. Ирина Лобачева была уверена: Арзамасова выбрала ее бывшего мужа, потому что тот успешный человек и неплохо зарабатывает. Впрочем, ее точку зрения никто не разделил.

А сын Лобачевой и Авербуха Мартин подружился с мечехой довольно быстро. Они до сих пор прекрасно общаются - быть может, в том числе потому, что разница в возрасте между молодыми людьми не такая большая.

Чтобы оградить любимую от постоянных сплетен, Илья решил не тянуть с предложением, и в декабре 2020 года пара расписалась в одном из загсов Москвы. На невесте, как ни странно, не было белого платья - Лиза предпочла нежно-голубой цвет. Никакой шумихи, пышного торжества и множества гостей - праздник прошел в камерной обстановке.

С рождением детей молодые тоже тянуть не стали. Спустя девять месяцев после бракосочетания актриса родила первенца Льва. Семья определенно была счастлива. Но главное - они понимали и поддерживали друг друга. Так, Лиза сразу решила, что долго сидеть в декрете она не будет, и супруг был солидарен. Пара всегда подчеркивала: у них творческая семья, которая нередко не вписывается в стандартные рамки. Спустя два месяца с небольшим Арзамасова уже блистала на сцене, а с воспитанием Левы помогала ее мама и няня. Авербуху же оставалось лишь восхищаться молодой женой - ее энергичностью и талантом.



Казалось, Арзамасова никогда не выйдет из образа отличницы Галины Сергеевны. Но прошло время, и Лиза расцвела



Отношения между Лобачевой и Авербухом быстро вышли за пределы льда, но крепкой семьи создать так и не получилось

И СНОВА ДЕТСКИЙ СМЕХ

Сегодня Илья Авербух признается: Лиза не только удивительная жена и мама, но еще и отличная хозяйка. В перерывах между съемками актриса сама готовит и поддерживает в доме чистоту и уют.

Некоторое время назад супруги рассекретили вторую беременность Арзамасовой. Пол ребенка они пока не раскрывают, но Авербух намекает, что не отказался бы от девочки. Хореограф не скрывает: решение о том, чтобы вновь стать отцом, далось ему нелегко. Он хочет сделать все возможное, чтобы успеть поднять детей на ноги, но в отличие от молодой жены, ему самому уже пятьдесят.



Самобанализ

МЕНЯ ЭТО РАЗДРАЖАЕТ!

Бывают дни, когда буквально все раздражает. Автобус приехал с опозданием, коллега не в меру жизнерадостен с утра, кофе чересчур горячий, а начальник мог бы быть и помягче... Кто же в этом виноват? Спойлер: скорее всего, вы сами!

Раздражительность - нередкая гостья у каждого из нас. Выпадают дни, когда многое кажется неуместным и портит настроение. А иногда неприятные эмоции вызывает конкретный человек, и бывает непонятно, почему так избирательно у вас к нему возникла неприязнь. Просто раздражает - и все!

ДЛЯ НАЧАЛА СТОИТ РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ

Прежде всего стоит прислушаться к себе и найти истинную причину раздражительности. Она может лежать глубже, чем кажется.

Хронический стресс, накопившееся переутомление, недостаток сна, даже чрезмерное увлечение сладким создают предпосылки для перепадов настроения.

Иногда причину стоит искать в общем уровне удовлетворенности жизнью. Возможно, вы уже долгое время находитесь в некомфортных, токсичных отношениях, или ваши личные границы постоянно нарушаются. Нередко напряжение создает перфекционистский подход к работе - за ним обычно следует эмоциональное выгорание.

Может быть, на самом деле вас раздражают не пробки по пути на работу, а нелюбимая работа, на которую нужно ехать? Не шумные соседи в автобусе, а духота в салоне? Исходя из ответов, вы сможете начать работать с причиной - изменить ситуацию или отношение к ней. Например, если вас раздража-

ют чужие громкие разговоры в транспорте, можно взять наушники и по дороге слушать музыку или аудиокнигу.

Следующим шагом будет работа с эмоциями - раздражение не стоит в себе копить. Ему следует давать выход, но делать это надо экологично, то есть не причиняя ущерба ни себе, ни другим. В этом помогают занятия спортом - выйдите на пробежку, отожмитесь, попрыгайте на скакалке. Эффективны и другие виды деятельности - сделать уборку, заняться рукоделием, погулять на свежем воздухе, наконец выговориться кому-нибудь. А может быть, вам, напротив, захочется побыть наедине с собой.

ПОЧЕМУ РАЗДРАЖАЮТ ЛЮДИ?

Согласимся с фактом: очень редко люди намеренно пытаются вызвать у окружающих негативные эмоции. Как правило, раздражение возникает как реакция на триггер. Что же может вас задевать?

Первое впечатление о человеке обычно на долгий период определяет наше отношение к нему. Соответственно, мы ожидаем от него определенных слов и поступков. И этому впечатлению мы доверяем больше, чем собственным глазам и ушам.

Между тем первое впечатление часто опирается на опыт. Все, что с нами происходит, до мелочей записано в подсознании, и малей-

Все, что нас раздражает в других, может привести к пониманию себя.

Карл Юнг

шее, самое отдаленное сходство человека с кем-то из «прошлой жизни» создает эмоциональную связь с этим прошлым. При этом нельзя сказать, что за долю секунды вы успели хорошо узнать человека, чтобы сформировать к нему отношение.

Безусловно, не стоит сбрасывать со счетов и эмпатию. Возможно, вы просто чувствуете, что от данного человека исходит недружелюбная вам «аура».

«Гляжусь в тебя, как в зеркало». Случается, что в окружающих людях мы видим отражение собственных недостатков, с которыми нам сложно мириться. Как правило, это вызывает недовольство и скрытую неприязнь. Так, человек, который часто опаздывает, редко склонен оправдывать чужие опоздания.

«Почему я не могу так же?»

Тонкий психологический трюк нашего подсознания: то, что нам не хватает смелости проявлять, будет цеплять наше негативное внимание в других людях. Раздражает знакомая, обтянутая подкачанной пресс модным платьем или накрашенная губы красной помадой? Возможно, в глубине души вы сами предпочли бы так выглядеть, но воспитание или привычка вам этого не позволяют. Интуитивно вы сердитесь на эту женщину за то, что она смелее вас. Или коллега, легко отказывающийся на просьбы «помочь с проектом» в нерабочее время, заслужил репутацию бессердечного эгоиста именно потому, что, в отличие от других, ему хватает смелости оберегать свои границы.

Не просто нервы. Разумеется, в некоторых случаях люди действительно ведут себя раздражающе, игнорируя хорошие манеры. Если, например, коллега громко стучит по клавиатуре, а проходя мимо, каждый раз задевает вас локтем, часто отвлекает от работы и утомляет болтовней, то при одном виде этого человека у вас начнет появляться сильное раздражение.

Однако не стоит исключать и вашу возможную гиперчувствительность. Существует такая особенность нервной системы, как мизофония, например. При этом состоянии человек физически не может выносить определенные звуки (хруст еды, скрип стула, хлопанье дверью).

ЕСЛИ ЗАДАЮТ БЕСТАКТНЫЕ ВОПРОСЫ

Я теряюсь, когда меня спрашивают о личном люди, с которыми мы едва знакомы и близко не общаемся. Даже не знаю, как тактично отвечать на это...

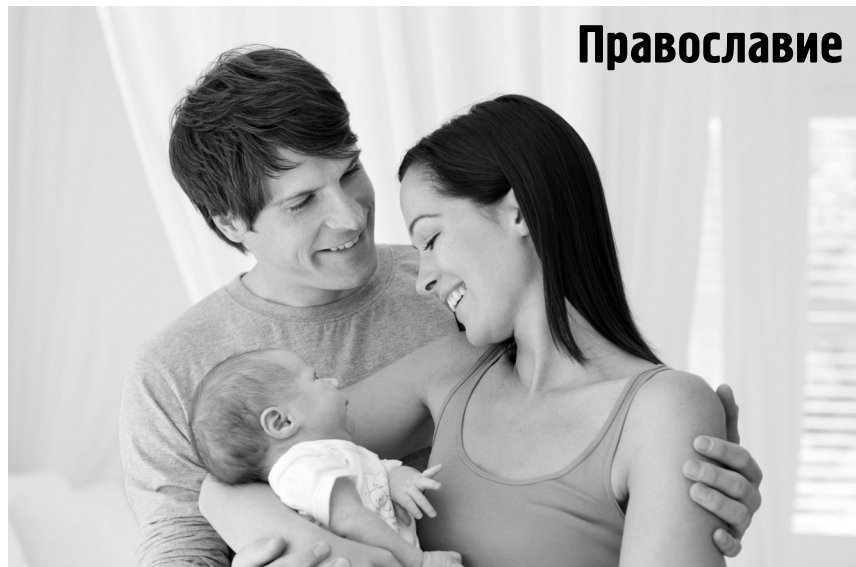
Рита

От бестактных вопросов не застрахован никто. Естественная реакция любого человека - в ответ сказать что-то неприятное. Это своеобразная защита. Однако такой выпад - не лучшее, что можно сделать.

Правильнее тактично промолчать, улыбнувшись, отшутиться или задать вопрос, который сразу поставит человека на место: «А почему вы об этом спрашиваете?» Человек сразу поймет, что затронул интимный вопрос.

Но и нам самим нужно помнить о том, что общаться с людьми следует с уважением. Бестактные вопросы - под запретом.

Прежде всего, к ним относятся личные темы, которые могут быть болезненны для собеседника. Например, это вопросы о замужестве, детях, изменениях во внешности. Если не хотите сделать человеку неприятно, лучше их опустить и поговорить о чем-нибудь отвлеченном.



КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ В СЕМЬЕ?

Я полгода в браке. Хочу, чтобы наш союз с мужем был долгим и радостным. Что поможет сохранить любовь и верность в семье?

Наталья

Сегодня все чаще семьи создаются, основываясь на одной лишь любви, чувствах. Но чтобы союз просуществовал долго и был счастливым, нужно и взаимное уважение, и терпение, и смирение.

Семейная жизнь нередко предполагает испытания. Многие пугаются их, предпочитают уйти, опустить руки. Но в том-то и заключается мудрость, чтобы оставаться рядом несмотря ни на что.

Жене важно любить и принимать мужа таким, каким она его выбрала. Как говорится, не менять яблоко на грушу, а пытаться оценить грушу со всеми ее изъянами и несовершенствами.

Никогда не стоит ждать первого шага от другого. Идти навстречу нужно прежде всего самому. Господь Бог наградил женщину невероятной мудростью, душевной щедростью, терпением в том числе для того, чтобы она, как вода, мягко обходила все камни на пути к семейному счастью.

В непростые моменты можно обращаться за помощью к Всевышнему. Видя, как человек вкладывает силы в семейное гнездышко, он не оставит просьбы о даровании любви. Творить молитвы можно как самому Господу Богу, так и Богородице, покровительнице семейного очага.

Также есть святые, которые «отвечают» за благополучие пар. Здесь Петр и Феврония Муромские, Матрона Московская, Ксения Петербургская. Можно заказать молебен любому, поставить свечку или отправиться в паломническое путешествие к местам, где хранятся их мощи.

Поссорились с мужем? Лучше идти с ними не к родителям или друзьям, а в церковь. Господь и чаяния услышит, и не позволит злого слова о любимом сказать. Прочтете молитву - и сразу на душе станет легче, и окажется, что все семейные проблемы решаемы - с Божьей помощью.

МУЖ ПРОТИВ КРЕЩЕНИЯ РЕБЕНКА

Я верующая, а мой муж атеист. Я очень хочу крестить годовалую дочь, но супруг категорически против. Как быть?

Анна

Вопросы, касающиеся воспитания детей, одни из самых важных в браке. Оттого они часто и становятся камнем преткновения. Поэтому в идеале нужно обсуждать подобное еще до заключения союза. Выходя замуж за атеиста, важно помнить, что он может быть против

церковных таинств.

Но если уже супруг выбран, ничего поделать нельзя. Да и не нужно! Совершенно недопустимо любящим людям ругаться на почве веры. Самым оптимальным будет объяснить супругу, что вы будете продвигать для ребенка свои ценности, а он - свои. Когда малышка подрастет, она сможет сделать собственный выбор.

Известно немало случаев, когда люди крестятся в довольно осознан-

ном возрасте. Также известны случаи, при которых человек, всю жизнь считавший себя атеистом, вдруг меняет свое мнение. Так что не стоит слишком накручивать ситуацию. Совсем не обязательно крестить ребенка в определенном возрасте.

Можно поговорить на эту тему с бабушкой, попросить у него благословения. А дома ни при каких обстоятельствах не ссориться на религиозной почве. Вот от этого ребенку точно будет плохо.



– Бедняжка! Вы обращались в полицию?

– Да. Только они ничего не делают. В полиции считают, что он сбежал.

– Я позвоню кое-кому. Я знаком с шефом полиции.

У меня немного отлегло от сердца.

– Правда?

Лицо Эдвардса вдруг стало властным и уверенным.

– Разумеется, – сказал он. – Мы вместе учились в школе. Я сам займусь этим. – Он помолчал, потом подмигнул мне. – Не обсудить ли нам детали за обедом?

Я глубоко вздохнула. В какое-то мгновение я ощутила надежду. Лон знал, что делать. Он обладал властью. Он мог мне помочь разыскать Дэниела.

– Теперь вы готовы, мисс Рэй? – поинтересовался помощник Лона.

Куда мне еще идти? У меня не осталось ни работы, ни дома, ни сына. Почему бы мне не сесть в автомобиль Лона Эдвардса, особенно если он поможет мне найти Дэниела?

– Да, – негромко ответила я и обреченно вздохнула. – Я готова.

Глава 10 КЛЭР

В тот вечер Этан не пришел домой и даже не позвонил. На следующее утро я готовила яичницу-глазунью и злилась на себя за то, что остро ощущаю отсутствие мужа. Мне так хотелось положить слегка поджаренное яйцо – так он любил больше всего – на тост из цельнозерновой муки, посолить морской

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

солью и добавить чуть-чуть молодого перца, как ему нравится, а потом отнести ему. Мне не хватало наших привычных утренних забот. Но больше всего я тосковала по улыбке Этана, той улыбке, которую не омрачало прошлое или неуверенность в будущем.

Я смотрела на яйцо, шипящее на сковороде. Вероятно, он просто остался у родителей, только и всего. Этан иногда поступал так, когда мы ссорились или когда он работал допоздна, и ему нужно было побыть в одиночестве, чтобы его никто не отвлекал. После того, как мы потеряли ребенка, он проводил много времени в родительском доме, расположенном в нескольких милях от города. Я наклонилась над тарелкой, но яичница соскользнула на кафельный пол и осталась лежать там убогой горкой. Шлеп. Я смотрела на растекшийся желток, и воспоминания о прошлом вечере ударили мне в голову.

Кассандра. Я почувствовала горький привкус на языке и сразу отогнала эту мысль. Нет, он не мог. На стене тикали часы. Одиннадцать утра. И я не имела ни малейшего представления о том, где находился мой муж.

Мое сердце забилося быстрее, когда зазвонил телефон. Это он. Наверняка звонит, чтобы извиниться.

– Этан? – Я надеялась услышать голос мужа, но мой собственный голос звучал сердито и устало.

Но на другом конце провода слышался другой голос, знакомый, мужской, но это был не Этан.

– Клэр, это Доминик.

– Доминик?

– Из кафе, – несколько робко напомнил он. Я слышала утренний шум в «Лаванто»: посвистывание кофеварки, жужжание голосов, шум кассового аппарата. – Прости, что беспокою тебя и звоню домой. Твой номер есть в телефонной книге и...

– Он как будто был немного взволнован. – Послушай, я не хочу, чтобы ты думала, будто я тебя преследую или что-то в таком духе. Просто я кое-что нашел для твоей статьи. Тебе определенно захочется на это взглянуть.

– В самом деле? – Я бросила взгляд на свое отражение в оконном стекле и скорчила гримасу. Тушь и тени с накрашенными накануне глаз вместе со слезами оставили мрачные дорожки на моих щеках.

– Мне нужно бежать, – продолжал Доминик. – Здесь сегодня просто сумасшедший дом, а один из

наших барменов заболел. У тебя не получится заехать в кафе сегодня утром?

– Да, – ответила я, глядя в окно на остатки недельного бурана. Снег немного растаял, тротуары покрылись грязью неприятного серого цвета. Грязный снег. – Я буду через полчаса.

* * *

Я вошла в кафе «Лаванто» и в это утро увидела его совсем другими глазами. Теперь я знала, что здесь, наверху, жили Вера и Дэниел. Я огляделась по сторонам. Студенты сидели перед своими ноутбуками, счастливые пары смотрели друг на друга поверх чашек с пышной пеной. Были ли здесь счастливы Вера и Дэниел?

Доминик помахал мне рукой из-за стойки, на его белой рубашке чуть выше кармана осталась пыль от молотого кофе. Он попросил бармена сменить его возле кофеварки и подошел ко мне.

– Спасибо, что позвонил.

– Как прошел вечер?

Я пожала плечами.

– Не слишком хорошо.

– Прости, – промолвил он, развязывая свой фартук и вешая его на крючок. – Хочешь поговорить об этом?

Я покачала головой, взглянув на витрину с выпечкой.

– Чего мне действительно хочется, так это одну из вот этих ячменных лепешек с малиной.

Доминик заговорщицки улыбнулся.

– Тогда давай достанем одну для тебя.

Он потянулся за щипцами, лежащими на стойке, обошел ее и достал с витрины огромную лепешку.

– Ешь, – он протянул мне тарелку.

Я откусила кусочек, крошки посыпались у меня изо рта, но мне не было стыдно. Как приятно было вонзять зубы в плотную масляную лепешку!

– Так что ты нашел, Доминик?

– Идем со мной.

Мы прошли в заднюю комнату, и он указал на шкафчик с папками, стоявший у стены.

– Вчера вечером я просматривал кое-какие документы и нашел вот это.

Он достал помятый и пожелтевший конверт с оторванным уголком.

Я откусила еще кусок лепешки и поставила тарелку.

– Что это?

Доминик прислонился к стене.

– Посмотри сама.

Я аккуратно подняла клапан конверта, заглянула внутрь и выгасила сложный листок бумаги и черно-белую фотографию. Хрупкий листок я отложила в сторону и поднесла снимок к свету. Он был старым, потертым, закругленные уголки обтрепались. На фото были мужчина и женщина, нежно обнимающие друг друга. Женщина, красивая какой-то застенчивой красотой, с подстриженными выщипанными на концах волосами и в простом платье с поясом на талии, с любовью смотрела на мужчину в элегантном костюме. Его улыбка, обращенная к ней, была полна обожания. Пара любила друг друга, это было очевидно. Любой бы это заметил. Неужели это Вера и ее муж, отец Дэниела? Я перевернула фото и увидела надпись на обороте. «Вера и Чарльз, март 1929 года, Сиэтл, танцевальный марафон».

Я удивленно посмотрела на Доминика.

– Танцевальный марафон? – Слова показались мне незнакомыми. – Ты представляешь, что это такое?

Доминик почесал макушку.

– Минутку... Помнишь ту сцену из фильма «Эта прекрасная жизнь» [5] ? Там, где они танцевали и...

Я мгновенно оценила то, что ему знаком этот фильм, один из моих любимых.

– Да! – сказала я. – Они еще упали в бассейн под танцплощадкой.

– Точно, – отозвался Доминик. – Думаю, это и есть танцевальный марафон. Я читал о нем в одном романе. Люди пытались танцевать как можно дольше, пока не падали от усталости. Они танцевали ради призов: наличных денег, бесплатных товаров, всего такого. Иногда они танцевали несколько дней подряд.

– Дней?

– Да, помню, тот персонаж, о котором я читал, в конце стер ноги в кровь.

Я снова посмотрела на снимок молодой пары и задумалась о том, что произошло в вечер танцевального марафона. Фото было сделано до рождения Дэниела. Была ли Вера счастлива тогда? И кем он был, этот Чарльз? Как фотография оказалась здесь?

Я провела пальцем по ее ребристым краям и вспомнила коробку с семейными снимками, которые мне удалось забрать из дома бабушки перед тем, как она переехала в дом престарелых. Тетя Бет оставила их возле мусорного бака.

«Они все старые, черно-белые, – заявила она и махнула рукой так, словно смахивала стопку ничемных рекламных листовок. – Какие-то родственники, которых никто не

помнит».

«Не надо, – я бросилась к коробке. – Не выбрасывай их, я их сохраню».

Пусть я не знала имен большинства моих родственников с этих снимков, но мне казалось предательством отправлять память о них на помойку. Мысль об этом была для меня невыносима.

Я осторожно убрала фото Веры и Чарльза обратно в конверт, взяла пожелтевший листок бумаги и очень аккуратно развернула его, чтобы не порвать.

– Смотри, – обратилась я к Доминику, – это рисунок.

Фигурки на листе явно нарисовала детская рука. Я прищурилась, чтобы лучше рассмотреть сценку, нарисованную чернильным карандашом.

– Думаю, это двое детей и женщина, – я поднесла рисунок ближе. – Ты только взгляни на ее шляпу. В то время все женщины носили большие красивые шляпы. По-моему, это перья или, может быть, бант. Точно не скажу.

– У тебя отлично получается, – одобрил Доминик.

Я улыбнулась.

– У меня есть трехлетняя племянница, которая регулярно присылает мне по почте свои рисунки. Так что я в некотором роде профессионал.

Доминик подошел поближе и начал рассматривать рисунок, который я держала в руках.

– Думаешь, это нарисовал маленький мальчик? Это его рисунок?

Его рука коснулась моей. Моя кожа была сухой и стянутой, уставшей. Лучше бы я приняла душ! А то только провела щеткой по волосам и натянула бейсболку.

– Прошу прощения, – извинился он.

Я покачала головой, избавляясь от возникшей неловкости.

– Нет, я не думаю, что это его рисунок.

– Почему?

Я указала на дальний правый угол листка.

– Видишь сердечко?

Доминик кивнул.

– Мальчики не рисуют сердечки.

– Ага! Отлично, Шерлок! Но это очень плохо. Я-то думал, что, возможно, это рисунок Дэниела. Надеюсь, что он станет ключом к твоей истории.

Я перевернула лист и увидела два слова, нацарапанные на обороте. Я внимательно изучила корявые буквы.

– Но это действительно ключ, – воскликнула я. – Думаю, мы нашли автора. Тут написано «Ева». «Ева Морландстид».

– Как, по-твоему, этот рисунок

как-то связан с похищенным мальчиком?

– Возможно, – ответила я, снова складывая лист так, чтобы он превратился в крошечный квадратик, и убирая его в конверт. – Можно мне взять это ненадолго?

– Это твое, – сказал Доминик.

– Спасибо. – Я повернулась к двери, потом снова посмотрела на Доминика. – К стати, что ты сегодня делаешь?

Он улыбнулся.

– Ничего. А что?

– Если тебе удастся сбежать, может быть, где-нибудь пообедать?

Если Этан может встречаться за ленчем с Кассандрой, то и я могу пообедать с Домиником.

– С удовольствием. – Он взял куртку. – Как насчет того местечка на рынке? Итальянское бистро, которое только что открылось?

Я улыбнулась про себя и заметила:

– Говорят, их ризотто со спаржей – это что-то.

– Отлично, – Доминик застегнул «молнию» на куртке. – Давай пройдемся пешком, на улице солнце.

– Замечательно, – согласилась я.

Холодный ветер ужалил мою уставшую кожу, но в это мгновение мое сердце согрелось.

* * *

Великолепный отзыв, написанный Кассандрой, привел к тому, что получить столик в бистро оказалось невозможно. Очередь, выстроившаяся перед входом, напекнула нам: стоит изменить планы.

– Я знаю одно местечко в нижней части рынка. Там давным-давно стоит вагон-закусочная, так, ничего особенного. Но считай, что ты и не жила еще, если не пробовала их сэндвичи с ветчиной и соусом.

– Уговорил.

Мы спустились по лестнице в чрево рынка, где влажный воздух был наполнен ароматами карри и гвоздичного перца.

– Мне нравится здесь, внизу, – негромко заметил Доминик, как будто мы вошли в священную обитель. – То, что наверху, – это для туристов. А здесь душа рынка. – Я зачарованно огляделась по сторонам.

– Господи, я так давно живу в этом городе, а здесь ни разу не бывала. Я даже не знала, что существует нижняя часть рынка. Я просто ошарашена.

Доминик указал на магазинчик справа от нас.

– Вот здесь ты можешь найти самые экзотические специи со всего мира.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



ЧЕМ ВЫШЕ КАБЛУК, ТЕМ МЕНЬШЕ СЧАСТЬЯ?

Ни для кого не секрет, что наш внешний вид - отражение внутреннего. Конечно, судить о книге по обложке не совсем справедливо, но все же внешность, а особенно манера одеваться, может многое рассказать о своей хозяйке. Например, о том, насколько она счастлива.

ШПИЛЬКИ – УДЕЛ ОДИНОКИХ?

Как показывает практика и даже некоторые исследования, чем проще одета женщина, тем счастливее она в личной жизни.

Такие предпочитают кеды и кроссовки высоким каблукам, джинсы и толстовку изящному платью.

Вывод здесь напрашивается самостоятельно: если женщина находится рядом с любимым человеком, ей незачем привлекать лишнее внимание.

Грубо говоря, она не думает о том, кого бы «подцепить» на свою эффектную внешность. Очень часто бывает так, что представительницы прекрасного пола с восхищением и некоторой долей зависти смотрят на свою подругу или коллегу, которая тщательно соблюдает все заповеди красоты. Каждое утро она встает ни свет ни заря, чтобы сделать укладку, наложить полный макияж, надеть красивую, но неудобную одежду. А по вечерам она спешит в спортзал, чтобы привести свое тело в идеальное состояние.

Такая женщина выглядит «на все сто» и часто ловит на себе взгляды мужчин. Вот только подобный внешний вид - совсем не залог личного счастья.

Модная «кукла Барби» на шпильках,

безусловно, привлекает внимание, но не более того. Вполне возможно, что она страдает от одиночества и отсутствия рядом близкого человека.

СЕКРЕТ СЕРОЙ МЫШКИ

Наверняка в вашей жизни была девушка, которую можно было охарактеризовать таким словосочетанием. Вы смотрите на нее и не понимаете: ну что в ней особенного? Невзрачная, неприметная, мимо такой пройдешь и не заметишь - а на одиночество не жалуется.

Может быть, в юности внимание поклонников ценится больше, чем прочные отношения, но, взрослея, женщина понимает, что именно они ей и нужны. И как раз у серой мышки с ними все в порядке. В чем же ее секрет? Ответ прозвучит неожиданно: в том, что она принимает себя такой, какая она есть. Скорее всего, серая мышка понимает, что красавицей ее не назовешь, но она и не стремится ею стать. Ей комфортно в своем, часто неидеальном теле и со своей заурядной внешностью.

Еще один секрет серой мышки в том, что она только на первый взгляд заурядна. Узнав ее поближе, начинаешь видеть в ней то, что скрыто от остальных. Легкий характер, веселый нрав,

отсутствие капризов и комплексов. Да-да, чаще всего комплексуют признанные красотки, а вовсе не «обычные» девушки!

Именно они ретушируют свои фотографии перед тем, как выложить в соцсети, тратят огромные суммы на шопинг и салоны красоты, стараются соответствовать всем модным стандартам. Подчас им приходится буквально из кожи вон лезть, чтобы поддерживать статус красавицы и, поверьте, это здорово выматывает.

ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ

Довольно расхожая фраза. У многих женщин она вызывает вопрос: «Как же я полюблю себя, если я далека от идеала?» Так в этом все и дело! Любовь к себе настоящей начинается с принятия себя, а не с погони за надуманными, часто абсурдными идеалами красоты.

Это не значит не ухаживать за собой, запустить фигуру и носить некрасивую одежду. Это значит следить за фигурой и лицом, покупать красивую одежду, но только если вы действительно этого хотите. А не потому, что стремитесь кому-то что-то доказать. Бывает так, что девушка, выкладывающая в соцсети отреетушированные фотографии, где она при полном «параде», решает сменить «имидж». Т.е. начинает выкладывать фото, где она в естественном виде. Сначала количество внимания резко падает, но потом вырастает вдвое!

И это потому, что люди видят: эта девушка принимает себя такой, какая она есть, и относится к себе позитивно. А когда человек относится позитивно к себе, он относится позитивно и к окружающим, не переключая на них свои комплексы. Он не старается доказать другим, что он красив, успешен и пользуется вниманием противоположного пола. Такие люди в принципе ничего не стремятся демонстрировать окружающим и просто живут своей жизнью.

ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ

Большинство магов и эзотериков считают, что личное счастье женщины зависит от ее внутренней энергии. Называют ее по-разному, но назначение у нее одно - привлекать противоположный пол. Причем, не всех его представителей, а тех, кто может рассчитывать на взаимность. Это люди со схожими интересами и взглядами на мир. Они видят в женщине не только внешнюю красоту, но и внутреннюю. Им интересен ее внутренний мир, их к ней тянет, пусть даже чисто внешне она не в их вкусе.

Не у всех женщин канал внутренней энергии открыт. Некоторым придется поработать над его раскрытием. Но усилия не пропадут даром. Откроются такие качества, о которых женщина раньше не подозревала - обаяние, раскрепощенность, харизма. Все это придает привлекательность и создает неповторимый образ.

Любой макияж лучше ложится на подготовленную кожу. С вечера воспользуйтесь сывороткой с гиалуроновой кислотой. Утром освежите лицо кубиками льда. Увлажните зону под глазами с помощью гидрогелевых патчей. Для большего эффекта выбирайте тонер или эссенцию с гелевой текстурой.

1. ТОН ЗАДАЕТ ТОН

Главная задача в anti-age макияже - добиться эффекта лифтинга и визуально сделать лицо более свежим. Для того чтобы скрыть брыли, нанесите на нижнюю челюсть от центра подбородка в стороны светлый консилер. Излишки растушуйте вверх с помощью кисти. Для верхней части шеи (от подбородка вниз) используйте темные тона - для этого подойдет бронзатор. Его также следует растушевать.

Приподнять яблочки щек поможет пудра, если нанести ее на верхнюю часть скул. Под скулами расположите бронзатор или более темную пудру.

Освежить лицо можно с помощью выделения Т-зоны (лоб и нос) светлой пудрой или консилером. Более темную пудру нанесите на крылья носа.

✓ **Используйте под макияж праймер со светоотражающими частицами. Кожа будет словно светиться изнутри.**

2. ДОБАВИТЬ ЦВЕТА

С возрастом тон лица становится тусклым, исчезает румянец. Стоит добавить в макияж немного цвета, но делать это нужно аккуратно.

Используйте румяна натуральных оттенков. Универсальными считаются розоватые или персиковые, а вот к кирпичным следует относиться с осторожностью.

Нанесите румяна на яблочки щек, растушевывая их к вискам. Дополнительно выделите лоб у линии роста волос и подбородок.

Твердый продукт лучше заменить кремообразным, который придаст дополнительное увлажнение и сияние.

3. ТЕНИ МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

С возрастом на верхнем веке образуется все больше мелких морщинок, оно теряет эластичность. Поэтому перед нанесением теней лучше использовать базу под макияж.

Для антивозрастного мейкапа берите тени бежево-коричневой гаммы. Лучше избегать перламутровых теней и продуктов с шиммером и блестками: мерцание подчеркивает недостатки. Эффектное сияние придаст косметика с сатиновым финишем.



5 ПРАВИЛ МАКИЯЖА ANTI-AGE

Каждая из нас стремится выглядеть моложе. Лицо можно сделать свежее, не прибегая к радикальным методам омоложения. В этом поможет правильный макияж. Его секрет — идеальный тон, ягодные оттенки помады и тушь для бровей.

Во внутренние уголки глаз и в центр подвижного века точечно нанесите серебристые тени. Они добавят свежености и сделают взгляд распахнутым.

✓ **В антивозрастном макияже при растушевке (румян, теней и т.д.) все линии должны устремляться вверх. Это создаст дополнительный эффект лифтинга.**

4. БРОВИ: НИКАКОЙ ГРАФИЧНОСТИ

Брови для антивозрастного эффекта должны быть мягкими, без четко выраженных линий и графичности. Откажитесь от бровей-ниточек, отдав предпочтение густым и широким.

Редкие брови можно сделать более густыми с помощью теней или карандаша. Под запретом черный цвет — он прибавляет возраст. Продукт должен быть лишь на 1-2 тона темнее вашего оттенка.

Попробуйте тушь для бровей с микрофиброй. За счет специальных волосков в составе она делает брови визуально более густыми. Такая тушь придает оттенок и заполняет провалы.

5. ГУБЫ С ЧЕТКИМ КОНТУРОМ

Губы после 40 лет теряют в объеме, их контур размывается. Чтобы обозначить его, используйте карандаш, но подбирайте его строго в цвет губ. Наносить его рекомендуется на всю поверхность, а не только на границы. Достаточно неболь-

шого количества, чтобы подчеркнуть цвет и форму.

Темная помада визуально уменьшит губы, а слишком светлая делает эту область безликой. Ваш вариант — ягодные оттенки, которые дают эффект омоложения. Чтобы придать губам дополнительный объем, поверх помады нанесите прозрачный блеск.

3 ошибки в макияже, которые старят

Создание anti-age макияжа — филигранная работа. Один промах — и весь результат насмарку!

Прокрашенное нижнее веко. Тени, карандаш и даже тушь в этой зоне утяжеляют взгляд. В качестве альтернативы этому сделайте дополнительный акцент на верхнем веке, нанеся тушь на ресницы в несколько слоев.

Плотная тональная основа. Любая плотная текстура подчеркивает несовершенства вроде мелких мимических морщин. Лучше заменить тональный крем более легким средством — флюидом или эмульсией.

Красная помада. Этот оттенок возможен при отсутствии кисетных морщин и идеальном состоянии зубов. В противном случае он лишь подчеркнет недостатки.



ОКРОШКА

Куриное филе – 200 г, картофель – 5 шт., яйца – 3 шт., редис – 5-7 шт., редька – 1 шт., сметана – 100 г, зеленый лук и укроп – 1 пучок, кефир или сыворотка – 2-2,5 л, соль, черный перец – по вкусу.

Куриное филе залейте водой, доведите до кипения. Снимите пену, посолите. Варите 20-25 мин. Остудите и мелко нарежьте. Картофель вымойте, залейте водой. Отварите в мундире до готовности. Яйца сварите вкрутую. Ингредиенты нарежьте кубиками. Редьку очистите, нарежьте

крупными кубиками, обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг. Редис крупно нарежьте. Зеленый лук и укроп вымойте, обсушите и измельчите. Соедините все ингредиенты, добавьте соль, перец, сметану. Перемешайте, уберите в холодильник на 30-50 мин. Залейте кефиром или сывороткой.

✓ **Эту окрошку также можно заправить мацони, таном, айраном или натуральным йогуртом. Для пикантности добавьте 1 ч. л. лимонного сока или яблочного уксуса. Если любите эксперименты, попробуйте заправить окрошку томатным соком, получится разновидность гаспачо.**

ШАКШУКА

Яйца – 3 шт., болгарский перец – 1 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 2 ст. л., белый хлеб – 2 ломтика, соль, черный перец – по вкусу, зелень для подачи.



Лук очистите, нарежьте несколько колец для украшения. Остальной лук нарежьте кубиками. Болгарский перец крупно нарежьте. Обжарьте овощи на масле 5-10 мин.

Помидор залейте кипятком, снимите кожицу, нарежьте кубиками. Добавьте к овощам, тушите 5 мин., посолите, поперчите. Добавьте пропущенный че-

рез пресс чеснок. В массу сделайте углубления, аккуратно вбейте яйца, добавьте соль, перец. Сверху выложите кольца лука. Накройте крышкой. Томите на медленном огне 5-7 мин. Хлеб нарежьте кусочками. Обжарьте на сковороде-гриль с двух сторон до золотистого цвета. Подавайте шакшуку с зеленью и тостами.

ОКРОШКА С ПЕРЧИНКОЙ

Картофель – 5 шт., яйца – 3 шт., огурец – 1 шт., вареная колбаса – 100 г, салями – 100 г, лук – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, горчица – 1 ст. л., квас – 2-2,5 л, уксус (9%) – 1 ч. л., соль, черный перец – по вкусу.

Картофель вымойте, залейте водой. Отварите до готовности, остудите. Нарежьте крупными кубиками. Добавьте соль, перец и горчицу, перемешайте. Яйца сварите вкрутую, нарежьте кубиками. Лук очистите, мелко нарежьте. Добавьте соль, перец и уксус, перемешайте.

Огурец мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Колбасу нарежьте кубиками, зеленый лук измельчите.

Соедините все ингредиенты, добавьте соль, перец,

перемешайте. Уберите в холодильник на 1 ч. Залейте квасом.

Для «мужского», то есть более сытного варианта окрошки вместо колбасы можно добавить 200-300 г отварной телятины или говяжьего языка. А залить – холодным бульоном, который нужно тщательно процедить. При варке мяса добавьте в бульон корень петрушки, черный перец горошком и другие специи, чтобы сделать вкус окрошки более насыщенным.



ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

Помидоры – 5-7 шт., творог – 200 г, чеснок – 2 зубчика, сметана – 2 ст. л., базилик – 1 пучок, укроп – 1 веточка, соль, черный перец – по вкусу.

Для второго варианта: помидоры – 5-7 шт., куриное филе – 200 г, лук – 1 шт., яблоко – 1/2 шт., чеснок – 2 зубчика, сыр – 50 г, плавленый сырок – 1 шт., йогурт без добавок – 2 ст. л., петрушка – 2 веточки, соль, черный перец – по вкусу.

У помидоров срежьте верхушку крышечкой, аккуратно удалите мякоть ложкой, стараясь не повредить стенки.

Чеснок пропустите через пресс. Базилик, укроп и верхушки помидоров мелко нарежьте. Добавьте творог, чеснок, сметану, соль и перец. Начините помидоры.

Для второго варианта куриное филе отварите, мелко нарежьте. Оба вида сыра, яблоко и лук натрите на терке. Добавьте йогурт, чеснок, петрушку, соль, перец. Начините помидоры.



Регулярно проводите осмотр кошки, обращая внимание на любые изменения в ее поведении, аппетите, состоянии шерсти и общем виде. Также полезно знать базовые показатели здоровья своего питомца, такие как нормальная температура тела, частота пульса и дыхания. Это позволит вовремя заметить отклонения. Не забывайте и о профилактических мерах - своевременной вакцинации, дегельминтизации, обработке от блох и клещей. Это поможет предотвратить многие серьезные заболевания.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Ниже перечислен ряд симптомов, на которые важно обратить внимание и сразу же принять меры.

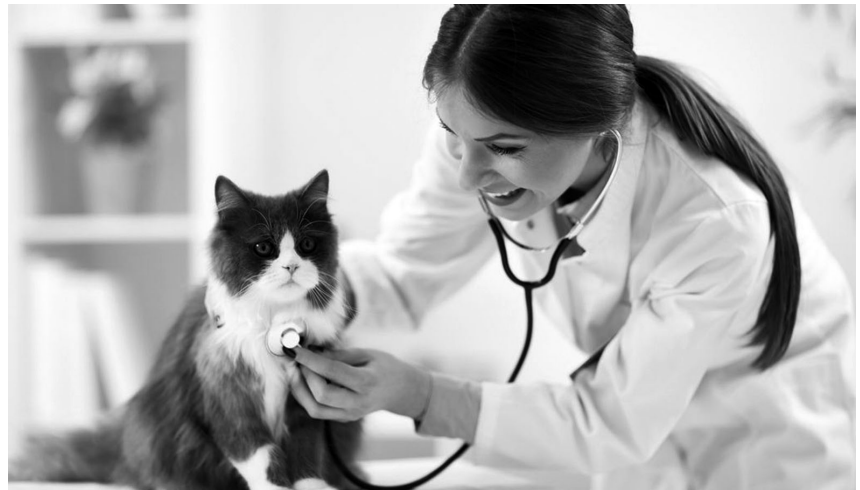
Отказ от воды. Изменение потребления воды в большую или меньшую сторону - это повод насторожиться. Жажда может указывать на лихорадку, диабет или проблемы с почками. А снижение потребления воды грозит обезвоживанием. Следите, чтобы у кошки всегда был доступ к свежей чистой воде. Если доступ есть, а потребление воды не нормализовалось - срочно к врачу!

Отказ от еды или изменение аппетита. Игнорирование миски с едой в течение суток — серьезный симптом. Также должны насторожить приступы прожорливости или привередливости в еде. Это может быть признаком гормональных нарушений, стресса или болезней ЖКТ.

Изменения в поведении. Если игривая кошка стала вялой и апатичной или, наоборот, ласковая мурлыка превратилась в нелюдимую дикарку - это сигнал плохого самочувствия. Также тревожным знаком являются чрезмерно длительный или слишком короткий уход за шерстью. Любые резкие перемены в характере и активности питомца должны насторожить вас.

Необычные уплотнения на теле. При поглаживании любимицы обратите внимание на подозрительные шишки и узелки под кожей. Нашупали что-то необычное - покажите ветеринару. Уплотнения могут оказаться как безобидной липомой, так и злокачественной опухолью. Регулярно осматривайте тело кошки на предмет новообразований, особенно если питомец уже в почтенном возрасте.

Неприятный запах из пасти. Зловонное дыхание любимицы сигнализирует о проблемах с зубами и деснами, в некоторых случаях - с почками. Не спешите бежать за средствами для чистки зубов — сперва исключите более серьезные проблемы типа стоматита, гингивита и даже почечной недо-



КОГДА ВАШЕЙ КОШКЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Кошки - непревзойденные мастера маскировки, когда дело касается недугов. Инстинкты диктуют им скрывать свою уязвимость. Но внимательный и любящий хозяин способен распознать тревожные звоночки и вовремя оказать питомцу помощь.

статочности. Регулярный осмотр ротовой полости поможет вовремя заметить воспаление десен, зубной камень, язвочки.

Затрудненное дыхание. Хрипы, кашель, одышка, выделения из носа, частое чихание - тревожные симптомы, за которыми могут скрываться респираторные инфекции и другие опасные болезни. В этом случае кошке нужна срочная ветпомощь. Также обратите внимание на слизистые оболочки - они должны быть розовыми, а не бледными или синюшными.

Проблемы с туалетом. Понос, запор, кровь в стуле, болезненное и учащенное мочеиспускание, недержание - признаки нарушений в работе ЖКТ и мочеполовой системы. В этом случае необходима консультация ветеринара. При этом важно следить за гигиеной лотка и регулярно его чистить, чтобы вовремя заметить любые отклонения. Если кошка начала ходить в туалет мимо лотка - это также повод задуматься о ее здоровье. Не списывайте такое поведение на вредность или дурной характер животного.

Трудности с передвижением. Если питомец стал медлительным, с трудом прыгивает на диван, прихрамывает, избегает активных игр и неохотно дает прикасаться к некоторым частям тела - это может указывать на травму, артрит, проблемы с позвоночником или другие болезни опорно-двигательного аппарата. Обратите внимание,

не избегает ли кошка прыжков и игр, которые раньше ей нравились. Если да, то стоит проконсультироваться с ветеринаром. Возможно, питомцу нужно будет пройти рентген или УЗИ.

ОКАЗЫВАЕМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ

При любых подозрительных симптомах следует обратиться к ветеринару. До визита к врачу можно оказать помощь.

При рвоте и поносе прекратите кормление на 10-12 часов, поите кошку водой или электролитным раствором маленькими порциями каждые 2 часа.

При травмах обработайте рану антисептиком, наложите повязку. Если рана глубокая или есть сильное кровотечение — немедленно к ветеринару!

При судорогах и потере сознания не паникуйте! Оберните кошку полотенцем и отвезите к ветеринару.

При отеке и затрудненном дыхании откройте животному рот и осмотрите — нет ли там инородных предметов. При необходимости попробуйте извлечь пальцем. Если не помогает - к врачу без промедления! Счет идет на минуты.

✓ **Ранняя диагностика и своевременное обращение к ветеринару — залог успешного выздоровления вашего питомца. Не занимайтесь самолечением и не затягивайте с визитом к врачу!**



ЧЕРНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

Черника - 1 кг, сахар - 600 г.

Ягоды перебрать, удалить веточки. Тщательно промыть в нескольких водах. Дать воде стечь, выложив ягоды на сито. Переложить чернику в эмалированную кастрюлю и засыпать сахаром. Оставить на 3 ч, чтобы черника дала сок. Поставить кастрюлю на небольшой огонь, довести до кипения. С помощью шумовки удалить появляющуюся пену. Варить 5 мин. после закипания. Дать варенью остыть. Снова довести до кипения и поварить 5 мин. В горячем виде разложить варенье в простерилизованные банки и закатать. Остудить. Хранить в темном месте при комнатной температуре.

Варенье, закрытое капроновыми крышками, необходимо хранить в холодильнике.



МАЛИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Малина - 1 кг, сахар - 1,2 кг.

Малину аккуратно промыть и перебрать, удалить плодоножки. Пересыпать ягоды 0,5 кг сахара оставить в прохладном месте на 5-6 ч, чтобы ягоды дали сок. Затем слить сок в отдельную кастрюлю и добавить туда оставшийся сахар. На слабом огне сварить сироп. Ягоды залить горячим сиропом и трижды довести до кипения, постоянно снимая пену шумовкой. Разложить варенье по стерилизованным банкам и закатать. Чтобы убедиться, что малина чистая, перед приготовлением можно залить ягоды слегка подсолненной водой и оставить на 10 мин. Если в малине остались жучки или личинки жучков, они всплывут. Затем ягоды нужно еще раз промыть.



КИЗИЛОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Кизил - 1 кг, сахар - 1,2 кг.

Кизил перебрать, удалить плодоножки. Вымыть, дать воде стечь. Иглой наколоть каждую ягоду в 2-3 местах. В эмалированную кастрюлю всыпать сахар, налить 250 мл воды. Сварить сироп (сахар должен полностью раствориться). Снять с огня. Всыпать сироп ягоды и оставить на 8 ч. Слить сироп в другую посуду, поставить на огонь и довести до кипения, удаляя пену. Залить сиропом ягоды, поставить пропитываться еще на 8 ч. Проварить варенье 10 мин. после закипания. Горячим разлить по стерилизованным банкам и закатать. Остудить. Хранить в прохладном месте без доступа света.

Если плоды очень кислые, то сахара нужно взять больше - 1,5 кг.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРЕШНИ С ОРЕХАМИ

Черешня белая (или вишня) - 1 кг, сахар - 1 кг, ванилин - 1/4 ч. л., лимон - 1 шт., орехи грецкие (ядра) - 200-300 г.

Промытую черешню освободить от косточек (можно воспользоваться шпилькой для волос). Орехи нарезать кусочками размером с косточку черешни и вложить в каждую ягоду. Сахар залить 1,5 стаканами воды и, помешивая, довести до кипения. Снять сироп с огня и залить им ягоды так, чтобы он полностью покрыл плоды. Оставить на 3 ч. Варить ягоды на слабом огне до прозрачности (сироп не должен бурлить). За 10 мин. до конца варки добавить сок лимона, за 5 мин. - ванилин. Готовое варенье горячим разлить по стерилизованным банкам и закупорить. Хранить в холодильнике.

Варенье готово, когда капля сиропа, вылитая на блюдце, не растекается.

