

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОЛТА

№39

сентябрь 2021

цена:

2 лари

**Модные**

**вещи**

стр. 2, 43

**ГОТОВИМ**

**с грушей**

стр. 38

**5 советов для**

**СВЕТЛЫХ ВОЛОС**

стр. 36

**Ходьба приведет**

**мысли в порядок**

стр. 14

**Анастасия Макеева**

**Разлучница или страдальца**

стр. 20, 21

**Дженнифер Лоуренс:**

стр. 16-17

**“Думай, прежде чем говорить”**

## МОДНЫЕ ВЕЩИ

Стиль сафари проделал большой путь от просторов дикой Африки до модных домов по всему миру. Он практичен, удобен, а его оттенки приятны глазу и создают особое настроение.

# Стиль сафари Образ в каменных джунглях



Ив Сен-Лоран с моделями, примерившими образ в стиле сафари

Оса и Мартин Джонсон, 1920 г.



### Немного истории

В начале XX века, когда британские войска разместились в Южной Африке, им оказалась необходима форма, которая будет легкой и удобной в жарком климате. Требовались оттенки, позволяющие слиться с местностью. Выбор пал на бежевый, коричневый и оливково-зеленый цвета.

Поначалу одежду в стиле сафари носили исключительно мужчины. Одной из первых женщин, которая примерила ее на себя, стала режиссер Оса Джонсон, путешествующая по экзотическим странам. В 1953 году в прокат вышел фильм «Могамбо» с Грейс Келли и Кларком Гейблом: в нем тоже сафари прижился.

В мир высокой моды данный стиль пришел благодаря Ив Сен-Лорану в 1966 году. Модная публика превратила утилитарное направление в одежде в городской шик.



«Могамбо», 1953 г.



«Из Африки», 1985 г.



## ЗВЕЗДЫ НА ВЕНЕЦИАНСКОМ КИНОФЕСТИВАЛЕ



Премьера, которую ждали больше года, состоялась на Венецианском кинофестивале. Мир увидел картину “Дюна”, выход которой отложили из-за пандемии. Впрочем, это не единственное, чем уже запомнилась конкурсная программа. Удивляли и актеры, которые предстали в новых лентах в самых неожиданных образах.

COVID-тесты раз в два дня, показы с раннего утра и до поздней ночи, звезды на красной дорожке. Фильм “Спенсер”, где Кристен Стюарт неудачно прикинулась принцессой Дианой, дружно раскритиковали, фильм “Власть пса”, где Бенедикт Камбербэтч сыграл ревнивого фермера и, как подсказывает дедукция, сыграл свою лучшую роль за последнее время и “Холодный расчет” от друга и сценариста многих фильмов Мартина Скорсезе Пола Шрёдера.

Но больше всех удивил британский режиссер Эдгар Райт с картиной “Прошлой ночью в Сохо”. Фильм был показан вне конкурса, что объяснимо, он просто вне конкуренции. И ради таких картин и проводится фестиваль

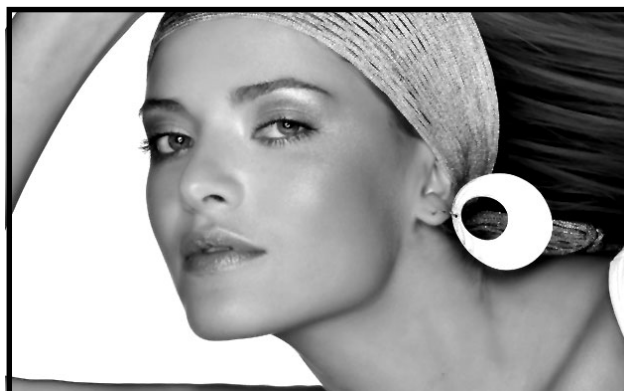
для истосковавшихся по хорошему кино венецианцев.

Режиссер известен социальными комедиями, пародиями – “Зомби по имени Шон”, “Типа крутые легавые”. Но тут он решил взяться за хоррор. И на главные роли пригласил Томасин Маккензи и звезду сериала “Ход королевы” Аню Тейлор-Джой.

Состоялась и самая громкая премьера фестиваля. Тимоти Шаламе, Зендея, Ребекка Фергюсон, Хавьер Бардем и Джош Бролин – суперзвездный состав, всех не перечислить – вышли на красную дорожку, чтобы представить фильм “Дюна”. Это масштабная фантастическая лента режиссера Дени Вильнёва – такая “Игра престолов” в космосе.

Запросов на интервью было столько, что все просто не поместили бы в одной комнате. Но за время пандемии киноиндустрия научилась проводить дистанционные встречи по видеосвязи.

В этом году беспрецедентное голливудское представительство. Это вызывает несомненный интерес.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мchedлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ПЕРВЫЙ ТРЕЙЛЕР НОВОЙ “МАТРИЦЫ” СОБРАЛ 12 МЛН ПРОСМОТРОВ



Кинокомпания Warner Bros. на своем YouTube-канале опубликовала первый трейлер фильма “Матрица: Воскрешение”.

За 14 часов видео посмотрели более 12 млн человек.

В трейлере рассказывается, что персонаж актера Киану Ривза Нео живет в современном мире и пытается разобраться со своим ощущением. Ему кажется, будто он забыл что-то важное. Нео посещает психотерапевта и принимает синие таблетки. Подруга Нео Тринити тоже практически ничего не помнит о Матрице. Но герои каким-то образом встречаются и

погружаются в очередное путешествие по этому загадочному миру.

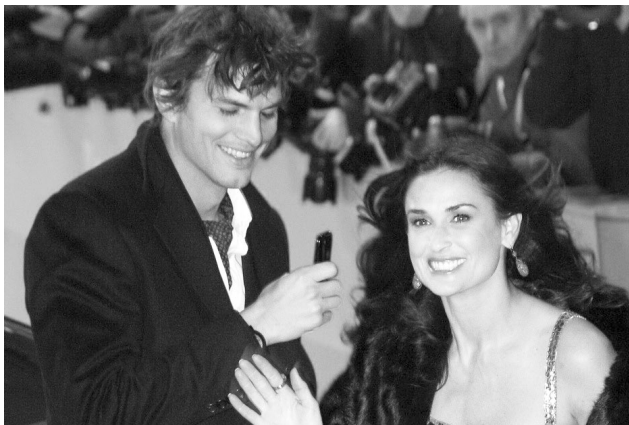
В комментариях к ролику фанаты “Матрицы” отметили, что с нетерпением ждут выхода фильма и рады увидеть любимых персонажей снова.

Помимо Киану Ривза и Нила Патрика Харриса в фильме снялись Керри-Энн Мосс, Яхья Абдул-Матин II, Джада Пинкетт Смит, Дэниэл Бернхард и Ламбер Вильсон.

Премьера четвертой “Матрицы” в России состоится 16 декабря.

Ранее Warner Bros. опубликовала на YouTube первый тизер фантастического фильма “Матрица 4”.

### ДЕМИ МУР БЫЛА ЗАМЕЧЕНА В КОМПАНИИ НЕЗНАКОМЦА



Прибывшая на Венецианский кинофестиваль 58-летняя актриса была замечена в компании молодого незнакомца мужчины, и, судя по ее сияющему лицу, у нее с ним действительно роман!

Актрису вместе с ее новым спутником видели вместе в кафе – Деми была одета в отлично подчеркивающее ее стройные ноги коротенькое бежевое платье, а ее светловолосый кавалер надел светлые шорты, сине-белую полосатую футболку и черные кроссовки с белыми шнурками. Пара заказала воду и кофе со

льдом, а некоторое время спустя Деми и ее ухажера видели прогуливающимися по улице в компании еще одной женщины. Кто эти женщина и мужчина – пока что выяснить никому не удалось, однако нельзя не заметить того, что на всех без исключения фотографиях популярная актриса буквально светится от счастья! А так как большинство мужчин Деми были значительно моложе ее, ее многочисленные поклонники сразу же предположили, что у актрисы с этим молодым человеком однозначно роман!

### УМЕР ЗВЕЗДА “ПОЛИЦЕЙСКОЙ АКАДЕМИИ” АРТ МЕТРАНО



Американский актер Арт Метрано скончался на 85-м году жизни. Об этом сообщает The Hollywood Reporter со ссылкой на сына артиста.

Артист умер в собственном доме в городе Аventura по естествен-

ным причинам.

Арт Метрано сыграл более 30 ролей в картинах разных жанров. Наибольшую известность ему принесла роль лейтенанта Маузера в комедийной кинофраншизе “Полицейская академия”.

### ЛИЛИ КОЛЛИНЗ И ЧАРЛИ МАКДАУЭЛЛ СЫГРАЛИ СВАДЬБУ

32-летняя звезда популярного сериала «Эмили в Париже» стала законной супругой 38-летнего Чарли Макдауэлла, сына достаточно широко известного британского актера Малькольма Макдауэлла.

Свадебное торжество состоялось в Колорадо еще 4 сентября, однако поделиться свадебными фотографиями Лили решила только сейчас. Кстати, для бракосочетания актриса сделала выбор в пользу кружевного платья от Ralpf Lauren, а за создание ее образа отвечали звездные стилисты Мариэл Ханн и Роб Зангарди, постоянно работающие еще и с Дженнифер Лопес. Данный брак стал и для невесты, и для жениха первым, причем встречаться они начали еще в 2019 году, а о помолвке влюбленные объявили прошлой осенью. До этого Чарли встречался с Руни Марой и Эмилией



Кларк, а Лили пыталась построить отношения с Заком Эфроном и Джейми Кэмпбеллом Бауэром.

### БУНТАРЬ С НЕОТРАЗИМОЙ УЛЫБКОЙ



Знаменитый актер Жан-Поль Бельмондо умер 6 сентября в возрасте 88 лет. О смерти мэтра рассказал его адвокат. Один из главных французских артистов своего времени родился 9 апреля 1933 года на окраине Парижа. За десятки лет карьеры Бельмондо сыграл более чем в 80 фильмах и 30 спектаклях. В 1989 году актер получил премию “Сезар”, в 2011-м был удостоен Почетной

Золотой пальмовой ветви Каннского кинофестиваля, а в 2016-м – премии “Золотой лев”.

Его последним появлением на экране стала роль пенсионера Шарля в драме “Человек и его собака” Франсиса Юстера. Здоровье звезды было подорвано после инсульта, произошедшего в 2001 году. Официально с актерской нивы он ушел только спустя 14 лет.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Сердце то давит, то ноет часами, иногда весь день...

**?** *Стали беспокоить боли в области сердца: давит, ноет часами, иногда целый день, колет и жжет. Появились после стресса, теперь болит сильнее. Пробовала принимать нитроглицерин - не помогает, только голова после него кружится. Может быть, это стенокардия? Что мне делать?*

**И. Старикова.**

Боли в области сердца могут появиться не только потому, что с сердцем что-то не то. Причиной могут быть проблемы с пищеварительным трактом, переутомление, малокровие (анемия), невроз или грудной остеохондроз. По вашему описанию на стенокардию не похоже. Приступ стенокардии сопровождается сжимающей за грудиной болью. Возникает она во время физической нагрузки - при быстрой ходьбе или подъеме по лестнице. Стоит остановиться - боль проходит. Поэтому не нужно принимать нитроглицерин на всякий случай, если точно не известно, что у вас стенокардия. Нитроглицерин, резко расширяя сосуды, может и обморок спровоцировать.

Обратитесь к врачу. При необходимости, чтобы исключить диагноз стенокар-

дия, доктор назначит ЭКГ при физической нагрузке (велоэргометрию или тредмил-тест) или УЗИ сердца при физической нагрузке (стресс-эхокардиографию). Если боли в области сердца не связаны с самим сердцем, и причина в стрессовой или невротической реакции организма, в переутомлении или остеохондрозе (остеохондроз позвоночника есть практически у всех, но болит не у всех), тут требуется другое лечение и другие рекомендации.

**P.S.** Иногда боли в области сердца, жжение или чувство кома за грудиной возникают из-за спазма пищевода, пищевода рефлюкса (обратного заброса содержимого желудка) и других проблем пищеварительного тракта.

**В. Ерофеева,**  
**кардиолог.**

Гипертонию называют молчаливым убийцей. Но со временем она дает серьезные осложнения. Чтобы этого не случилось, нужно обращать внимание на такие симптомы.

## ПРОВЕРЬ СВОЕ ДАВЛЕНИЕ

### Болит голова

Головная боль - нестандартный симптом гипертонии. Сильная головная боль обычно начинается при гипертоническом кризе. Когда он случается, артериальное давление поднимается выше 180/120 мм рт. ст. Это неотложное состояние, при котором необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

### Из носа пошла кровь

Этот симптом более характерен для гипертонического криза. Может сопровождаться головной болью. Если началось кровотечение из носа, значит, артериальное давление очень высокое и необходимо вызвать скорую помощь. Американские врачи рекомендуют своим пациентам обратиться за медицинской помощью при сильной головной боли и носовом кро-

вотечении, даже если нет возможности измерить артериальное давление.

### Более редкие симптомы

✓ **Нечеткое зрение.** Как только артериальное давление нормализуется, зрение улучшается.

✓ **Головокружения.** Бывают на поздних стадиях гипертонии, как и потеря равновесия. Это говорит о нарушениях кровообращения в головном мозге или о приближающемся инсульте.

✓ **Красное пятно на слизистой глаза** - кровоизлияние под конъюнктивой. Оно нередко сопутствует повышению артериального давления.

✓ **Приливы жара и крови к лицу** из-за расширения сосудов. Они могут случаться внезапно или в ответ на стресс, физическую нагрузку. В таком случае не помешает проверить давление.



## Неприятно дергается веко...

**?** *У меня периодически дергается веко на левом глазу. Не самое приятное ощущение. Не опасны ли такие подергивания? С чем они могут быть связаны?*

**О. Башкатова.**

Мышечные сокращения (спазмы) век называются миокимией. Есть мнение, что это всего лишь нервный тик, связанный со стрессом. Но причин миокимии больше, поэтому надо их выяснить, особенно если такие подергивания век случаются часто и в течение длительного времени. Что, кроме стрессов, может приводить к миокимии?

✿ Сильная усталость глаз. Если вы много времени проводите перед телевизором или компьютером, носите не подходящие вам по диоптриям очки или пытаетесь читать и выполнять работу, требующую напряжения глаз, без очков. В таких случаях глазные мышцы перенапрягаются, их сводит спазмом. Давайте глазам регулярный отдых, расслабляйтесь, выполняйте гимнастику для глаз, снимающую напряжение.

✿ На тонус мышц век сильно влияет злоупотребление алкоголем и сигаретами. Большие количества спиртного могут привести не просто к подергиванию, но и к зависанию век, когда открыть глаза практически невозможно.

✿ С возрастом снижается выработка слезной жидкости, и может развиваться синдром сухого глаза. Одно из его проявлений - подергивание век. В таких случаях врач назначает препараты искусственной слезы.

Также нужно исключить воспалительные заболевания слизистой и век - конъюнктивит и блефарит, а также травмы глазных нервов. Лучше не заниматься самодиагностикой, а провериться у офтальмолога.



**Эндокринные железы вырабатывают около 70 гормонов, которые регулируют работу организма. Вот почему так важно держать этот процесс под контролем.**

## Гормоны в порядке?

**С**игнал, который запускает производство тех или иных гормонов поступает с подкорки головного мозга и идет к эндокринным центрам. Любой сбой этой системы проявляется в виде симптомов в организме.

### Сбой менструального цикла

В норме менструальный цикл здоровой женщины составляет 28-35 дней. Если месячные долго не приходят или в середине цикла возникают мажущие выделения из влагалища, стоит посетить гинеколога и сдать анализы на половые гормоны - ФСГ, ЛГ, пролактин.

Снижение либидо также может возникнуть из-за гормонального сбоя. Если вы не занимаетесь тяжелой физической работой или спортом, это явление - повод насторожиться.

### Перепады настроения

Шведская ученой Эрика Тимби провела исследование и доказала, что продукты переработки прогестерона оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Верно и обратное: при низком уровне этого гормона настроение снижается, появляются плаксивость, тревожность.

Кстати, этим же объясняется послеродовая депрессия. Гормоны, необходимые при беременности - эстроген, прогестерон и хорионический гонадотропин, - заменяются пролактином и окситоцином. В этот период возможны сильные «эмоциональные качели».

### Резкий набор веса

Если ваше питание и образ жизни остаются прежними, а вес рас-

тет, возможно, причина в гормонах. При нарушениях в работе надпочечников возможны ожирение по типу «яблоко», появление растяжек. Также вес растет при недостатке гормона сытости лептина. В мозг не поступает сигнал о достаточном насыщении, в результате чего человек переедает.

Постоянное чувство жажды также является тревожным звоночком, особенно в сочетании с частыми походами в туалет ночью и повышенной утомляемостью. Обязательно проверьте уровень сахара в крови.

### Постоянное чувство усталости

Даже если вы спите по 7-8 часов в день, при гормональном нарушении вы не будете чувствовать бодрость. Впрочем, усталость может стать и симптомом хронического стресса, авитаминоза и других состояний.

Для начала можно попробовать восстановиться своими силами: снизьте интенсивность работы, ложитесь спать до 22:00, ешьте больше

### Комментарий специалиста

**Женщины подвержены больше мужчин! Гормональные сбои чаще встречаются у женщин, чем у мужчин. Это объясняется большей эмоциональной незащищенностью слабого пола. Женщины чаще испытывают хронический стресс. Из-за повышенного уровня кортизола могут снижаться иммунитет и сопротивляемость вирусным заболеваниям. Другая частая причина гормонального сбоя у женщин - неправильное питание и диеты. Гормоны белково-пептидной группы могут воспроизводиться только с помощью жиров. Поэтому даже во время похудения необходимо включать в рацион полезные жиры - нерафинированные масла, яйца, орехи, авокадо.**

растительной пищи, гуляйте на природе. Если через месяц состояние не улучшится, сдайте анализ на гормоны.

Сбой в эндокринной системе может спровоцировать бессонницу. За это отвечает гормон эстроген. На анализах его увеличение можно диагностировать по снижению ФСГ и наоборот.

Также причиной частой усталости и расстройства режима сна и бодрствования может быть повышенный уровень гормона стресса кортизола. В этом случае сопутствующими симптомами будут скачки давления, а также жировые отложения в области живота и талии.

### Выпадение или избыточный рост волос

В норме человек теряет до 100 волосков в день. Если же волосы «лезут» обильно, и на расческе остаются целые пучки, стоит обратиться к эндокринологу. После сдачи анализов врач назначит эффективное лечение.

Другой симптом дисбаланса гормонов - гипертрихоз или повышенный рост волос на теле. Он указывает на переизбыток тестостерона или сбой в работе надпочечников.

О профиците тестостерона говорят и другие признаки - повышенная сальность кожи и волос, кожные высыпания, увеличение аппетита.

### Тяга к сладкому

Желание постоянно есть сладкое, чтобы поднять настроение, может говорить о дисбалансе нескольких гормонов. Переедание часто бывает спровоцировано нарушением в дофаминовой системе, когда формируется зависимость от сладкого, или сбоями в обмене серотонина и инсулина. Также компульсивную тягу к сладкой и вредной пище провоцируют эндоканнабиноиды - вещества, вызывающие иррациональный голод.

# КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА?

**Некоторые продукты помогают улучшить когнитивные функции, повысить интеллект, а также защищают мозг от возрастных изменений. Добавьте их в свой рацион!**

**К**огда мозг не получает в достаточном количестве полиненасыщенные жиры, белки, витамины, минералы, антиоксиданты и другие вещества, память человека ослабевает. Специалисты рекомендуют пересмотреть свой рацион, чтобы избежать этого.

Диета даст результат, если совместить ее с регулярными «тренировками» для мозга - например, решением математических задач, разгадыванием сканвордов, сочинением стихов и т.д.

### Овсянка влияет на креативность

Больше всего наш мозг нуждается в витаминах группы В. Они обеспечивают работу нервной системы, улучшают внимание, память, способность концентрироваться и общее психическое состояние.

На первом месте по содержанию витаминов группы В - горох. На втором - овес: он работает как антидепрессант и помогает от бессонницы. Вот почему так полезна овсяная каша! Однако важно использовать для приготовления не хлопья, а именно овсяную крупу.

Также в списке полезных продуктов грецкие орехи, бурый рис, зеленые овощи, мясо, молочные продукты.

### Витамин С полезен для развития памяти

С возрастом когнитивные способности нарушаются из-за повреждения мозга свободными радикалами. Из-за их деятельности ухудшается связь между нейронами, клетки окисляются и погибают - этот процесс негативно отражается на памяти. Врачи рекомендуют ввести в рацион продукты, богатые антиоксидантами - витаминами С и Е.

Рекордсменами по содержанию витамина С являются ягоды - клуб-

ника, смородина, малина. Также большое его количество содержится в брокколи.

Витамином Е особенно богато авокадо. Чуть меньше его в миндале, семечках льна и тыквы, а также в зеленых листьях салата. Из этих ингредиентов можно сделать полезный салат: нарежьте авокадо и смешайте с листьями салата, миндалем и семечками, заправьте кунжутным маслом.

Клетки нашего мозга на 60% состоят из жира, а жирорастворимые питательные вещества, содержащиеся в томатах, являются необходимыми для нормальной работы мозга. Каротиноиды в их составе - это антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами. За ужином съедайте по одному помидору, чтобы улучшить память.

### Морепродукты помогут удерживать внимание

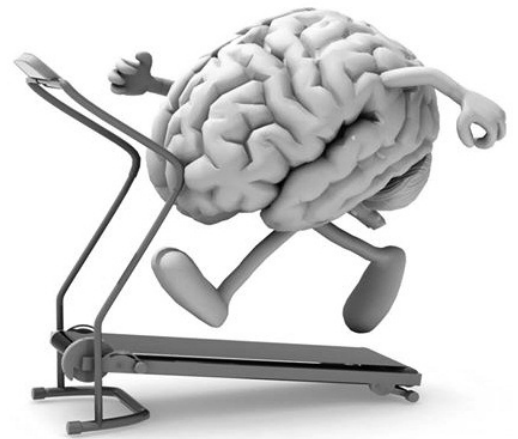
Важно, чтобы в рационе присутствовали магний, железо и цинк - эти микроэлементы положительно влияют на работу мозга. Магний улучшает кровообращение и помогает справляться со стрессами. Цинк и железо повышают концентрацию внимания.

Добавьте в меню авокадо, цельные злаки, фасоль, абрикосы, изюм, грейпфрут и чечевицу - они являются рекордсменами по содержанию магния. Железом богаты мясо птицы, печень и злаки. А цинком - морепродукты и семена тыквы.

### Йогурт против стресса

Стресс, бессонница, отсутствие отдыха могут привести к депрес-

**На работе мозга негативно сказывается обезвоженность. Рекомендуется выпивать не менее 1,5 л чистой воды в день. Это поможет улучшить когнитивные функции.**



сии. Исправит ситуацию марганец: он борется с последствиями стрессов, улучшает когнитивные функции.

Источники марганца - грубая растительная пища (капуста, бобы), свекла, цельное зерно, крупы и зелень. Эти продукты также содержат клетчатку, которая хорошо очищает кишечник.

Для борьбы со стрессом диетологи рекомендуют регулярно употреблять натуральный йогурт. Бактерии, живущие в кишечнике, вносят свою лепту в возникновение стрессового состояния. В 2013 году исследование американских ученых показало, что пробиотики, содержащиеся в йогурте, могут влиять на работу мозга и уменьшают выброс гормона стресса кортизола.

### Семга и куркума для интеллекта

Доказано: чем больше жирных кислот омега-3 употребляет человек, тем меньше у него в крови содержится бета-амилоида. Скопление этого вещества в мозге связывают с возникновением болезни Альцгеймера.

Чаще ешьте рыбу из семейства лососевых (семга, форель). Жиры, содержащиеся в ней, напрямую влияют на интеллект. Также повышает умственные способности куркума. Ее употребление ученые связывают с образованием новых нейронных связей - это улучшает работу памяти, снижает вероятность дегенеративных процессов. Добавляйте куркуму во вторые блюда, а на ночь пейте горячее молоко с куркумой. Крепкий и здоровый сон в течение всей ночи вам будет обеспечен.



# ИШЕМИЯ МОЗГА, ИЛИ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ

**Когда в мозг начинает поступать все меньше крови, на нем появляются мелкие очаги повреждений. Со временем их становится все больше. В результате у больного начинает кружиться голова, нарушается походка, появляются слабость в конечностях и головные боли...**

## Немного физиологии

Мозг для нормальной работы должен ежедневно получать адекватное питание. Кормят его сосуды - артерии, которые приносят в мозг все необходимые аминокислоты, витамины, минералы и, главное, кислород. А вены из мозга выносят все продукты переработки. Когда по тем или иным причинам мозг «недоедает» или перезаполнен продуктами «отходами», начинает развиваться дисциркуляторная энцефалопатия. Другими словами, мозг страдает от неправильного кровоснабжения и питания. Как проявляется дисциркуляторная энцефалопатия?

## Симптомы разнообразны

Важно уловить первые, ориентируясь на свои ощущения. Болезнь начинается со снижения внимания и повышенной раздражительности. Затем к ним присоединяются ощущение дискомфорта в голове, тревожные мысли, головные боли, головокружения. Снижается способность запоминать новую информацию сначала к концу рабочего дня, затем постоянно. Возможна депрессия: нет желания что-либо делать, жить и работать. Без лечения дисциркуляторная энцефалопатия вызывает серьезные нарушения координации. Человека начинает пошатывать во время ходьбы, он может в любой момент упасть. Все труднее ходить.

## Чаще страдают гипертоники

Развивается дисциркуляторная энцефалопатия у страдающих ар-

териальной гипертензией, которая вызывает спазм мозговых сосудов, и при атеросклерозе, когда холестериновые бляшки закупоривают мозговые сосуды, как накипь в водопроводных трубах. Чаще всего артериальная гипертензия и атеросклероз мозговых сосудов идут в паре.

## Болезнь с возрастом прогрессирует

Усугубляют течение и стимулируют прогрессирование дисциркуляторной энцефалопатии:

✓ **стрессы на работе или дома**, нарушение сна, работа в ночное время или сутками без отдыха. Стрессы запускают каскад разрушений и спазмы сосудов мозга, его плохое снабжение кровью;

✓ **недостаточная физическая нагрузка**. Для нормальной работы мозга и сердечно-сосудистой системы рекомендуется ежедневно в течение часа заниматься любой физической нагрузкой. Но это не уборка дома, не работа на даче или огороде. Нужно ходить

пешком, ездить на велосипеде, плавать, танцевать, заниматься йогой. Такие нагрузки стимулируют кровоток во всем теле, и в мозгу в том числе;

✓ **избыточная масса тела и ожирение**. Абсолютно у каждого человека с ожирением рано или поздно развивается артериальная гипертензия и появляются атеросклеротические изменения сосудов мозга. Когда-то считалось, что атеросклероз - это болезнь старости.

Но теперь известно, что атеросклероз аорты развивается даже у грудничков. А уж к 30 годам обнаруживается поражение сосудов мозга посерьезнее. И, как правило, на фоне избыточного веса и неправильного питания. Иногда после полного обследования выясняется, что единственной причиной было неправильное питание;

✓ **злоупотребление алкоголем**. Он нарушает работу печени. А если печень работает плохо и не выводит избытки холестерина из организма, то холестерин попадает в кровеносное русло и там остается на стенках сосудов. Артерии становятся уже, мозг хуже снабжается кровью;

✓ **курение**. В дыме одной сигареты около 200 разнообразных соединений, которые способствуют воспалению внутренней стенки сосудов. А холестерин наслаивается именно на воспаленные сосуды. Чем больше человек курит, тем больше наслаивается бляшек на сосудах мозга, и не только. Атеросклеротические отложения в сердечных артериях провоцируют развитие инфаркта миокарда, а в сосудах ног такие отложения способны вызвать гангрену и в дальнейшем ампутацию ног;

Чаще всего дисциркуляторная энцефалопатия возникает у гипертоников и при атеросклерозе, когда холестериновые бляшки закупоривают мозговые сосуды.

## Такая статистика

**Нарушения мозгового кровообращения возникают чаще у мужчин и появляются в возрасте 20-50 лет. А в 60-90 лет сосудистая энцефалопатия поражает 95% людей! Избавиться от сосудистой энцефалопатии совсем невозможно. Но постарайтесь отсрочить ее начало. С чего начать? С диагностики и лечения дисциркуляторной энцефалопатии. Занимаются этим неврологи. Учитывая разность причин, провоцирующих ее, понадобятся и другие специалисты.**



✓ **сахарный диабет.** Сладкая кровь - еще одна причина воспаления внутренней сосудистой стенки, куда наслаивается холестерин. При сахарном диабете образование бляшек в сосудах стремительное. У относительно здорового человека небольшие повышения холестерина в крови безобидны, а вот у диабетиков каждая капля холестерина наслаивается в сосудах. Поэтому им так важно жестко контролировать уровень холестерина. Очень опасная комбинация сахарный диабет + курение + артериальная гипертензия + ожирение;

✓ **нездоровая щитовидная железа.** Она регулирует обмен веществ в организме, в том числе и обмен холестерина. При гипертиреозе и особенно при гипотиреозе холестерин обязательно наслаивается на сосудах, вызывая нарушения работы мозга. Поэтому при любых заболеваниях щитовидной железы надо контролировать гормональный статус и следить за липидным обменом;

✓ **заболевания шейного отдела позвоночника.** При деформации шеи, сильной сутулости и/или нестабильности шейных позвонков возможно сдавливание позвоночных артерий. Это ухудшает приток крови в вертебрально-базиллярный бассейн и грозит развитием дисциркуляторной энцефалопатии.

**А. Яснокутский, невролог, врач высшей категории.**

## Что ухудшает поступление в мозг

✿ **Мозг «недоедает» - не получает ежедневно адекватное питание, если повышен уровень тромбоцитов в крови.**

✿ **Повышают риск развития тромбозов мозговых артерий мерцательная аритмия и другие нарушения ритма сердца.**

✿ **Разрушению мозговой ткани способствуют васкулиты и апноэ - остановка дыхания во сне.**

✿ **Сужение мозговых, позвоночных и сонных артерий также может стать причиной раннего и быстрого развития дисциркуляторной энцефалопатии.**

**Межреберная невралгия подкрадывается и нападает, как разбойник на большой дороге. Неловко повернулся - и острая боль!**

# Ни вздохнуть, ни охнуть

## Полный маскарад!

Держится боль изматывающе долго. У кого-то локализуется в одном месте, у кого-то опоясывает всю грудную клетку, не отпуская ни днем ни ночью, не давая возможности расслабиться и уснуть. Межреберная невралгия любит и умеет маскироваться. То прикинется почечной коликой, то прострелом в спине, то сердечной болезнью.

При таком маскараде лишь опытный врач поймет, что имеет дело с невралгией. И все же давайте попробуем разобраться, что она представляет собой. Болевой синдром возникает при сдавливании, раздражении и воспалении нервов, расположенных в межреберной зоне. Боль усиливается при поворотах туловища, прикосновении к ребрам и между ними, а также при вдохе и выдохе. Как говорится, кому как повезет...

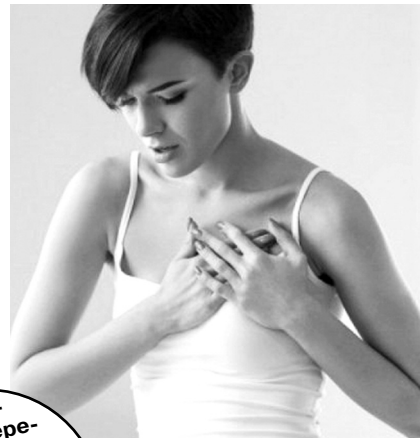
## Поберегите нервы

Это при невралгии имеет буквальный смысл. Ведь чаще всего сдавление и раздражение межреберных нервов происходит, когда ребра (или позвонки, откуда выходят корешки нервов) смещаются друг относительно друга. Так происходит от удара в грудь, при избыточном напряжении мышц, искривлении позвоночника, грыже межпозвоночных дисков.

Спровоцировать невралгию могут резкое движение и длительное пребывание в неудобной позе. А еще инфекционные заболевания, которые способны вызвать воспаление нервных волокон. Провоцирует развитие невралгии переохлаждение. Кому не знаком прострел, который часто возникает после того, как посидел на сквозняке или прокатился в автомобиле с открытым окном? Приятно, а потом больно до слез...

## Как лечиться?

Вначале надо определить, где кроется корень зла. В этом помогут такие методы диагностики, как рентгенография, МРТ, контрастная дискография и миелография. Далее борьба с невралгией должна вестись



Избегайте переохлаждения и сквозняков, а также чрезмерных физических нагрузок, резких наклонов и разворотов туловища.

по двум фронтам. Первый - лечить тот недуг, что спровоцировал появление межреберной невралгии. Второй фронт - устранить болевой синдром и воспаление нерва.

В этом помогут нестероидные противовоспалительные средства. Они снимают боль, воспаление пораженного нерва. И еще антибиотики, препараты от спазма мышц, витамины В, анальгетики.

## Чтобы быстрее помогло...

При остром приступе межреберной невралгии полезно сухое тепло. Перевяжите грудную клетку шерстяным платком или приложите шарф из овечьей или собачьей шерсти. Горячие компрессы ставить вредно.

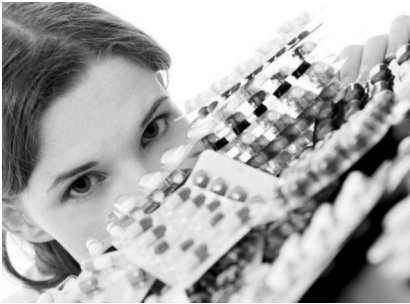
Ваши помощники - пластыри, мази, гели, в составе которых противовоспалительные и анальгезирующие компоненты. Можете приготовить сами растирки на основе лаврушки, коры ивы, листьев березы, полыни.

Хороший эффект дают физиотерапия (фонофорез, электрофорез, ультразвук) и иглоукалывание. Не засиживайтесь, не залеживайтесь

Всегда выбирайте максимально удобное положение, чем бы ни занимались. Почувствовали неудобство и напряжение - сразу меняйте позу.

Чем меньше движений, тем быстрее, чаще и сильнее будет вас сковывать в своих неласковых объятиях невралгия.

**В. Силиванова, невролог, врач II категории.**



**Три препарата и больше**

С возрастом хронических болезней становится все больше. Количество назначаемых врачами лекарств тоже. Можно спрогнозировать, как будут вместе работать два лекарства. При приеме трех препаратов это сделать уже сложнее. Предсказать взаимодействие пяти препаратов, тем более от разных болезней, практически невозможно. Если пожилой пациент принимает много лекарств, можно ждать головокружения. И, как следствие, падения, ушибы, переломы. Не ждите, когда это случится. Если появились головокружения и другие неприятности с самочувствием, в первую очередь надо пересмотреть набор принимаемых препаратов.

**Вместе или раздельно**

Даже врачи не всегда могут спрогнозировать эффект от совместного приема лекарств, а пациенты тем более. В аптечке пациентов можно встретить препараты, которые ни в коем случае нельзя принимать вместе.

**Больная кровь начинает светиться**

**Японские медики научились выявлять рак на ранней стадии в течение трех минут по одной капле крови.**

На УЗИ опухоль видно, когда она вырастает до размеров горошины. А, к примеру, опухоль молочной железы растет шесть лет, прежде чем ее увидят приборы. Японский тест позволяет определить злокачественное новообразование уже на втором-третьем месяце его жизни. Так определяется рак желудка, толстой кишки и поджелудочной железы. В основе нового метода диагностики - пластина из особого состава. Кровь больного человека при ее излучении начинает светиться, а здоровая кровь света не дает.

**Чем меньше, тем лучше**

**Любые лекарства надо принимать только по назначению врача, но при этом всегда помнить: чем меньше лекарств, тем лучше. Особенно это касается пожилых людей.**

А некоторые лекарства люди и вовсе не считают лекарствами, хотя на самом деле они небезобидны. Например, «Корвалол», «Валокордин»...

**“Безвредная” травка - зверобой**

На коробочке написано, что в ней «секрет долголетия». На самом деле препараты на основе зверобоя способны изменить действие многих лекарств и привести к проблемам со здоровьем. То же можно сказать о «Валокордине» («Корвалоле»). В их состав входит фенотербитал - он изменяет функцию печени. Это может привести к повышению токсичности препаратов или, наоборот, к снижению их эффективности.

**Пациент один - врачей много**

Пожилые люди, как правило, наблюдают у нескольких врачей. Всегда сообщайте на приеме обо всех принимаемых лекарствах, в том числе о БАДах и травах. Рассказывайте врачам о побочных реакциях вашего организма на те препараты, которые вы принимали раньше. Не помешает вести дневник приема ле-

карств: писать название препаратов, повод для их назначения, дозы, время, кратность и длительность их приема, частые или серьезные побочные эффекты, а также напоминание о том, что делать, если забыл принять лекарство.

**Движение - лучшее средство**

Пилули от всех болезней нет, а гора лекарств не может быть залогом здоровья. Многие проблемы со здоровьем решаются без лекарств. Движение - лучшее средство, которое одновременно снижает давление и холестерин, уменьшает боль в суставах, улучшает работу сердца, лечит диабет, поднимает настроение, помогает сохранить память, замедляет старение, и при этом бесплатное. Главное, при выполнении упражнений придерживаться основных правил: регулярно заниматься не менее 150 минут в неделю, в том числе делать упражнения на равновесие и при этом не переутомляться. Тем, кто может позволить себе большие физические нагрузки, надо стараться не снижать их.

*Юлия К., геронтолог.*

**Врач нашел миому.**

**Надо ли срочно оперироваться?**

**Когда миому не надо лечить**

говесть подобная: «Нужно быть очень смелым, чтобы не делать УЗИ 5-7 лет».

**2.** Бессимптомную миому не лечат. Кроме двух случаев - если она растет от УЗИ к УЗИ, и если вы планируете беременность (узлы могут повлиять на вынашивание плода).

**3.** Эффективного медикаментозного лечения нет. Можно принимать препараты, и миома уменьшится. Но по окончании лечения вернется к тем же размерам.

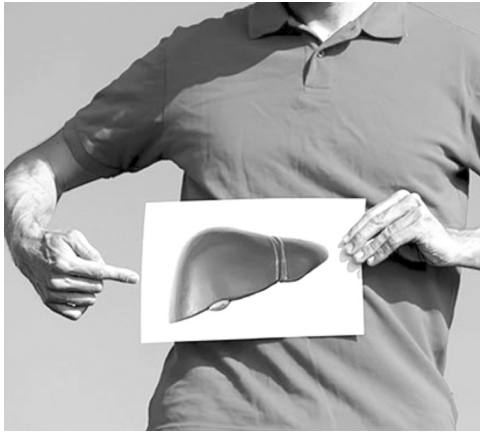
**4.** Нет практически ни одной ситуации, в которой нужно было бы

удалять матку из-за миомы. Эту операцию, как правило, можно заменить на эмболизацию маточных артерий.

**5.** Профилактика миомы - много беременностей или длительный прием контрацептивов. Но гарантия не 100%-ная.

**6.** Большинство узлов, прошедших через беременность, погибают, и у миомы есть гарантированный конец - с наступлением менопаузы.

*И. Березина, гинеколог, врач высшей категории.*



**Если ее не беречь, последствия будут настолько серьезными, что справиться с ними будет трудно.**

## ПЕЧЕНЬ - ОРГАН ЖИВУЧИЙ, ОДНАКО

**1. Для печени опасен крепкий алкоголь, а некрепкие вина, пиво вреда не принесут, наоборот, пойдут на пользу.** Это заблуждение. Важен не градус алкогольного напитка, а его объем, перерасчитанный на чистый спирт. Печень здорового человека за 1 час в состоянии переработать приблизительно 20 мл чистого спирта. Это и будет безопасной дозой. Если перевести ее на спиртные напитки, получается кружка пива, или бокал сухого вина, или 50 мл водки. Но, как правило, на этой дозе редко кто останавливается. В результате в организме накапливается токсичный этанол, который и разрушает печень. Поэтому получить цирроз печени рискует не только и не столько тот, кто время от времени позволяет себе «расслабиться по полной программе». Гораздо опаснее для печени постоянно «баловать» себя пусть даже хорошим сухим вином или пивом в небольших дозах.

**2. Если совсем не употреблять спиртного, циррозом не заболеешь.** Неверно. Алкоголь - не единственный враг печени. Не менее опасна для нее жирная, высококалорийная пища, особенно содержащая много животных жиров. Чтобы переварить ее, организму приходится работать с перегрузками. Изменяется состав желчи, сбивается процесс выработки ферментов поджелудочной железы, желудочного сока, желудочно-кишечных гормонов. Печень из-за перегрузки не справляется со своей основной задачей - переработкой токсичных веществ. В ней откладываются жиры, развивается воспаление. Это приводит к гибели клеток печени. При хроническом воспалении «рабочая» ткань печени замещается соединительной тканью, которая не может выполнять печеночных функций. Это состояние называется фиброзом, он является предвестником цирроза.

**3. Чтобы печень была здорова, лучше вообще отказаться от животных жиров.** Казалось бы, если животные жиры разрушают печень, надо просто не есть их. Ошибаетесь! В организме постоянно

вырабатывается желчь - пищеварительный секрет. Он предназначен для того, чтобы подготовить жиры, поступающие в организм, к перевариванию и всасыванию. Если в рационе не будет жиров, желчные кислоты в процессе пищеварения окажутся лишними, желчь в желчном пузыре станет застаиваться, густеть и превращаться в камни. Вообще все крайности до добра не доводят, истина лежит где-то посередине.

**4. Признак болезни печени - желтуха.** Если ее нет, значит, с печенью все в порядке. Действительно, желтуха - пожелтение кожи, слизистых оболочек и склер, связанное с трудностями оттока желчи, - один из симптомов острого заболевания печени. Но намного опаснее хронические печеночные заболевания. В печени нет нервных окончаний, поэтому человек не чувствует боли и даже не подозревает, что в его организме развивается хронический процесс, например хронический гепатит. Когда же появляются симптомы болезни печени (тошнота, рвота, вздутие живота, расстройство пищеварения), изменения в органе уже настолько серьезны, что справиться с болезнью трудно.

**5. Чтобы печень была здорова, ее обязательно надо чистить.** А вот это заблуждение не просто неверно, оно опасно. За всеми этими рекомендациями стоят дилетанты. Очищать печень (а на самом деле не печень, а желчный пузырь) можно только тем пациентам, у которых имеется застой желчи, а это без обследований выявить невозможно. Более того, такая очистительная процедура противопоказана, например, при желчнокаменной болезни. Она может вызвать движение камней из желчного пузыря. Попав в желчный проток, они способны перекрыть его проход. Движения желчи происходят в организме постоянно, и он сам регулирует их. Вмешиваться в его работу без достаточных на то оснований опасно. Органы желудочно-кишечного тракта обладают способностью самоочищаться и выводить из организма продукты его жизнедеятельности и токсины. Здоровую печень чистить не нужно.

**А. Касаткин,  
гепатолог, врач высшей категории.**

### Знаете ли вы, что...

✓ Облепиховое масло способствует заживлению ран при лучевых повреждениях тканей во время лечения рака, в том числе пищевода. При поражении слизистой желудочно-кишечного тракта радиоактивными и рентгеновскими лучами масло принимают внутрь по 1/2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.



✓ Исследователи считают, что каждый десятый случай рака кишечника и почти четверть злокачественных опухолей эндометрия спровоцированы лишним весом. Они призывают людей, у которых есть лишний вес, вести здоровый образ жизни: правильно питаться и регулярно заниматься спортом.

### НЕ СПИТСЯ?

**Запах валерьянки поможет заснуть.** Чтобы успокоиться и крепко заснуть, обязательно принимать настойку валерианы внутрь - достаточно одного запаха. По крайней мере, так утверждают некоторые врачи. Запах валерьянки обладает сильнейшим оздоровительным эффектом. Вдыхать аромат спиртовой настойки нужно перед сном. Для начала сделайте неглубокий вдох 1 каждой ноздрей, спокойно и медленно. Со временем увеличьте количество вдохов. Подберите для себя оптимальную дозу.





# КАК ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО РАКА

**Если у человека есть генетическая предрасположенность или другие факторы, провоцирующие риск развития рака, вряд ли стоит рассчитывать на то, что его можно предупредить правильным питанием. Для всех остальных диета - реальная возможность продлить здоровую жизнь.**

## Налегайте на капусту

Самыми сильными антираковыми свойствами обладают овощи семейства крестоцветных, например, различные виды капусты - за счет содержания в них сульфорафана, особенно его много в брокколи. Крестоцветные эффективны против гормонально-зависимых опухолей - рака молочной железы, рака предстательной железы. Профилактическим эффектом в отношении рака простаты обладают помидоры. 2-3 чашки кофе в день (можно с молоком) снижают риск развития гепатоцеллюлярного рака (рак печени). Антираковым эффектом обладают продукты с высоким содержанием клетчатки: овощи (кроме картофеля), фрукты, ягоды.

## Какие продукты под запретом

Некоторые продукты, наоборот, могут спровоцировать развитие рака, так как обладают канцерогенным действием. Это трансжиры, которые содержатся в выпечке и кондитерских изделиях на основе маргарина, молочной продукции на основе заменителей молочного жира. А также выделяются при жарке на большинстве масел, кроме рафинированного оливкового и топленого.

На развитие рака может влиять недостаток клетчатки, которая содержится в овощах, фруктах, крупах, хлебе из цельного зерна, и избыток рафинированных углеводов

(все продукты с высоким содержанием сахара).

Употребление большого количества красного мяса и животного жира при дефиците клетчатки повышает риск развития колоректального рака. Ожирение из-за избыточного питания - тоже фактор риска.

## Витамины пейте, но не переборщите

Доказана связь развития онкологических заболеваний с дефицитом витаминов. Например, дефицит витамина А (содержится в яйцах, сливочном масле, жирных молочных продуктах, печени, икре) повышает риск развития рака шейки матки и рака крови.

Дефицит витамина С связан с раком желудка, пищевода, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, поджелудочной железы, предстательной железы, слюнных желез, легких и прямой кишки, лейкемии и неходжкинских лимфом.

Если не хватает витамина Е, повышается риск рака предстательной железы, мочевого пузыря, желудка, ободочной и прямой кишки.

Дефицит витамина D повышает риск развития рака предстательной железы и рака груди. Его невозможно компенсировать с помощью продуктов питания, в основном он вырабатывается в коже под действием солнечных лучей.

Но переизбыток витаминов может быть даже вреднее, чем их недостаток. Например, слишком

большое количество витамина А (ретинола) вредно для печени, нарушает свертываемость крови, способствует развитию остеопороза. Передозировка витамина D может проявляться избытком кальция, образованием кальциатов во внутренних органах. Поэтому синтетические витамины в нужной вам дозировке должен назначать врач. Передозировка витамина Е (токоферола) ведет к снижению иммунитета, запускает механизмы старения кожи. У женщин избыток токоферола ведет к образованию кист в молочных железах, а у мужчин способствует развитию эректильной дисфункции.

## Как укрепить здоровье

- ✓ Ешьте разные овощи, фрукты и ягоды. Предпочтение отдавайте сезонным.
- ✓ В рационе должно быть достаточное (но не избыточное!) количество белка - не менее 1 г и не более 1,5 г на кг массы тела. Из них 50% - животного происхождения.
- ✓ Обогащайте рацион растительными жирами - растительные масла (нерафинированное оливковое) для заправки блюд, орехи (грецкий, миндаль, кешью, фундук).
- ✓ Не отказывайтесь от цельнозерновых продуктов - хлеба из муки грубого помола, круп (кроме манной и белого риса), цельнозерновых макарон.

**Р. Сариев, врач-диетолог и гастроэнтеролог.**

## Астма и пчелы

→ Принимайте по 10 капель 10%-ной настойки прополиса с небольшим количеством молока или воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 1,5-2 месяца.

→ Поместите в посуду 60 г прополиса и 40 г пчелиного воска, нагрейте на водяной бане и снимите с огня. Подышите паром, наклонив над ним голову и накрывшись полотенцем. Ингаляции прополисом проводите по 10-15 минут 2 раза в день - утром и вечером.

→ 2-3 таблетки «Апилака» (маточного молочка) положите под язык и держите во рту до полного растворения. Перед приемом препарата желательнее выпить 1/2 стакана минеральной воды (боржоми).

→ Более эффективной считается смесь маточного молочка с медом в соотношении 1:50 (1 таблетка молочка на 500 г меда). Принимайте по 1/2 ст. ложки смеси в день. Это лечение хорошо сочетается с приемом лекарств, назначенных врачом.



## Как там, у них?

**В Японии нет культа сладостей. На столе японцев вы не увидите сдобы и конфет. Вместо них мед, фрукты, имбирь, растительный желатин. Они подаются с чашкой чая - имбирного или из цветков каштана. Причина отказа японцев от сахара - нарушение равновесия энергии инь-янь, другими словами, сдвиг кислотно-щелочного баланса в сторону закисления организма. Это ведет к быстрому старению клеток, активизирует патогенную флору, повышает ломкость сосудов, способствует активному росту жировых отложений.**

## Какая вода лучше: сырая или кипяченая?

**Вода - основа всех процессов, протекающих в организме, универсальный растворитель как органических, так и неорганических веществ. Без нее жизнь человека невозможна. Но имеет ли значение, какую воду пить - сырую или кипяченую?**

Полезней для организма пить сырую воду, так как она содержит важные микроэлементы: магний, кальций, натрий... После кипячения эти компоненты оседают на нагревательных элементах, и вода теряет полезные свойства. А хлор, наоборот, остается и образует вредные соединения. Кроме того, термическая обработка выталкивает из воды не менее важный элемент - кислород, в связи с чем вода теряет свойство транспортной жидкости и ее употребление может приводить к отекам. Но главное, что сырая вода обладает определенной структурой - расположением молекул в особом порядке. Это играет важную роль в регенерации и обновлении клеток организма.

Сырой считается бутилированная негазированная вода, родниковая, а также водопроводная вода. Лучшим выбором будет вода в бутылке, так как ее безопасность га-



рантируется производителем. Чтобы пить воду из-под крана или природного источника с пользой для здоровья, нужно убедиться в ее безопасности. Нет ли в ней вредных примесей или опасных бактерий? Хорошее решение - использовать специальный фильтр.

Кипячение избавляет воду от вредных бактерий и делает безопаснее. Если предпочитаете пить именно кипяченую, то постарайтесь придерживаться правил:

- перед кипячением дайте воде отстояться 2-3 часа;
- выключайте чайник в самом начале закипания воды;
- не храните кипяченую воду, пейте ее в свежем виде.

## Компресс с яйцом справится с халезионом

От халезиона (плотное образование округлой формы в области края века) избавит сваренное вкрутую куриное яйцо. Его надо очистить, завернуть горячим в марлю, сложенную в 3-4 слоя, приложить к больному месту и подержать до остывания; Выполнять процедуру надо 3-4 раза в день.

## Крыжовник вместо мочегонного

Залейте 1 ст. ложку ягод стаканом воды. Кипятите 10 минут на слабом огне. Охладите, процедите, подсластите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Отвар усиливает мочеотделение, стимулирует образование желчи, успокаивает боль в кишечнике.



## О молоке

✓ Молоко надо пить медленно, чтобы оно лучше усвоилось и насытило организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

✓ Пара стаканов молока в день покрывает 1/3 суточной потребности человека в животном белке, а усвояемость его - 96-98%. Это помогает образовывать антитела, которые нужны организму для борьбы с вирусами.

✓ Молочный жир усваивается лучше других животных жиров, что позволяет пить молоко всем людям любого возраста. Соотношение в нем белка и жира близко к оптимальному - 1:1.

✓ За счет молочных продуктов и молока можно получить около 80% суточной нормы кальция, необходимого для здоровья зубов и костей.

Регулярное потребление молока и помогает профилактике кариеса и остеопороза.

## РОМАШКОВОЕ МАСЛО ЛЕЧИТ ВАРИКОЗ

Нежное, ароматное масло можно приготовить самостоятельно. Для начала дождитесь, пока зацветет аптечная ромашка. Свежие цветки вымойте, отряхните от воды и дайте обсохнуть (сушить цветы не надо!). Заполните ими бутылку с широким горлышком и до плечиков залейте растительным маслом. Закройте крышкой и настаивайте в темном месте 40 дней. Время от времени встряхивайте содержимое. Затем процедите через марлю и отожмите остаток. Готовое масло храните в холодильнике. Каждый день втирайте в места с расширенными венами. Только делайте это аккуратно, сильно не нажимая на вены. Для более эффективного лечения на ночь можно сделать компресс с целебным маслом. Кроме помощи венам, целебное масло делает кожу ног нежной, мягкой, снимает раздражение, усталость и отеки.

**А. Аверченко.**



**Осознанная ходьба помогает пробудить креативность и начать генерировать новые идеи. Разбираемся, чем еще полезны прогулки в одиночестве.**

## ХОДЬБА ПРИВЕДЕТ МЫСЛИ В ПОРЯДОК!

время практики мысленно говорить себе: «Я прибыл, я дома». Это означает, что вы находитесь здесь и сейчас, вам не нужно куда спешить, ведь вы уже прибыли в конечный пункт назначения. Таким образом человек замечает и признает свою привычку все время бежать и избавляется от нее.

Если практиковать внимательную ходьбу ежедневно, можно научиться успокаиваться в считанные минуты. Замедляясь, мы начинаем ощущать гармонию тела и разума, учимся слышать свои истинные желания.

### Найти свой ритм мыслей

Темп движения тела влияет на наши мысли, и наоборот. Ходьба в естественном темпе создает крепкую связь между ритмом тела и состоянием сознания.

Проведите эксперимент: размышляя над какой-либо задачей, начните менять ритм движения, шагая быстрее или медленнее. Посмотрите, как будут меняться ваши мысли. Важный момент: практиковать ходьбу желательно в одиночестве. Так вы сумеете сосредоточиться на собственных ощущениях, сигналах тела и не упустите ни одной идеи.

Поскольку ходьба не требует сознательных усилий, наше внимание получает неограниченную свободу. Вы сможете сосредоточиться на окружающем мире. Согласно исследованиям, именно такое состояние сознания связано с внезапными прозрениями и инновационными идеями.

### На пределе возможностей

**Профессор философии и любитель пеших прогулок Кристоф Ламур уверен: ходьба позволяет нам почувствовать пределы своих возможностей. Во время продолжительной прогулки человек может испытывать усталость, он ощущает, что его тело неидеально, но продолжает двигаться вперед.**

**Время от времени стоит практиковать ходьбу в горах. По мне-**

Ученые из Стэнфордского университета (США) предложили студентам принять участие в эксперименте. Добровольцы должны были придумать необычные способы применения бытовых предметов (например, пуговицы) во время ходьбы, бега и сидя. Большинству студентов удалось придумать на 4-6 способов больше именно во время ходьбы.

### Место имеет значение!

Некоторые исследователи считают, что большое значение имеет место для прогулки. Например, ходьба по оживленному городу обеспечивает мгновенную стимуляцию некоторых отделов головного мозга. Это полезно для пробуждения креативности, но в то же время прогулка по мегаполису мешает найти решение конкретной задачи из-за обилия шума, запахов и других впечатлений.

Если вы хотите навести порядок в мыслях, расслабиться, «замедлиться», то для прогулки лучше выбрать озелененное пространство - парк, сад или лес. Там внимание будет плавно скользить от одного впечатления к другому.

Считается, что прогулка по равнинной местности способствует долгим пространственным рассуждениям, а прогулка в горах подходит для поиска решения конкретной задачи. Спуск с горы, в свою очередь, благоприятен для потока сознания: мысли движутся, куда ходят, и вам обязательно поспевать за ними.

10 000 шагов в день - норма, позволяющая поддерживать себя в прекрасной форме.

**А**нтичные философы первыми обнаружили связь между ходьбой и мышлением. Например, Декарт описывал свою рефлексивную прогулку в лесу. Он чувствовал, что заблудился, и искал дорогу. А Карл Ясперс считал, что «быть философом - значит быть в пути».




Вскоре многие писатели сделали открытие: ходьба стимулирует умственные процессы, которые помогают создавать произведения. Недавно писатель и коуч Тит Нат Хан предложил выйти на новый уровень гармонии с собой с помощью практик осознанности.

### Что такое внимательная ходьба

Вы можете практиковать внимательную ходьбу как в городе, так и за его пределами. Необходимо выбрать небольшое расстояние - например, от вашего дома до автобусной остановки. Важно следить за своим дыханием: для этого скоординируйте дыхание и шаги. К примеру, делайте глубокий вдох и одновременно шаг, затем выдох и снова шаг. Чтобы получить максимальную пользу от медитации, постарайтесь отпустить все мысли, которые вас тревожат. Идите медленно или со средней скоростью, найдите свой комфортный темп.

Обратите внимание на настоящий момент. Психологи рекомендуют во

нию Ламура, это лучшее место для размышлений. Там приходит понимание: самый короткий путь (например, к вершине) - не всегда лучший. Иногда окольные, извилистые дорожки бывают самыми правильными. Многие философы считают, что через блуждания - не только мысленные, но и физические - мы находим себя. Так почему бы не попробовать?

Сыпучее покрытие пляжа					Кислая алая ягода	Обезьянка												
Страшила в поле	Басня "... и Муравей"	Тьюринг по имени			Чай из шиповника	Все СМИ в совокупности	"Трелка" квартиры							Глина, ставшая посудой				
Атракцион "маятник"	Крах брака						Славщик											
					Чум Виннету			<b>Знак отличия на плече</b>										
Вокалистка	Карельский эпос				Стезя Спилберга	Ванна в стиле ретро	Самоволка											
	<b>1</b>	Шнур для прыжков	Блюдо турецкой кухни							Змея медиков	"Белый" капучино		Краткий эпитаф					
						Состав сотрудников	Заливные леса Украины	Бумажные поделки гейши										
Боевик с Жаном Рено		Полный зал на концерте								Банковское одолжение	Таёжная певчая птица							
Человек-отшельник		Еда под соусом						Пикантность										
					Плата в счёт заработка						"Отель" для кораблей	Прямой удар на ринге	"Виселица" для люстры					
Прыгун в ледовом дворце	Мастер слезки	Сапог звенка						Зацепка для бабника	Кризис в хозяйстве									
					Яйце-кладущий зверь	"Гривенник" вьетнамки						Гайка с ушами	Все министры державы					
Летуныя из базуки	Надоедливая цокотуха							Вид борьбы										
							Дорогой сорт кофе	<b>2</b>		Ряд солдат								
	<b>2</b>										Сигаретная начинка	Некостлявое мясо	Слоговая азбука					
					Прибор со стрелкой	Богатый турок	Объём потока данных											
											"Обувь" для "Жигуля"							
					Им упиваются колибри	Картина от ткачихи												
Спец по плетению словес											Лосось Дальнего Востока							



**ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС:  
«ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО —  
ДУМАЙ, ПРЕЖДЕ  
ЧЕМ ГОВОРИТЬ»**

**На голливудском небосклоне ее звезда появилась внезапно и стремительно, словно комета.**

В 23 года у актрисы было все, о чем большинство коллег грезит десятилетиями: «Оскар», «Золотой глобус» и, как вишенка на торте, — контракт с Dior. Сегодня актрисе исполняется 31. Вспоминаем ее интервью, посвященное рекламной кампании парфюма с говорящим названием Joy («Радость»), в котором она рассказала о ароматах и секрете прочных отношений.

Популярность не превратила Дженнифер в капризную диву. Даже собрав все кинематографические премии, в обычной жизни она не изменяет себе и остается девчонкой из Кентукки, которая обожает бургеры и реалити-шоу, строит гримасы фотографам и не боится быть смешной. «Я устроена просто. Плачу, когда мне грустно, и смеюсь, когда весело. Несправедливость меня возмущает, а доброта трогает» — таковы правила жизни Лоуренс.

Она не может молчать, если узнает об ущемлении чьих-то прав, пишет письма против дискриминации актрис, поддерживает борьбу с коррупцией.

Ее непосредственность не испугала представителей Dior. Наоборот, подобная искренность сегодня на вес золота. Сотрудничество актрисы и Дома началось в 2012 году с рекламы сумок и помады Dior Addict. Сегодня оно продолжается кампанией аромата Joy.

**- Joy — первый громкий коммерческий запуск Dior со времен J'adore. Правда, что вы участвовали в его создании?**

- В какой-то степени. Я встречалась с парфюмером Dior Франсуа Демаши в его лаборатории. Он предложил оценить несколько вариантов. Мы оба сошлись во мнении, что композиция должна быть цветочно-цитрусовой с нотами сандала и мускуса.

Мне кажется, получился фантастический парфюм! Женственный и очаровательный.

**- Что вам больше всего нравится в нем?**

- Деликатное сбалансированное звучание с первой секунды. Многие ароматы сначала кажутся резкими. Им нужно дать выветриться и только потом оценивать.

Joy сразу звучит нежно и мягко. Этот парфюм можно носить днем и вечером, в любое время года, по поводу и без.

**- Помните свои первые духи?**

- Miss Dior. Ими пользовалась мама. Ее подушка, одежда и вообще все в доме было пропитано этим запахом.

А моим первым парфюмом был Curious от Britney Spears. Мне его подарили на 14 лет, и до недавних пор это был мой любимый аромат.

**- Что для вас значит контракт с Dior?**

- Почетно представлять Дом с такой историей. Кристиан Диор основал его после Второй мировой войны. Он хотел создавать платья, которые помогут женщинам снова почувствовать себя счастливыми. Он хотел подарить им улыбку. Так что ощущение радости заложено в ДНК Dior.

**- Вас называют актрисой, которая ради съемок фильма может отменить отпуск. Считаете себя трудоголиком?**

- Уже нет. Слава богу, я смогла измениться. Хотя действительно долгое время была сосредоточена на работе. Я даже не понимала, что делать, когда нет съемок.

Но сейчас я добилась того положения, когда могу не читать все сценарии, которые мне присылают, и брать творческие паузы. Они нужны, чтобы сбросить темп и понять, куда двигаться дальше.



Премия «Оскар» 2013 г



**- И куда же вы теперь двигаетесь?**

- Увлелась политикой. Последние выборы президента что-то изменили в моем мировоззрении. Я выступаю за отмену жесткого государственного контроля в отдельных сферах жизни. Общаюсь с людьми из Represent US — общественной организации, которая борется с коррупцией.

В следующем году собираюсь стать их представителем, чтобы привлечь молодых людей и деву-



**В фильме «Зельда»**

шек к участию в политической жизни страны.

А еще много времени отнимает обустройство квартиры в Нью-Йорке и забота о Пиппи. Это моя собака, наполовину чихуахуа. Я назвала ее в честь героини Астрид Линдгрен.

**- Вы играете Зельду Фицджеральд в биографическом фильме Рона Ховарда. Что вас привлекло в этом образе?**

- Зельда была сильной женщиной, не шла на компромиссы и всегда добивалась своего. К тому же она была талантливой писательни-

цей с богатой фантазией и отличным слогом.

А захватывающий роман с Фрэнсисом Скоттом Фицджеральдом! Они же были созданы друг для друга, но при этом действовали друг на друга разрушительно. У меня никогда не было столь бурных отношений. Я рассудительна в выборе мужчин и всегда предпочитаю спокойный сценарий. Драмы хватает на экране.

**- В чем секрет «спокойных» отношений?**

- Главное правило — думай, прежде чем говорить.

**- Сложно привыкнуть к тому, что вас постоянно обсуждают?**

- Я не уверена, что вообще можно научиться с этим жить и не обращать внимания. Стараюсь не переживать по поводу того, что обо мне написали.

Ведь люди, которые придумывают всякие небылицы, не знают меня лично. Важно лишь мнение друзей и родных. С возрастом я все больше боюсь разочаровать их. Если понимаю, что совершила поступок, который может их расстроить, — не могу спать по ночам.

**- Фильм «Мама!» с вашим участием провалился в прокате. Вы расстроены?**

- Даже если бы я знала, что этот фильм будет плохо принят публикой, все равно не отказалась бы от роли. Уверена, «Мама!» выдержит испытание временем.

Это был духовный опыт, который изменил меня. Каждый раз на съемочной площадке я становилась другим человеком, по-новому ощущала свое тело.

**- Что приходит с популярностью: уверенность или страх?**

- Однозначно страх. Чем успешней ты становишься, тем больше ответственности.

## ДЖЕННИФЕР ЛОУРЕНС ЖДЕТ ПЕРВЕНЦА



31-летняя звезда «Голодных игр» и 37-летний галерист Кук Марони совсем скоро впервые станут родителями!

Радостную новость изданию People подтвердил сам представитель актрисы, так что сомнений в беременности Дженнифер быть не может! Кстати, о своем желании стать матерью звезда упоминала еще за несколько лет до того, как она встретила своего мужа — тогда, давая интервью для издания Glamour, она посоветовала, что для полного счастья ей не хватает только ребенка. Встретаться же с Куком Марони Дженнифер начала в 2018 году, через некоторое время после того, как она рассталась с режиссером Дарреном Арнофски. И уже в 2019 году влюбленные сыграли пышную свадьбу с поистине невероятным количеством звездных гостей, правда, от прессы данное событие тщательно скрывалось, поэтому журналистам тогда удалось раздобыть всего лишь несколько снимков с торжества. Теперь же в их семье ожидается долгожданное прибавление!

**В фильме «Голодные игры»**



**С мужем Куком Марони**



# ЛЮБИТЬ ДВОИХ Это возможно?

**Пока большинство людей в мире стремится к моногамии, остаются те, кто не может выбрать между двумя партнерами. Считать ли это отклонением от нормы?**

**Н**ередко от женщины можно услышать крик души: «Я люблю двоих мужчин одновременно и ни от одного из них не в силах отказаться!» Подобная тема для разговора всегда оказывается горячей, а слушающие и сочувствующие делятся на два лагеря. Первые категоричны: разве это любовь? Это самообман! Вторые - более лояльные - утверждают, что полигамия присуща не только мужчинам, но и женщинам. А значит, любить двоих - вариант нормы.

### И ТОТ ХОРОШ, И ЭТОТ ПРЕКРАСЕН

Эльвира - преподаватель в вузе. Замужем 15 лет. По молодости ее муж был очень активный. Ни месяца не обходилось без приключений: то поход в горы, то экстремальная рыбалка, то работа на опасном объекте, то гонки на танковом полигоне на джипах. Мужа Эльвира очень любила, но жила с ним как на пороховой бочке.

Со временем Андрей остепенился. Нашел более спокойное хобби - нумизматику. А после операции на спине и вовсе забросил свои походы в далекие края за кайфом и адреналином. В семье тоже стало спокойно и даже немножечко скучно.

Однажды в группу к Эльвире попал студент, как две капли воды похожий на супруга по характеру. И даже внешне. Он пришел не после школы, и разница с преподавателем получилась всего десять лет. После

того как они вместе написали диплом, Эльвира поняла, что любит. Начались полные романтики свидания. И бесконечное дежавю. Как будто в ее степенного мужа снова влили эликсир молодости и азарта.

Два года женщина металась между двух огней. Пыталась рвать с молодым и... тут же впадала в депрессию, теряя всякий интерес к жизни. Хотела развестись с мужем, но, когда дело дошло до последнего слова, так и не смогла сказать ему «уходи» на вопрос: «Ты точно хочешь, чтобы я сейчас собралась и покинул тебя навсегда?» Морально измотанная своим положением, Эльвира обратилась к психологу.

### В ЧЕМ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ?

Ситуация, в которую попала Эльвира, одна из типичных на приеме у семейных психотерапевтов. По словам специалиста, у разных людей разный потенциал любви. Эльвира была женщиной с таким запасом заботы, нежности, принятия и теплоты, что ее «эликсира любви» хватало и на подруг, и на учеников, и даже на двух мужчин одновременно.

Оказалось, каждый из них закрывал разные потребности Эльвиры. Муж - необходимость в уверенном тыле, тихой гавани, куда можно было прибиться после жизненных бурь и расслабиться. Чувство безопасности и стабильности, которое давал он, было бесценно. Жена платила ему заботой, нежностью, пониманием и дружеским участием во всех его делах. Любовник же закрывал по-

требность в кураже, ярких впечатлениях, драйве и жажде жизни. К тому же он возвращал ее мысленно в лучшие годы их жизни с супругом.

По совету психолога Эльвира нашла себе хобби, которое закрыло ее потребность в приключениях и ярких моментах жизни с элементами непредсказуемости и риска. Сублимация помогла женщине расставить все по своим местам, отпустить молодого любовника и окончательно выбрать мужа.

### ОНИ ТАКИЕ РАЗНЫЕ

Это не единственный сценарий, когда женщина уверенно заявляет миру: «Я люблю двоих, и это по-настоящему!» 38-летняя Ксения, к примеру, вот уже семь лет любит двоих мужчин, и ни от одного из них не готова отказаться. Эти кавалеры - полная противоположность друг другу. Блондин и брюнет. Спокойный и ласковый один, взрывной и страстный другой. Интроверт и экстраверт. Любитель поговорить и любитель послушать. Мечтатель и практик.

Ксения втайне вздыхает: жаль, что в нашей культуре запрещено многомужество. Ведь только наличие этих мужчин делает ее жизнь полной и гармоничной. Она читает литературу про полигамию, изучает опыт полиаморов и понимает, что это ее природная особенность. Женщина не испытывает угрызений совести и боится быть разоблаченной. Она приняла себя такой, как есть, и мечтает в будущем найти такого же понимающего партнера.

### КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

**Для начала важно понять, что человек вкладывает в понятие «любовь»? Что он получает в отношениях с тем или иным партнером? Страсть, физическое влечение, общие интересы, уважение?**

**Замечательно, когда все эти потребности в какой-то степени присутствуют в отношениях. Но часто бывает, что есть что-то одно, и тогда может возникнуть желание получить то, чего не хватает, в другом месте.**

**Несмотря на некоторую привлекательность новых отношений, они не решают тех проблем, которые накопились в старых. Без осознания этого можно вновь и вновь находить партнеров, любить одновременно двоих. Или троих. Но ни с кем не создавать по-настоящему близкие отношения.**

**Рано или поздно придется делать выбор в пользу тех или иных отношений. В этом нелегком выборе важно не слушать других и ориентироваться только на себя.**

**Ж**ивотные - не самые удобные пациенты. Чего стоит ветеринарам лечить тех, кто не говорит, где больно?

Ко мне на прием однажды пришла женщина с котом, получающим лечение от онкологии. Ситуация была безнадежная, мы обе это понимали, но каждый делал все, что в его силах. После череды неприятных манипуляций с животным посетительница не выдержала: «И как вам удастся оставаться такой безразличной?» Хотя и прозвучало это словно обвинение, я знала: она не хотела меня задеть. Так считают многие, и они правы: невозможно смотреть на чужую боль (будь она человеческая или собачья) и ничего при этом не испытывать. Поэтому любой врач со временем огрубевает. Это произошло и со мной, но далеко не сразу.

### ЭМОЦИИ - ДОЛОЙ!

Как и многие ветеринары, я начинала с работы ассистентом. После учебы по распределению попала в крупную ветеринарную клинику, где за гроши мыла клетки, протирала столы после приема, дезинфицировала инструменты и стригла животных перед манипуляциями. Спустила несколько месяцев мне доверили следить за капельницами и подавать врачам инструменты. Я не роптала и терпеливо переходила на следующие уровни - прямо как в компьютерной игре.

Единственное, чего мне не хватало поначалу, так это выдержки. Любый стон животного отзывался во мне нечеловеческой болью: отключиться и не думать об этом я не могла, за что не раз получала нагоняй от начальства. После того, как я отказалась ассистировать при усыплении собаки меня и вовсе пригрозили уволить. Пришлось в экстренном порядке наращивать броню.

Я работала сутки через трое, но вскоре поняла, что могу больше. Рук в клинике не хватало, так что начальство радостно приняло мою просьбу о дополнительных сменах. К тому же здесь были кровать и душ, где можно было привести себя в порядок перед очередным рабочим днем.

### «Я ДУМАЛА, САМО ПРОЙДЕТ...»

Став врачом, я больше всего радовалась, когда приходили на профилактические осмотры и рядовые процедуры вроде вакцинации. Хозяева при этом были радостными, животные чуть испуганными, но это не угнетало.

Увы, чаще всего в клинику приносили собак и кошек с проблемами. Нередко разыгрывались настоящие трагедии. Дело в том, что для многих хозяев их питомцы - не просто



звери, а чуть ли не детеныши. Парадокс заключался в том, что несмотря на подобное якобы заботливое отношение, нередко люди тянули до последнего, прежде чем обратиться к ветеринару.

Помню, одна женщина принесла к нам чуть живого британца. Он не ел несколько дней и был чудовищно истощен. На мой вопрос, почему хозяйка спохватилась только сейчас, она невнятно пролепетала: «Я думала, само пройдет...»

Есть и другие экземпляры: им врачи не нужны, они ставят диагноз по Интернету. Такие хозяева с порога заявляют врачам: «У Джека блохи, я точно знаю! Просто расскажите мне, как их вывести!». Конечно, в итоге оказывается, что несчастный пес страдает совсем от другого - от аллергии, например, но первые полчасика его хозяин обычно непреклонен.

Увы, многие считают, что в ветеринарных клиниках только и делают, что разводят на деньги. Опровергать не стану: в этой ситуации я могу говорить только за себя. До сих пор помню, как посоветовала мужчине сделать коту рентген с барием, предполагая, что он что-то проглотил и из-за этого его мучает рвота. Тот отказался, обвинил меня в некомпетентности и ушел вместе с питомцем. А на следующий день вернулся, потому что коту стало хуже. Увы, животное мы не спасли, а при вскрытии обнаружили инородное тело, которое вызвало перитонит. Что вы думаете я услышала от этого мужчины? «Это вы во всем виноваты! Вы угробили моего кота!» - возмутился он.

### КТО ПЛАТИТЬ БУДЕТ?

Как-то раз я пришла на работу ранним утром и обнаружила на крыльце нашей клиники коробку. «Опять подбросили...» - подумала я и оказалась права. Бездомных, искалеченных, умирающих животных в ветеринарные клиники приносят регулярно. Люди почему-то думают, что мы обязаны их лечить. Вопрос лишь в одном: на чьи деньги?

Конечно, мы не бездушные, и обычно помогаем тем, кто попал в беду. Но и от хозяев ждем понимания ответственности. А то, бывает, придут, услышат сумму лечения и разворачиваются. Я всегда думаю: животное может умереть, если не провести необходимую терапию. Но люди только руками разводят.

Помню, однажды мы помогли бабушке, у которой заболела собака. Денег у старушки не было, и она слезно умоляла не оставлять ее Рэя в беде. Пса мы вылечили, а потом получили выговор от начальства за самодеятельность. Стоимость лечения собаки разделили между нами - теми, кто помогал. Вот такая благотворительность.

Кстати, в ветеринарии можно неплохо заработать, но только если вы действительно хороший специалист. Тогда и своя клиентская база будет, и обширная практика. В сетевых клиниках остается только перерабатывать - в итоге сумма получается неплохой.

Но далеко не деньги привлекают тех, кто находится в нашей профессии. Здесь работают небезразличные люди с большим сердцем.

Марина Петрова.



# АНАСТАСИЯ МАКЕЕВА

## Разлучница или страдальница?

**Если не знать всех обстоятельств, можно посчитать союз Анастасии Макеевой и ее последнего мужа Романа Малькова красивой сказкой о любви. Однако в ней были и измены, и брошенные дети, и законная супруга...**

**В**от уже несколько месяцев актриса Анастасия Макеева - счастливая жена. Любящий муж Роман везде сопровождает ее, и, кажется, у них настоящая идиллия. Лишь изредка в мирном небе новоиспеченной семьи раздаются раскаты грома, как напоминание о том, что не все в этой истории просто. Впрочем, и женскую судьбу Анастасии легкой языком не повернется назвать.

### В МОСКВУ, ЗА КАВАЛЕРАМИ!

Анастасия Макеева - талантливая актриса и участница многочисленных мюзиклов. В ее послужном списке такие громкие работы, как мюзиклы «Монте Кристо», «Зорро», «Истивские ведьмы» и киноленты «И все-таки я люблю...», «Нюхач», «Новогодний переполох». Засветилась Макеева и на телевидении, долгое время выступая ведущей всевозможных телепрограмм.

Но куда больше, чем профессиональная карьера, зрителей интересует ее личная жизнь. Актриса не обделена красотой, а соответственно, и мужским вниманием. Так было всегда. Как только Анастасия в 1999 году переехала в столицу, тут же обзавелась поклонниками.

Первым ее ухажером стал

предприниматель Виталий Федоров, с которым красавица прожила четыре года в гражданском браке. Увы, под венец возлюбленный ее так и не позвал, а потому отношения вскоре закончились. Зато тут же появился новый воздыхатель, аж на семнадцать лет старше самой девушки. Это был режиссер Владимир Нахабцев. Удивительно, но Макеевой ему вскоре стало недостаточно, и любвеобильный мужчина начал изменять своей избраннице. Актриса подобно потерпеть не могла и разорвала с ним всякие связи.

Не повезло звездной красавице и с первым официальным браком. Ее избранником стал актер Петр Кислов. Они познакомились на съемках сериала «Сеть»: роман закрутился быстро. Однако сам брак продлился всего семь месяцев и завершился максимально некрасиво. Анастасия после развода щедро поливала экс-супруга грязью, а он, в свою очередь, признался, что никогда и не любил Макееву. К слову, чуть позже Петр Кислов женился на певице Полине Гагариной, но и этот союз вскоре распался.

### СТРАСТНАЯ ЛЮБОВЬ И ПЕРВОЕ ВЕНЧАНИЕ

Когда не стало любимой всеми актрисы Любви Полищук, ее сын

Алексей Макаров был буквально убит горем. Хорошо, в тот момент рядом с ним оказалась любимая женщина, которая поддержала и утешила. Ею стала Анастасия Макеева.

С Макаровым девушка познакомилась в 2006 году, но замуж за него так и не вышла. По слухам, актер не раз предлагал возлюбленной руку и сердце, но та все время отказывалась, будто сомневаясь в нем. Как оказалось, не зря... Спустя время Алексей стал ревнивым, мог начать придираться по пустякам. Однажды на отдыхе, в очередной раз обвинив Анастасию в невинном флирте с другим мужчиной, Макаров разошелся не на шутку и ударил возлюбленную. Подобного актриса простить ему не смогла. Пара рассталась.

Это был 2008 год - один из самых тяжелых в жизни Анастасии. По нелепой случайности погиб ее старший брат Даниил, после чего она пережила тяжелую депрессию. Вдобавок к этому у актрисы начались проблемы с голосом. За поддержкой она обратилась в консерваторию. Там, на одном из мастер-классов, артистка познакомилась с Глебом Матвейчуком.

Тогда Макеевой казалось, что это ее судьба, не иначе. Глеб предстал перед ней в образе прекрасного принца, которого она ждала всю свою жизнь. Пара поженилась в 2010 году, тогда же обвенчалась, дав понять, что их намерения более чем серьезны. К тому моменту каждый из них был по-своему популярен, занимался карьерой. Но Анастасию не покидали мысли о том, что она хочет детей. Обратившись с этим вопросом к мужу, она услышала согласие.

Пара пыталась стать родителями в течение долгого времени, но ничего не получалось. Тогда врачи поставили актрисе страшный диагноз - «маленький овариальный резерв».



**Анастасия Макеева - талантливая артистка, но в светской хронике чаще мелькают подробности ее романов, нежели отзывы о выступлениях**



**Наличие у симпатичного строителя семьи ничуть не смутило Анастасию. Она решила: это судьба!**

Это значит забеременеть она может, но шансы минимальны. Не желая тратить время зря, супруги решили прибегнуть к процедуре ЭКО. Макеева перенесла четыре подсадки, но эмбрионы так и не прижились. В клинике пара оставила свой генетический материал, но увы, он уже не понадобился.

В 2016 году Анастасия и Глеб объявили о своем расставании. Поговаривали, что немалую роль в их разрыве сыграла свекровь Макеевой. Якобы она никогда не принимала невестку и была рада расстроить их брак. Если это так, то ее мечта сбылась.

#### **НА ЧУЖОМ НЕСЧАСТЬЕ...**

Расставание с Глебом Матвейчуком больно ударило по душевному состоянию Анастасии. Лишь спустя два года она решилась вновь вступить в брак. На этот раз избранником стал юрист из Новосибирска Александр Сакович, который оказался младше женщины на пять лет.



**Сериал «Манекенщицы», 2014 г. Анастасия примерила на себя роль одной из звезд модного подиума**

Вместе они были совсем недолго - до ноября 2019 года, когда Сакович объявил Макеевой, что уходит от нее к другой актрисе - Екатерине Седик. Это было настоящее предательство.

Чтобы оправиться от душевных травм, в 2020 году Макеева занялась постройкой загородного дома. Работа помогала ей отвлечься от дурных мыслей. Но что может хрупкая женщина на стройке? Конечно, не обошлось без помощников. Одним из них оказался строитель Роман Мальков, приехавший в Россию из Словении на заработки.

Между мужчиной и звездной заказчицей стремительно закрутился роман. И все было бы хорошо, если бы не одно «но» - за границей Мальков оставил законную супругу и четверых детей.

Обманутая жена узнала о похождениях мужа из Интернета - он даже не стал скрывать свой новый роман. Наоборот, страстное чувство настолько захватило его, что уже в марте 2021 года, на премьере мюзикла «Алмазная колесница», в котором Макеева играла главную роль, Мальков встал на одно колено и сделал возлюбленной предложение.

Недовольная ситуацией была только Светлана Малькова - та самая обманутая жена строителя. У нее за плечами остался 17-летний счастливый брак, в котором подрастали четверо детей, младшему из которых было шесть лет, а старшему - шестнадцать. Кстати, старший, Андрей, спустя время решил переехать в Москву

- к отцу и его новой избраннице. Светлана приняла это решение сына стойко.

В мае 2021 года Мальков и Макеева расписались. Более того - обвенчались. Для Анастасии это стало уже второй церковной церемонией.

Лето 2021 года для всех участников этой истории выдалось поистине жарким. Телеканалы хотели узнать версию произошедшего из первых уст и не раз сталкивали несчастных друг с другом. Не обошлось и без потасовки - две женщины, Анастасия и Светлана, подрались.

Разборки между счастливыми молодоженами и брошенной семьей продолжаются по сей день. Роман отказывается платить алименты, а Анастасия грозит переманить на свою сторону остальных троих детей Светланы. И, конечно, не оставляет мысли о том, чтобы завести собственного малыша. В этом году Макеевой будет уже 40 лет - солидный возраст для женщины, которая собралась рожать. Переживает за актрису и ее мать: «Не могу рисковать дочерью...»

Но Анастасию возможные препятствия не пугают. Она готова бороться за свое счастье до конца!



**С Глебом Матвейчуком актриса была не только расписана, но и повенчана. Но о клятвах Богу вскоре забыла**

#### **ЗВЕЗДНЫЕ РАЗЛУЧНИЦЫ**

**Кристина Асмус.** Гарик Харламов и Юлия Лещенко прожили вместе семь лет. А потом юморист влюбился в актрису сериала «Интерны» Кристину Асмус. Его супруга узнала об измене в газетах и была поражена: ничто не предвещало беды! Юлия боролась за любимого до конца - даже аннулировала его брак, который Харламов заключил с Асмус в 2013 году, еще будучи неразведенным. Увы, союз Гарика и Кристины тоже дал трещину. В 2020 году артисты развелись.

**Паулина Андреева.** В 2016 году распалась одна из самых крепких пар шоу-бизнеса - расстались Федор и Светлана Бондарчук. Тогда все говорили о том, что это произошло не без помощи нового увлечения режиссера - его избранницы Паулины. Девушка отрицала все слухи, но факты говорили сами за себя. В 2019 году новоиспеченные влюбленные поженились, а в марте 2021 года Паулина подарила мужу сына. Впрочем, и Светлана Бондарчук устроила свою личную жизнь - она также вышла замуж.

**Вера Брежнева.** Много лет ходили слухи о том, что солистка группы «Виа Гра» крутит роман с композитором Константином Меладзе. Однако оба эти слухи отрицали. В 2012 году Брежнева развелась со своим мужем Михаилом Киперманом, а еще спустя год Меладзе бросил жену - Яну Сумм. Вскоре Вера и Константин перестали скрывать свои отношения, а потом и вовсе признались, что давно любят друг друга. Оказалось, именно Брежневой композитор написал песню «Салют, Вера!», которую исполнил его брат Валерий.

## Как я похудела



# КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЖИРОВОЙ ЛОВУШКИ

Регулярно посещаете спортзал, следите за питанием, но не можете избавиться от лишних килограммов? Ищите жирovou ловушку!

**С**копление жировых клеток, рецепторы которых слабо реагируют на влияние извне, называется жировой ловушкой. Иными словами: это область тела, где откладывается некий объем жира. Визуально ловушки заметны в том случае, если у вас нормальный вес, без избытка жировой ткани. Со стороны это смотрится так, как будто к телу «прилепили нечто лишнее». Такой жир не поддается ни диетам, ни физическим упражнениям.

### ЛИШНИЙ ВЕС ИЛИ ЛОВУШКА?

Иногда женщины путают лишний вес с жировыми ловушками. Они жалуются, что у них склонность к отложению жира на плечах, на животе и бедрах. Вот это как раз лишний вес. Ловушки не могут быть везде, они располагаются в какой-то одной области тела. Чаще всего ловушки появляются либо на животе и боках, либо в зоне галифе, на коленях, руках или в области второго подбородка. В случае избытка жировой массы в целом нужно сначала похудеть до нормы, а потом уже при необходимости решать локальные проблемы.

### НЕ ТОЛЬКО НЕКРАСИВО, НО И ОПАСНО

К сожалению, появлению жировых ловушек мы не всегда обязаны образу жизни. Чаще виноваты гены.

Активное формирование жировых ловушек начинается после 30 лет, хотя правильное питание и занятия спортом помогают замедлить этот процесс. К факторам, сопутствующим наращиванию жировой ткани, относят гормональный дисбаланс, долгий прием гормональных препаратов, наличие вредных привычек.

Жировые ловушки представляют угрозу для здоровья. Они нарушают обмен веществ и функционирование гормонов эстрогена и тестостерона. Из-за этого организм быстрее стареет и изнашивается, пропадает половое влечение, может возникнуть депрессия. Если у вас появилась явная нехватка какого-либо микроэлемента, возможно, это тоже заслуга жировой ловушки.

### ВОЗДЕЙСТВИЕ ХОЛОДОМ

Только с помощью спорта и правильного питания убрать жировые ловушки не удастся. Жиросжигательные кремы также не дадут результата. Придется прибегнуть к разработкам эстетической медицины.

Самый простой способ избавления от жира - криолиполиз. Это процедура, при которой жировые клетки охлаждаются и отмирают. Масш-

**Врачи называют жировые ловушки «черными дырами для витаминов». Они мешают усвоению кальция и витамина D.**

табно сбросить вес таким способом не получится, он подходит только для работы с конкретной областью - например, с «ушками» на бедрах, двойным подбородком или жировой прослойкой вокруг талии.

Во время процедуры выбранная зона обрабатывается холодом, пациент при этом ощущает легкое покалывание. Под воздействием холода клетки разрушаются и выводятся из организма естественным путем, то есть через кровеносную и лимфатическую системы. Мгновенных результатов ждать не стоит: эффект будет замечен через 2-3 месяца после процедуры, когда организм избавится от всех уничтоженных жировых клеток.

Дополнительно к криолиполизу врач может посоветовать пройти курс мезотерапии. Она помогает размягчить слишком плотный жир, подготовить тело к криолиполизу или скорректировать результат после него.

### МАССАЖ РАБОТАЕТ?

С помощью массажа, аппаратного или ручного, можно подтянуть кожу, избавиться от лишней жидкости, убрать объемы. Но, чтобы решить проблему жировых ловушек, необходимо воздействовать глубже.

В эстетической медицине существует методика липоскульптурирующего массажа, но врачи относятся к ней настороженно. Ее суть заключается в механическом воздействии на проблемную зону, в ходе которого все жировые клетки разрушаются одновременно и сразу попадают в кровоток. В результате может возникнуть сильная интоксикация. Кроме того, из-за большого количества токсинов в крови значительно страдает печень.


Так что массаж может дать лишь временный эстетический эффект. Хотите постоянный? Тогда и массаж следует делать регулярно.

### ЖИР ВМЕСТО ИМПЛАНТОВ

Особенность жировых ловушек заключается в том, что организм, накапливая жир, распределяет его прежде всего в проблемные зоны. Ученые предположили, что, если перенести ловушки из нежелательных мест в более благоприятные, решится сразу две проблемы. Например, хирург может использовать жир с живота пациентки для маммопластики - операции по увеличению груди.

Этот метод называется фэтграфтинг. Жир изымается через тонкий прокол, никаких шрамов и рубцов не остается. Эффективность такой операции гораздо выше, чем у обычной «пластики», так как организм не отвергает собственные клетки.

# Ваш любимый сканворд

						...Ба- берлей (Каля- гин)				Зажим					
Дневник собра- ния		Ткань в руб- чик		Состяз. рыца- рей		Узкий шарф		Еванге- лист		Самбо		Трубоч- ки для волос			
Зуб- ной...								Оваль- ный мяч							
Знак азбуки		Место для фишек		Плодо- вый парк		Аллюр		Сбор инфор- мации		Приток Волги		Руно			
	Мешо- чек для табака							Полоса- каемка							
					Гранит для об- лицовки										
	Смех до слез		Верх шляпы				Семья пчел		Атака печене- гов		Вещь с цен- ником	Задн. часть судна			
	Парла- мент Литвы	 <p><b>1</b> Инструмент</p>								Ткань для тента					
							Престол						Певца Иоко...		
"Крутой" летчик								Шер- шень		Цветок из бо- бовых			Рыбка из бан- ки		
Фрукт								Рубле- ное мя- со	Помост для ре- монта					Садо- вая смола	
					Фла- жок, указ. ветра										
	Кучер с поч- той		Доспех	Цикл	Мяч вне иг- ры		<b>1</b>		"Родич" воробья						
				Спорт. судья											
	Время года	...Пли- сецкая		Сказа- ние											
	Эстака- да					Зимняя шапка		Селе- ние в горах			Яркий попугай				
					Мелочь под расчет										
Заквас- ка	Тренинг из Ин- дии					Гуляка									
Трава для ментола					Книж- ная...										

**Интересно  
узнать**

Специалисты считают, что нельзя срезать грибы, оставляя в земле часть ножки, поскольку срез остается открытым для бактерий

● В горах бывшей Югославии лежит озеро Циркницкое, в котором летом и зимой вода исчезает, а возвращается весной и осенью. Вода уходит и возвращается вместе с рыбой через 400 отверстий в дне и берегах



# ВОРОВКА

**Никто не любит, когда у него отбирают что-то ценное и значимое. А уж если речь идет не о вещи, а о самом что ни на есть живом человеке, то и подавно!**

**Г**алина Павловна была женщиной весьма самодостаточной. Всю жизнь она прожила с гордо поднятой головой, ни у кого ничего не прося и ни на что не жалуясь. Лишь однажды ее подкосило так, что она натурально не знала, что делать. В ее доме появилась... воровка.

### ЖИЗНЬ РАДИ СЫНА

Когда Галина Павловна была маленькой девочкой, в нее никто не верил. Не думали, что она достигнет успеха на театральном поприще, но она взяла и пошла заниматься в Дом культуры. Не хотели поддерживать ее, когда Галя отправилась покорять столицу, но и тут ошиблись. Все у нее получилось, все вышло. И на сцене блеснуть удалось, и удачно замуж выйти - за главного режиссера театра, в котором Галина работала.

- Ну, и зачем образование полу-

чала? Чтобы потом дома осесть да детям носы подтирать? - вопрошала мать. Но что она, деревенская женщина, могла понимать в жизни? Галина уже тогда знала, чего хочет.

Благодаря супругу она получила шикарную трехкомнатную квартиру в центре столицы и возможность жить безбедной жизнью, о которой так давно и страстно мечтала. Единственный ребенок, родившийся в браке - сын Василий, - нисколько не обременял молодую женщину. Всю себя она посвятила его воспитанию.

С театром вскоре было окончательно покончено, зато материнская роль оказалась, неизведанной. Галина Павловна даже репетиторов предпочитала не нанимать - считала, что уж лучше сама изучит предмет и расскажет сыну, чем это будут делать какие-то сомнительные педагоги.

Безбедная жизнь закончилась,

когда от инфаркта скончался супруг - надежда и опора семьи. Поначалу Галина Павловна даже поддавалась панике, но потом узнала, что муж оставил неплохое наследство. Женщина удачно его вложила, сама вышла на пенсию и продолжила жить ничуть не хуже, чем было прежде.

Сынок, Васенька, все время был при ней. Попадет в плохую компанию - она его оттуда непременно вытащит. Попробует первую сигаретку - мать пожурит. Везде и во всем контролировала, помогала, соломку подстилала. Потому как куда же Васенька без нее? Вряд ли сможет сам...

Но потом вдруг сын резко переменялся. Поначалу Галина Павловна думала, что ей показалось, но потом нет, действительно, Вася абсолютно вышел из-под контроля. Резко сменил гардероб, отказываясь надевать то, что годами для него покупала мать. Стал общаться с приятелями, которых Галина Павловна не одобряла. Стоит отметить, что Васе было уже 27, но мать воспринимала его как дитя малое.

Что же такое случилось с сыном? Этот вопрос не давал женщине покоя. И вскоре правда всплыла наружу. Оказалось, в деле была замешана другая женщина.

### НЕДООЦЕНИЛА СОПЕРНИЦУ

- Мама, это Ирочка, - заявил однажды Вася, приведя в дом без спросу какую-то лохматую девицу. Галина Павловна такого от него никак не ожидала. Встретила в халате и бигуди и тут же быстренько выпроводила за дверь, оправдавшись тем, что в таком виде гостей не принимают.

Встречу решили перенести на следующий день, а у Галины Павловны появилось время подумать. Вася и прежде имел отношения с девушками, но ни одну к матери знакомиться не приводил, а значит, это была какая-то особенная цаца.

- Ирочка прекрасна во всех отношениях! Умна, образована, воспитана. А какие пирожки с капустой печет! - Вася так и заливался соловьем. Галина Павловна тем временем все больше мрачнела.

Повод для беспокойства появился сразу, как только сын сказал, что его Ирочка - настоящая провинциалка. «Ну точно, на квартиру позарилась!» - подумала тут же Галина Павловна, и ее отношение к избраннице сына стало еще хуже.

Тем временем Ирочка оказалась не промах. Если на первой встрече с матерью возлюбленного она робела, то потом осмелела и стала отвечать на ее нападки. Галина Пав-



ловна съязвит по поводу провинциальности - Ирочка припомнит ее собственные корки.

И все же долгое время женщина не воспринимала наглую девицу всерьез. Думала, погуляют и разбегутся. Ошиблась. Потому как однажды Василий пришел к матери совсем с другим объявлением.

- Ира беременна! - торжественно сообщил он. И тут бы Галине Павловне обрадоваться - бабушкой ведь станет, но нет. Она тут же представила, как провинциалка Ирочка становится законной женой ее Васеньки, и женщине чуть плохо не стало. Правда, никто в чувства приводить ее не стал. Сын вручил баночку с валерьянкой и был таков - сказал, Ира на УЗИ записана, надо вместе с ней сходить.

И тут Галина Павловна, наконец, поняла, что осталась совсем одна. Какая-то никому не известная девица украла у нее самое ценное, что может быть, - ее ребенка. Нет, так это оставлять было нельзя.

#### **МАГИЯ ПОМОЖЕТ?**

Ясновидящую Пелагею женщина нашла через знакомых. Говорили, она сильна в своем деле и берет немного. Галина Павловна отправилась на встречу с таинственной ведьмой.

Пелагея оказалась женщиной лет сорока, которая тут же предложила совсем не магический выход из сложившейся ситуации.

- А что вам не нравится? Подружились бы с девицей, внука бы понянчили!

Но Галина Павловна не стремилась к мирному решению вопроса.

- Хочу, чтобы она сгнула прочь от моего сына! - зашипела она, едва отдавая себе отчет в происходящем. Пелагея кивнула и начала свой обряд.

Всего таинство длилось минут пятнадцать, после чего ясновидящая пообещала эффект в течение двух недель. Но прошла неделя, другая, третья, а Ирочка как цвела, так и продолжала цвести. Да к тому же живот у нее рос как на дрожжах!

Не выдержав, Галина Павловна примчалась обратно и стала обвинять ясновидящую в том, что та только зря деньги с нее взяла. Пелагея возмутилась: если магия не действует, значит, энергия у невестки сильная.

Женщина, решив больше не полагаться на чужую помощь, вычитала сама, что нужно наговорить особые слова да воткнуть в квартире, где живут молодые, иголки. Так и сделала. Однако через неделю Ира иголки обнаружила и подняла такой скандал, что с матерью пришлось поругаться и Васе. Сразу

стало понятно, что это ее рук дело - больше никто в дом был не вхож. Галина Павловна, плача, призналась:

- Не нужна тебе такая жена, сыночек! И ребенок этот не нужен! Я тебя от ошибки убережечу, - твердила женщина, но делала только хуже себе.

С того дня появляться в гостях ей запретили. А между тем время шло - вскоре и внучок появился на свет. Галине Павловне так хотелось хотя бы глазком на него взглянуть, все-таки родная кровь. Но Ира была против - неизвестно, что от такой ведьмы ждать. Хорошо хоть фотографии исправно посылала.

Оставшись одна в квартире, без возможности общения, Галина Павловна чуть ли не взывала. Соседи слышали, как она рыдает за стенкой, но спрашивать, в чем дело, боялись. По подъезду ходил слух: женщина сошла с ума. И в этом была доля истины...

#### **НЕТ ПУТИ НАЗАД**

- У меня завелась воровка, - твердила Галина Павловна в хозяйственном магазине. Сюда она пришла за ядом. Для мышей.

- Воровка? Вы мышку так, что ли, называете? Хлеб она у вас ворует или сыр? - с усмешкой расспрашивал продавец за прилавком. Потом, ни о чем не подозревая, отпустил товар и попрощался со странной покупательницей.

Тем временем у Галины Павловны возник новый план. Прошло достаточно времени с того недоразумения с иголками, страсти поутихли.

- Можно к вам в гости прийти? - напросилась как-то женщина у сына. Тот не смог отказать.

С собой Галина Павловна принесла отраву, да решила подсыпать ее вместо сахара в чай. Все выглядело довольно невинно: женщина сначала пообщалась с внуком, а потом пригласила всех отведать пирожков собственного приготовления. Конечно же, с чаем. Но вот беда - до того увлеклась кружками, что под конец не могла вспомнить, где чья.

В панике Галина Павловна смотрела на три чашки на столе, гадая, внутри какой противная отравка. Но что-то менять уже было поздно.

Когда чай был выпит, женщина принялась наблюдать за домочадцами, но они вели себя как ни в чем не бывало. Занимались своими делами, играли с малышом. А вот самой Галине Павловне через полчаса стало плохо. Упав навзничь, она вызвала настоящий переполох.

Очнувшись уже в больнице. Доза яда была, к счастью, мала - видимо, испугавшись последствий,

женщина решила взять совсем чуть-чуть. Это ее и спасло.

- Это невестка меня хотела отравить, - рассказала Галина Павловна медсестре, которая ставила ей капельницу. Медсестра сообщила об этом врачу, тот - главврачу.

- Мама, зачем ты наврала? К нам полиция приходила, показания пришлось давать. Тебя ведь никто не травил, верно? - сын, придя однажды навестить мать, устроил допрос с пристрастием.

Но Галина Павловна лежала, молча стиснув зубы. Ей не хотелось объяснять Васе, как тяжело ей далось время без него, какой одинокой и потерянной она себя чувствовала. Да и вряд ли бы он понял... У него теперь своя жизнь, в которой места для матери совершенно не осталось.

Женщина отвернулась к стенке. Тихая слеза скатилась по ее щеке. Она только и слышала, как хлопнула дверь в палату. Это был конец.

Еще месяц с Галиной Павловной никто решительно не хотел общаться. Ладно сын с невесткой, так еще и соседи стали ее сторониться. Однако до определенного момента женщина держалась, стараясь не сдавать позиции. Она все еще надеялась, что Василий одумается и вернется. Но сын принял совсем иное решение.

Однажды он решил навестить мать в одиночку.

- Мама, я тебя люблю, но жить рядом с тобой небезопасно. Мы с Ирой решили переехать. Мне дали хорошее место, теперь мы будем жить за границей.

Галине Павловне стало плохо. Сын успел сунуть ей таблетку под язык, иначе бы пришлось снова звать врачей. Для женщины «заграница» звучало как «космос», откуда не возвращаются. Василий пообещал писать письма, но несчастно.

- Сама понимаешь, дел первое время будет невпроворот. Тем более Ира снова беременна.

Галина Павловна открыла рот, чтобы предложить свою помощь. Сказать, что вот тут-то бы она и пригодилась - за внуками бы присмотрела, невестке по хозяйству помогла. Но женщина ничего не посмела сказать - достаточно было вспомнить, что она ни натворила за последнее время.

Галина Павловна промолчала, провожая сына. Сердце так и норвило выскочить из груди и уехать за ним - куда угодно далеко. Но было очевидно: пути назад нет. Простит ли он ее когда-нибудь? Подгустит ли к себе та, которую она так упорно называла воровкой? Ответов на эти вопросы у Галины Павловны не было.



## ДОЛЖЕН ЛИ МУЖЧИНА СОДЕРЖАТЬ СЕМЬЮ?

Еще сто лет назад такой вопрос показался бы странным. Девушка из дома родителей прямиком попадала в дом мужа на полное обеспечение. Теперь времена изменились, и все чаще главным добытчиком в семье оказывается женщина.

**Б**ольшинство девушек, как показала статистика, считают, что мужчины обязаны их содержать. Причем, судя по дискуссиям на интернет-форумах, выглядеть это должно примерно так: мужчина полностью обеспечивает женщину, а она сама при этом пользуется полной свободой. А если мужчина хочет ужин и чистые рубашки, то пусть найдет себе домработницу и кухарку. На самом деле вариант «ты меня содержишь, а я тебе красиво улыбаюсь» работает недолго. Гораздо более живучи другие сценарии.

### Вариант 1. ПАТРИАРХАЛЬНЫЙ

Мужчина обеспечивает женщину, а она обеспечивает уют, вкусные ужины, чистоту в доме, заботится о детях и старается не перечить мужу. В прежние века этот жизненный сценарий был обусловлен традициями и экономической ситуацией, ведь женщине было практически невозможно найти работу и самой себя обеспечивать. Даже в теперешнем мире слабой половине человечества приходится нелегко: декрет, отпуск по уходу за ребенком, вечно болеющие дети - все это делает дам экономически уязвимыми.

Конечно, хорошо чувствовать себя за мужем как за каменной сте-

ной, но у этой медали есть и обратная сторона. Очень часто мужчины-добытчики воспринимают женщину как многофункциональную домашнюю утварь, которая готовит-стирает-гладит-моет-убирает и по первому свисту ложится в постель. Они уверены: кто платит, тот и заказывает музыку, поэтому в любом споре последнее слово должно остаться за мужем.

### Вариант 2. ЗАПАДНЫЙ

Феминизм сделал свое дело, и в западных странах все больше мужчин и женщин утверждают, что обеспечивать семью должен тот, у кого это лучше получается. И если женщина зарабатывает больше, то мужчине не зазорно взять отпуск по уходу за ребенком или посидеть с ним на больничном. Но это, пожалуй, крайности. Западные дамы чаще всего выбирают равноправное партнерство, когда муж и жена работают и поровну делят между собой домашние обязанности и заботы о детях. Показательный момент: на Западе в общественных заведениях пеленальные столики все чаще появляются не только в женских, но и в мужских уборных.

Равноправие подразумевает, что поровну делятся и обязанности, и права. Женщина не ждет, что мужчина будет ее содержать, а мужчи-

на не пытается строить из себя царя зверей: «Как я сказал, так и будет!» В развитых западных странах многие обеспеченные мужчины соглашаются с тем, что ведение домашнего хозяйства и воспитание детей - это полноценная работа, причем не из легких. Поэтому если жена отказывается от карьеры, соглашается сидеть дома и полностью посвящает себя семье, мужья выплачивают ежемесячные бонусы - нечто вроде «зарплаты жены». Ее размер оговаривается в брачном контракте, и женщины вольны распоряжаться этими деньгами по своему усмотрению.

Кстати, психологи рекомендуют обязательно обговорить до свадьбы вопросы о том, из чего будет складываться семейный бюджет и кто будет распоряжаться деньгами. Многие влюбленные стесняются обсуждать финансовые вопросы, ведь деньги и любовь - вещи несовместимые. Но если вы не хотите неприятных сюрпризов после свадьбы, лучше обсудить такие важные стороны семейной жизни еще на «берегу».

### ЕГО СЛОВАМИ

Игорь, 38 лет, предприниматель: «Я считаю, мужчина не имеет права жениться, пока он не заработал на квартиру, машину и безбедную жизнь для будущей жены и детей. Женщина вообще не должна думать о том, на какие деньги купить кусок мяса, она должна беспокоиться только о том, как этот кусок повкуснее приготовить».

Максим, 40 лет, строитель: «Видал однажды в элитном ресторане, как одна бабенка закатила своему мужу истерику, когда он отказался купить дорогое шампанское. Мужик в конечном итоге сдался и поплелся к кассе, а я про себя подумал, что таких стерв нужно отправлять на принудительную терапию. Хочешь дорогущее шампанское? Иди и сама заработай!»

Олег, 32 года, таксист: «Настоящий мужик, конечно, должен быть добытчиком. Я все деньги отдаю жене, а уж она решает, на что их потратить. Мне кажется, это правильно. Женщины лучше знают, на чем можно сэкономить, где сейчас скидки, что можно купить подешевле».

Вадим, 29 лет, банковский служащий: «Интересно, а девушкам самим приятно быть на птичьих правах и полностью зависеть от мужчины? Мне кажется, все умные женщины сейчас стремятся быть экономически независимыми. Я, по крайней мере, стараюсь держаться подальше от девушек, которые мечтают не работать, сидеть дома и печь пирожки».

## Почему верующих называют рабами Божиими?

**Выражение «раб Божий» давно вошло в обиход, но меня оно немного корбит. «Раб» значит «подневольный»? Разъясните, пожалуйста.**

**Н. Устиненко.**

Слово «раб» может быть унижительным и неприятным, но только в том случае, если речь идет не о церкви и о Боге. Совсем другое значение оно приобретает в божественном контексте.

В Библии люди называют себя рабами, когда обращаются к вышестоящему. Таким образом они выражают свое уважение и почтение к нему. Да, это хозяин, но не жестокий и требовательный, а благочестивый, всегда стремящийся оказать помощь. Быть рядом с таким хозяином - настоящая честь.



Акцент в словосочетании «раб Божий» следует ставить на второе слово. Это значит, что мы, христиане, принадлежим только ему и только ему служим. В христианском смысле слово «раб» значит сын. В этом есть определенное покаяние. Это человек, который свободен от грехов и зависимостей, от любых страстей.

Так что не стоит бояться быть рабом Божиим и понимать это превратно. Подобное наименование в том числе учит нас кротости и смиреннию.



## Можно ли крестить ребенка тайно?

**Мой муж-атеист и высказывается против крещения нашего годовалого сына. А я христианка, и мне хочется, чтобы ребенок тоже был крещеным. Так я смогу хотя бы за него молиться! Можно ли мне крестить сына втайне от отца?**

**Наталья В.**

Молиться за ребенка можно в любом случае. Даже если он не крещен в церкви, материнская молитва способна спасти и уберечь его от всех невзгод и несчастий. Дети - ангельские создания, Господь и так за них ратует, вне зависимости оттого, крещены они или нет.

Что касается тайного крещения, церковь выступает против него. У ребенка есть родители, и они совместно должны принимать решение о столь важном шаге. Если отец или мать против, необходимо достичь консенсуса путем разговора, и только после этого обращаться к священнослужителю.

Если один из родителей крестит ребенка втайне от другого, он не сможет в дальнейшем открыто воспитывать малыша как христианина. Как отпрыск будет посещать церковь, творить молитвы? Как будет вести себя в церковные праздники?

Получается, быть православным христианином ему придется тоже втайне, что в корне не верно и противоречит представлениям церкви. Тем более идти против воли отца - не самый лучший урок, который можно преподать сыну или дочери.

Лучше всего в подобных ситуациях повременить с крещением, позволив ребенку подрасти и самостоятельно принять решение о том, к какой вере он хочет примкнуть.

Кстати, наши предки в этих вопросах чаще полагались на мнение главы семейства. Так, если мать принадлежала к одному вероисповеданию, а отец - к другому, ребенка крестили по вере отца. Но это было раньше, сегодня же вопрос вероисповедания решается в индивидуальном порядке родителями. Если они не могут прийти к единому мнению в данный момент, то чуть позже решает сам ребенок.

## Ох уж эти бабушки в церкви...

Я долгое время не ходила в храм. Было не по себе: я боялась, что сделаю что-то не так и меня осудят. Так или иначе, но мой страх сбывлся.

Зашла я однажды в церковь после работы. Была в брючном костюме. А тут откуда ни возьмись бабушка-старушка: «Ну, разоделась! Кто же так к Богу приходит?!» Она отчитывала

меня перед всеми, а я не могла с места сдвинуться. Только потом заплакала и выбежала вон.

Сидела и рыдала на скамеечке - чувствую, меня кто-то по плечу треплет: «Не обижайся, дочка, я же добра тебе желаю. Просто характер такой, иначе разъяснять не умею». Это была та самая бабушка. Она присела рядом, обняла

меня и стала рассказывать про храм Божий: как одеваться следует, кому лучше свечи ставить, в какое время приходиться, как подготовиться к причастию. А я сидела, слушала и думала: хорошие все-таки эти старушки в церквях. Они отругают - они же и приголубят. И всему научат.

Олеся Кирова.

## Коротко о главном



### ВОТ ОНА КАКАЯ - ЛЮБОВЬ!

Помню, как-то раз я спросила у мамы, что такое любовь, а она мне: «Нет любви! Вранье это все!» Мне тогда было десять лет, но ее слова я запомнила на всю жизнь.

Родителей я всегда жалела. Они все время ссорились друг с другом, иногда даже отец поколачивал мать. Одним словом, мира в нашей семье не было. В такой обстановке я бы, наверное, с легкостью поверила в то, что любви нет, если бы не моя школьная подруга Катя.

Когда я пришла к ней в гости, то была совершенно поражена. Ее родители не кричали друг на друга, даже голоса не повышали. Все время улыбались, дома вкусно пахло и была особая атмосфера. А как-то раз я увидела, как Катини мама и папа кружатся в танце. Это было так

восхитительно, что в ту минуту в моей голове промелькнуло: «Вот это, наверное, и есть любовь!»

С этой мыслью я жила долгие годы: она помогала мне верить в лучшее и заводить отношения. С тех пор прошло немало лет, но ничего не изменилось. Катини родители все так же вместе - счастливые и любящие друг друга. А мои...

На днях я приехала в родительский дом впервые за долгое время в надежде, что за годы что-то изменилось. Но нет. Даже при мне отец с матерью не могли сдержаться - все так же что-то делили, кричали. Задержалась я у них ненадолго - теперь я уже чувствовала себя некомфортно в месте, где никогда не существовало любви друг к другу.

Марина Кормухина.

### Детки - не всегда цветы жизни

Мне 28 лет. Как говорит моя мама, «пора бы уже и о детях задуматься». Признаюсь честно, некоторое время назад я не могла отделаться от этого желания! Но потом получила самую настоящую прививку многодетностью!

Все случилось, когда неожиданно после затыжного декрета мне позвонила давняя подруга и пригласила в гости. У Маши подрастало трое замечательных малышей-погодков - две девочки и мальчишка. Я шла к ней в гости, предвкушая, как буду нянчиться с этими милыми созданиями. Увы, реальность оказалась жестокой...

Гора немытой посуды в раковине, разбросанные повсюду игрушки, высушенное, но не разобранное белье, несколько кастрюль на плите, в которых что-то варилось. И главное - трое «замечательных» детей, которые все время то кричали, то плакали, то требовали вни-



мания. «Муж совсем не помогает, гад! Убегает на работу, а приходит поздно вечером», - пожаловалась Маша с натянутой улыбкой.

Я провела у нее три часа, помогая по дому и успокаивая малышек. Сразу стало понятно, зачем подруга позвала меня в гости. А когда я распрощалась с ней, то подумала, что, пожалуй, с детьми я пока повременю.

Наталья.

## Приснишься жених невесте

Все знают эту примету: когда спишь на новом месте, обязательно нужно загадать во сне увидеть будущего суженого. Не скажу, чтобы я сильно верила в подобное, но ради интереса решила попробовать. У меня получился на удивление интересный эксперимент. Расскажу все по порядку.

Пришла я как-то раз в гости к подруге. Впереди были выпускные экзамены, но мы с ней, будучи наивно-легкомысленными, решили перед ними как следует отдохнуть. Заказали пиццу, стали смотреть фильмы один за другим. А когда пришло время спать, подруга напомнила мне про старинную примету. Что ж, я так и сделала!

Думаете, мне приснился суженый? А вот и нет! Во сне ко мне пришел учитель физики - 65-летний Павел Михайлович, который никак не хотел ставить мне четверку в году. «Хватит дурью маяться! - заявил он мне. - Пора к экзаменам готовиться!»

Проснувшись я в холодном поту и поспешила сесть за учебники. От греха подальше!

Дарья Андросова.

## Внешность обманчива...

Живет у нас в подъезде интересный сосед. Все его побаиваются, потому что вид у него на самом деле грозный - рост под два метра, вес под сто килограммов. И выглядит он так, как будто все время недоволен чем-то. К счастью, недавно мне удалось убедиться в том, что внешность обманчива!

Вышла я как-то прогуляться со своим полугодовалым сыном. Он мирно спал в коляске, а я радостная, что дите, наконец, успокоилось, собиралась отдохнуть во время неспешной прогулки. И тут вдруг слышу - заводится соседский джип. Громко-громко! А из него начинает доноситься музыка, да так, что аж барабанные перепонки готовы лопнуть. «Ну все, - подумала я. - Сейчас он проедет мимо нас и точно Антошку разбудит!»

И что вы думаете? Суровый сосед, приблизившись к коляске, - полностью выключил звук и проехал медленно-медленно, помавав мне рукой. С тех пор он мне не кажется таким уж грозным! Внешность бывает обманчива!

Е. Рамнова.

**Б**ыть чрезмерно доверчивым так же плохо, как не доверять вообще никому. Это две крайности, но есть и золотая середина, заключающаяся в рациональном отношении к происходящему. Знакомы ли вы с ней? Можете ли похвастаться тем, что способны различить, где ложь, а где правда?

**1. Часто ли вас предавали в жизни?**

А. Бывало. Но я стараюсь на этом не заикливаться.

Б. Нет, я всем верю безоговорочно.

В. Увы, да, и теперь я отрастила железную броню.

**2. Муж без предупреждения вернулся после работы позже обычного. Ваша реакция?**

А. Спрошу, что его задержало.

Б. Не буду мучить вопросами, наверняка причина весома.

В. А вдруг у него роман на стороне?

**3. Продавец предлагает товар с большой скидкой. Купите?**

А. Сначала присмотрюсь, чтобы понять, все ли с ним в порядке?

Б. Конечно! Такой шанс нельзя упускать.

В. Ни за что! Здесь точно есть какой-то подвох...

**4. Вы получаете много комплиментов. Как отреагируете?**

А. Улыбнусь и поблагодарю. Да, я действительно хороша.

Б. Расчувствуюсь... Неужели это все говорят мне?

В. Настороженно. Человеку явно что-то нужно, раз он меня хвалит.

**5. Верите ли вы в гороскопы?**

А. Люблю их читать, но отношусь избирательно.

Б. Да, и у меня они часто сбываются!

В. Там мало правды.

**6. Чтобы довериться человеку, вам нужно:**

А. Узнать его получше, чтобы сделать определенные выводы.

Б. Просто посмотреть ему в глаза - там вся правда.

В. Быть с ним знакомой не менее года. Только так!

**7. Вам сообщают о крупном выигрыше. Поверите?**

А. Обрадуюсь, но тут же начну все проверять.

Б. Неужели и на моей улице наступил праздник?

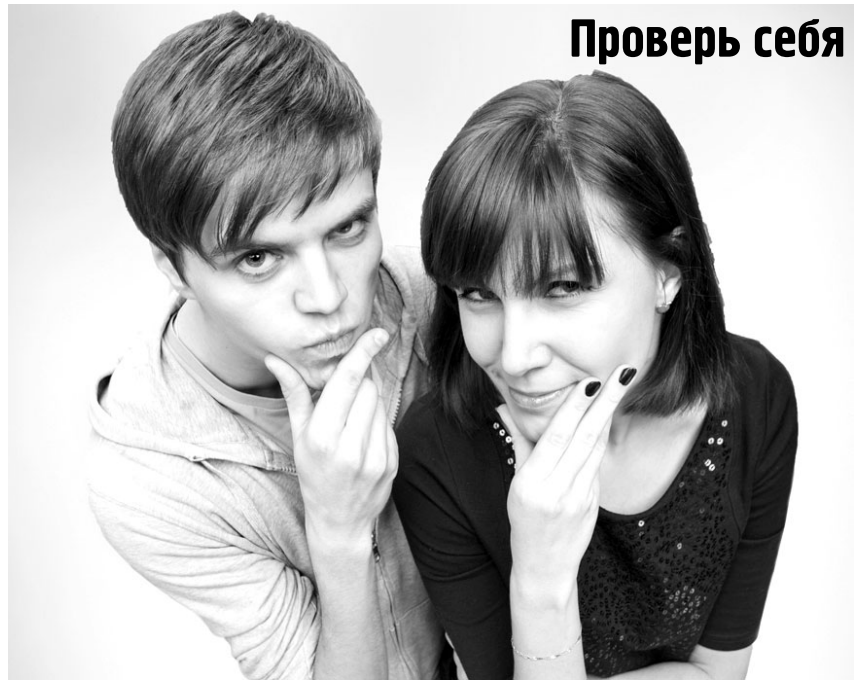
В. Даже слушать не буду - я никогда нигде не выигрываю.

**8. Вы способны одолжить деньги знакомому под честное слово?**

А. Только если это будет близкий друг.

Б. Пожалуй, да. Может, у человека действительно сложная ситуация.

В. Ни за что! Как пить дать, не



## ЛЕГКО ЛИ ВАС ОБМАНУТЬ?

**Доверие - это то, что сложно заработать, но легко можно потерять. Насколько вы доверяете миру и окружающим людям?**

отдаст. А мне потом мучиться.

**9. На улице с вами хочет познакомиться мужчина. Ваша реакция?**

А. Посмотрю, как он выглядит. Может, и пойду на контакт.

Б. С удовольствием познакомлюсь. Что, если это моя судьба?

В. Отошью его. Вот еще, вздумал

приставать!

**10. Как вы принимаете важные решения?**

А. Советуюсь с близкими, но решаю всегда сама.

Б. Прошу о помощи и слепо следую советам.

В. Исключительно в одиночку. Никому нельзя доверять.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Ваш девиз: «Доверяй, но проверяй», и это рациональный выбор. Вас можно назвать в меру доверчивым человеком. Вы открыты новым знакомствам и идете навстречу людям. Однако при этом есть рамки, за которые вы не выйдете, пока не узнаете собеседника хорошо. Благодаря этим качествам вам удастся конструктивно выстраивать отношения с людьми и принимать важные решения в жизни. Вас редко подводит интуиция: обычно то, что говорит вам внутренний голос при первом знакомстве, оказывается правдой.

**Большинство Б**

Вы чрезмерно доверчивый человек. Не чувствуете, что за персонаж перед вами и можно ли ему доверять. Увы, окружающие этим нередко пользуются. Вас ничему не учит даже собственный плачевный опыт. Наступая на грабли, вы обещаете себе, что больше подобного не повторится, но проходит время, и вы

совершаете ту же ошибку вновь. Чрезмерно доверчивым людям приходится непросто жить в социуме. Рекомендуется быть более пристрастными к внешним обстоятельствам, чтобы защитить себя от возможных разочарований.

**Большинство В**

Вы не доверяете никому, даже самым близким людям, и это тоже крайность. В вашей жизни нет человека, с которым вы могли бы по-настоящему поговорить по душам. «Вдруг он потом использует это против меня?» - думаете вы и делаете шаг назад. Людям, которые построили вокруг себя непробиваемый панцирь, тяжело жить. С одной стороны, они защищены от возможных предательств и уловок. С другой, они одни в своем мире, и нет надежды на то, что в их поле зрения появится человек, которому можно будет доверять. Психологи советуют ослабить контроль и довериться хотя бы двум-трем значимым и проверенным людям.



(Продолжение. Начало в 28-38).

### ГЛАВА VII

Наступило туманное утро холодного сентябрьского дня, свидетельствующего о том, что летнему раздолью настал конец. Моросил мелкий дождь, горы были окутаны густым туманом, а в саду замка ветер уже срывал первые начинающие желтеть листья.

Барон Равен сидел один в кабинете. Довольно большая комната со сводчатым потолком и глубокой нишей единственного широкого полукруглого окна производила далеко не отрадное впечатление. Дорогая деревянная обшивка стен, тяжелая резная дубовая мебель, ценные портьеры в тон мебели, старинный черного мрамора камин – ничего светлого, ярко или блестящего. Письменный стол, заваленный бумагами, на полках книги по разнообразным отраслям знаний, карты, планы и рисунки, лежавшие на других столах – все говорило о самых различных запросах и проблемах, ожидавших здесь своего решения. На всем лежал отпечаток серьезной и непрерывной деятельности.

Обычно Равен много работал утром, сегодня же он сидел за письменным столом, опустив голову на руки и не обращая ни малейшего внимания на бесчисленные бумаги, лежавшие перед ним на столе. Лицо его было бледно, как после бессонной ночи, и выражение его – еще серьезнее обыкновенного. По видимому, он был так погружен в свои мрачные мысли, что не слышал, как дверь кабинета отворилась и слуга, которого он посылал на половину баронессы, вошел с докладом, что молодая баронесса сейчас пожалует. Через несколько минут вошла Габриэль. На ней было простое белое утреннее платье, но ни простота одежды, ни серый пасмурный свет осеннего дня не могли омрачить ее сияющую прелесть. Вчерашнее праздничное не оставило на девушке ни малейшего следа усталости или вялости. Лицо ее светилось свежестью, а на щеках играл легкий румянец от волнения, так как она догадывалась, о чем именно предстояло разговаривать с опекуном. Казалось, что вместе с этой легкой, светлой фигурой в

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

мрачную комнату проник яркий солнечный луч, и в ней сразу стало гораздо светлее.

По видимому, и на барона появление молодой девушки произвело такое же впечатление. Он встал и сделал несколько шагов ей навстречу, выражение его лица смягчилось, а голос звучал совсем не строго, когда он заговорил:

– Мне необходимо задать тебе несколько вопросов, Габриэль. Я еще вчера намекал тебе на это и ожидаю услышать от тебя полную правду.

Он пододвинул ей кресло и сам сел напротив. В том, как держала себя Габриэль, проглядывала самоуверенность, но никак не страх. Еще накануне вечером она ясно поняла, что на сей раз ей не удастся поставить на своем с помощью упрямства и нескольких слезинок, как это бывало, когда она имела дело с матерью, тем не менее она твердо решила открыто признаться в своей любви и энергично отстаивать ее. Романтическая сторона положения стояла для нее пока на первом плане, пересиливая тревогу перед надвигающейся катастрофой.

– Дело касается асессора Винтерфельда, – произнес барон. – Как я слышал от твоей матери, ты познакомилась с ним в Швейцарии. Он бывал у вас, и ты, вероятно, часто и запросто виделась с ним?

– Да, – несколько разочарованно ответила Габриэль, удивившись, что разговор пока не имеет в себе ничего ни романтического, ни драматического.

– А с твоего приезда в Р., – продолжал опекун самым спокойным тоном, – ты часто встречалась и разговаривала с ним?

– Только два раза: первый раз, когда он сделал визит нам с мамой, а второй – на вчерашнем празднике.

Барон облегченно вздохнул.

– По видимому, молодой человек оказывает тебе внимание, переходящее за границы обыкновенного ухаживания, – продолжал он. – И ты, как видно, не только допускаешь, но и поощряешь это.

Габриэль подняла на него взор, не выражавший ни малейшей робости, а лишь упрямство, и спросила:

– А если бы и так?

– В таком случае теперь самое время положить конец этому ребячеству, – резко возразил Равен. – Ты сама должна понять, что дело ни в коем случае не может принять серьезный оборот.

Молодая девушка с оскорбленным видом откинула назад голову. Наступил решительный момент, теперь необходимо было показать себя героиней и суметь внушить опекуну уважение к себе. Ведь он не имел ни малей-

шего представления о серьезности ее любви и смотрел на нее, как на мимолетное увлечение.

– Это вовсе не ребячество, – решительно возразила она. – Георг Винтерфельд любит меня.

Глаза барона сверкнули; он быстро поднялся с кресла, скрестил руки, как будто принуждая себя успокоиться, и голос его звучал глухо и грозно, когда он спросил:

– Он уже признался тебе в любви? Может быть, вчера, во время танцев?

– Он еще в Швейцарии сказал мне, что любит меня, – отрезала Габриэль.

– Так я и думал! – с едким сарказмом проговорил Равен. – Значит, между вами был разыгран настоящий роман, и все это на глазах твоей ничего не подозревающей матери? Впрочем, это похоже на нее... Меня, однако, не так легко провести, а если вы намереваетесь обмануть и меня, то должны внимательно следить за своими взглядами – вчера вечером они были слишком красноречивы. Я многое извиняю твоей юностью и неопытностью, Габриэль; нетрудно несколькими нежными фразами вскружить голову семнадцатилетней девушке, но эта романтическая игра в любовь слишком опасна, чтобы я мог позволить продолжать ее. Я напомню асессору Винтерфельду о той преграде, которая отделяет его от баронессы Гардер – племянницы его начальника, и напомню так, что он больше о ней не забудет. С сегодняшнего дня ты больше не увидишь его и не будешь говорить с ним, я запрещаю тебе это раз навсегда.

Равен тщетно старался сохранить в своей речи прежний саркастический тон: скрывавшееся под ним сильнейшее раздражение прорывалось наружу. Габриэль, конечно, не замечала этого и слышала в его словах лишь беспощадную насмешку. Зная, насколько подобный брак оскорбит гордость ее опекуна, она приготовилась к его упрекам, к вспышке гнева, а вместо того он обращался с ней и Георгом, как с детьми, которых необходимо с надлежащей строгостью наказывать за проступок. Он презрительно говорил о «ребячестве», о «нежных фразах», считая себя вправе простым запрещением разрушить счастье двух людей. Это было слишком! В сильнейшем негодовании молодая девушка тоже поднялась с места и резко сказала:

– Ты не можешь сделать это, дядя Арно. У Георга есть на меня права, которые он во всяком случае будет отстаивать. Я дала ему слово и обещала свою руку, я – его невеста.

Она, ни минуты не колеблясь, объявила свое решение, ожидая взрыва гнева, но Равен не возразил ни слова; лицо его побледнело, а рука судорож-

ным движением сжала спинку стула, возле которого он стоял, устремив на Габриэль какой то странный взгляд. Она в смущении замолчала; то, что она теперь испытывала, был даже не страх, а скорее необъяснимая, тайная робость, которую вызывал этот взгляд и которую она тщетно старалась побороть. Это чувство походило на смутное предчувствие грозящей беды.

– Дело зашло дальше, чем я предполагал, – снова заговорил барон. – И ты сочла за лучшее скрыть это от матери и от меня?

– Мы боялись, что, заговорив о нашей любви, натолкнемся на отказ с вашей стороны, – тихо проговорила Габриэль.

– Так! Ну, а как ты думаешь, что будет теперь?

– Не знаю, но я решила во что бы то ни стало принадлежать Георгу, потому что люблю его.

Гневным движением оттолкнул Равен в сторону стоявший перед ним стул, совсем близко подошел к молодой девушке и чуть не крикнул:

– И это ты осмеливаешься говорить мне? Ты смела без моего ведома и согласия дать слово, хотя прекрасно знала, что я никогда не соглашусь на этот брак, и теперь открыто идешь против меня? Ты рассчитываешь на доброту и снисходительность, которые я до сих пор выказывал в отношении тебя? Но с сегодняшнего дня со всем этим покончено. Не вызывай меня на борьбу, Габриэль, – тебе придется жестоко расквасить.

У меня есть средства сломить упорство упрямого ребенка, и я беспощадно воспользуюсь ими и в отношении тебя, и в отношении Винтерфельда. Он должен будет отдать мне отчет в «романе», которым хотел одурочить тебя за спиной твоих близких, чтобы выманить у тебя обещание, не имеющее, впрочем, ни малейшего значения, поскольку ты еще не вправе располагать собой. Он рассчитывает на руку моей наследницы, чтобы с ее помощью достичь влияния и богатства, однако может жестоко ошибиться. Я один имею право решать вопрос о твоей будущности, находящейся всецело в моих руках. От меня одного зависит устроить тебе блестящее положение в свете, но за это я требую полнейшего повинования. О таком браке не может быть и речи ни при каких обстоятельствах. Я отказываю в своем согласии, и тебе остается лишь подчиниться моей воле!

При этой вспышке гнева Габриэль отступила на шаг, но не сдалась. Она не испугалась ни повелительного тона, ни грозного взгляда, и с неожиданной энергией воскликнула:

– У тебя нет надо мной никаких прав, кроме права опекуна, но оно прекращается с моим совершеннолетием! Моя будущность и положение в свете – дело Георга, и какими бы они ни были, я приму их из его рук. С его любовью не связано никакого расчета. Георг...

– Георг, все Георг! – гневно топнул ногой барон. – Я запрещаю тебе называть так этого Винтерфельда в моем присутствии. Повторяю, ты не будешь его женой...

Сверкнув глазами, молодая девушка гордо выпрямилась; она была скорее возмущена, чем испугана такой неуправляемостью.

– Дядя Арно, ты бесконечно несправедлив, ты... – начала она и вдруг замолчала: их взоры встретились, и страшное, жгучее пламя взгляда опекуна обожгло ее.

В этом взоре не было ни ненависти, ни гнева – в нем выражалась мучительная скорбь, безумное горе. Габриэль невольно прижала руки к груди, где, казалось, вся кровь прилила в эту минуту к сердцу, на миг у нее захватило дыхание, и она перестала осознавать, что делается вокруг нее, затем в ее душе точно сверкнула ослепительная молния, с неумолимой ясностью осветившая истину. Она побледнела, как полотно, и схватилась за спинку стула, ища опоры.

Это движение заставило барона опомниться. Он заметил бледность племянницы и приписал ее страху перед его резкостью. Этот человек, привыкший к строгому самообладанию, может быть, в первый раз в жизни вышел из себя. Он опомнился и употребил все усилия, чтобы побороть охватившее его волнение. Несколько минут длилось томительное молчание, однако тягостное для обоих. Равен подошел к окну и, прижавшись лбом к стеклу, смотрел на тонувший в тумане ландшафт. Габриэль не двигалась с места.

– Я испугал тебя своей несдержанностью, – заговорил наконец барон, не оборачиваясь. – О таких вещах надо говорить спокойно, а мы оба теперь в неподходящем настроении. Завтра... или позднее... а теперь оставь меня одного, Габриэль!

Она повиновалась и молча направилась к двери, но здесь приостановилась. Как вчера во время танцев, так и теперь она, не видя его, почувствовала на себе его взгляд и, как тогда, повиновалась таинственной силе, заставившей ее встретить этот взгляд. Равен действительно отвернулся от окна и следил за ней глазами.

– Еще одно условие, – беззвучно проговорил он, уже вполне овладев собой: – Ни слова, ни строки ему. Я сам поговорю с ним.

Задумчиво вернулась Габриэль на половину матери. Баронесса, привыкшая вставать очень поздно, только что окончила свой утренний туалет. Выйдя в столовую к завтраку, она заметила отсутствие дочери, обыкновенно уже ожидавшей ее, и только собиралась обратиться с расспросами к слуге, как в комнату вошла сама Габриэль.

– Где ты пропадала, дитя? – воскликнула мать. – Я не допускаю мысли, что в такую погоду тебе вздумалось пойти гулять. И на что ты похожа? Отчего ты так бледна и расстроена? Что случилось?

– Ничего, – ответила молодая девушка необычно глухим голосом.

– Тебе наверное нездоровится, – сказала баронесса, озабоченно взглянув на дочь. – Вчера ты была еще очень разгорячена танцами, когда мы проходили по холодному коридору. Выпей немного горячего чая, это будет тебе полезно.

– Благодарю, мама! Я лучше уйду к себе и прилягу. – Скажи дяде, что мне нездоровится, пусть он сегодня обойдется без моего общества. Я не могу остаться, – и она вышла из комнаты.

Баронесса очень удивилась, она так же не привыкла к странной замкнутос-

ти дочери, как и к бледности ее всегда цветущего личика. Вскоре слуга барона доложил, что его превосходительство просит извинить, если он не пожалует к завтраку. Баронесса покачала головой, но природа отказала ей в способности сопоставлять факты, поэтому ей и в голову не пришло искать во всем, что делалось вокруг нее, какую нибудь внутреннюю связь. Она предоставила событиям идти своим чередом и молча уселась одна за стол.

В канцелярии тщетно ожидали появления начальника. Сегодня он не выходил из своего кабинета и приказал отдать важнейшие дела на рассмотрение советнику Мозеру. Советник, которому все таки пришлось доложить начальнику о не терпящих отлагательства делах, вернулся из кабинета с очень серьезным лицом и заявил, что «его превосходительство сегодня крайне немилостивы». Действительно, барон выслушал его доклад с большим нетерпением и очевидной рассеянностью и слишком скоро отпустил советника. Мозер, всегда делавший вид, будто знает гораздо больше остальных служащих, намекал на то, что полученные важные официальные депеши. Чиновники начали перешептываться и строить всевозможные предположения.

Вскоре к губернатору позвали ассессора Винтерфельда. В этом не было ничего необыкновенного, так как он должен был явиться к нему в тот самый день с докладом. Поэтому молодой человек без всякого дурного предчувствия, думая исключительно о своем докладе, спокойно вошел в кабинет начальника и, приведя в порядок бумаги, стал ожидать приказания приступить к докладу.

– Отложите доклад, – сказал Равен, – сегодня доклад не состоится. Мне необходимо поговорить с вами о другом.

Георг с удивлением взглянул на него и только теперь заметил, до какой степени изменилась манера барона держать себя. Нескольким надменное спокойствие, с каким он обыкновенно обращался к своим подчиненным, на этот раз уступило место ледяной холодности. Он стоял, опершись о письменный стол, и, смерив взглядом стоящего перед ним молодого человека, хотел, казалось, разглядеть каждую его черту. В этом взгляде и во всей фигуре барона выражалась нескрываемая неприязнь.

Увидев это, Георг сразу понял значение слов, сначала показавшихся ему загадочными. Он догадался, что «немилость его превосходительства» относилась исключительно к нему, и понял причину этой немилости. Давно ожидаемая катастрофа наконец разразилась.

– Сегодня утром у меня был разговор с находящейся под моей опекой баронессой Гардер, – начал барон, – причем было упомянуто ваше имя. От вас не требуется никаких объяснений. Я знаю, что произошло, и хочу только спросить вас, каким образом удалось вам довести молодую девушку до непростительного пренебрежения искренностью и уважением, с какими она должна относиться к своим близким.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

## Копилка советов



## ПОСУДА ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО!

Хорошая посуда - недешевое удовольствие. Чтобы не покупать ее слишком часто, необходимо знать, как бережно за ней ухаживать.

**Аккуратнее с антипригарным покрытием.** Вы знали, что посуда с керамическим или тефлоновым антипригарным покрытием выдерживает только слабый или средний огонь? Если поставить ее на сильный, это может разрушить покрытие, в результате чего начнут испаряться вредные вещества.

**Посудомоечная машина - не для всего.** В такой машине сохраняется очень высокая температура, что негативно влияет на некоторые предметы. Так, например, в ней не рекомендуется мыть посуду с серебряными или золотыми деталями, деревянные разделочные доски, изделия из мягкого пластика, чугунные и алюминиевые кастрюли, хрусталь и тонкий фарфор.

**Соль - только в кипящую воду.** Не рекомендуется добавлять соль в кастрюлю с еще холодной водой. Например, при варке макарон ее лучше засыпать тогда, когда вода уже начнет закипать. В противном случае вас ждут белые точки на дне посуды, которые отмываются тяжелее.

**Холодную воду в горячую кастрюлю?** Стоп! Только закончили готовку и хотите сразу помыть сковороду или кастрюлю? Подождите немного. При большой разнице температур возникает термальный шок. В конце концов это приводит к появлению трещин и деформации.

**Осторожнее с абразивом!** Очищающая паста с абразивными частицами или металлическая губка помогут справиться с загрязнениями. Однако смотрите что вы собираетесь ими отмывать. К примеру, посуду с антипригарным покрытием они могут испортить, оставив царапины.

**Чугунную посуду не замачивают.** Хозяйки надеются, что это поможет отмыть сковороду, но увя, такой способ лишь разрушит ее защитный слой, после чего чугун начнет ржаветь.

**Правильное хранение - залог успеха.** Чтобы посуда не царапалась, желательно при хранении перекладывать ее между собой бумажными, кухонными полотенцами или бумагой. Ножи предотвратит от царапин магнитная планка на стене.

## УПАКОВЫВАЕМ

### КОСМЕТИКУ В ДОРОГУ

Собираете чемодан, но боитесь, что косметика не доедет целой до места назначения? Подскажу, как с этой задачей справляюсь я. Этот способ помогает мне уже в течение многих лет.

Косметику я складываю, пользуясь одним волшебным средством - пищевой пленкой. Каждый тюбик и баночку индивидуально оборачиваю пленкой. Это спасает от протекания и от любых повреждений упаковки.

Не забудьте взять с собой пищевую пленку в чемодан, ведь перед возвращением домой вам также понадобится упаковать тюбики.

Марина.



## ГДЕ ДЕРЖАТЬ

### ПАКЕТИКИ СО СПЕЦИЯМИ

В моем доме все лежит на своем месте. Нашлось оно и для разнообразных специй. Их я храню на рейлинге. Попросила мужа прикрепить мне один прямо внутри кухонного ящика. Купила специальные крючки и теперь вешаю на них бумажные упаковки.

Кстати, чтобы специи не рассыпались и не испортились, я закрываю их с помощью канцелярских зажимов.

Н. Морозова.

## АРБУЗНАЯ ЧАША ДЛЯ ФРУКТОВ. ВЫГЛЯДИТ ЭФФЕКТНО!

Вместо того чтобы размещать фрукты и ягоды на тарелках, я уже давно пользуюсь арбузной чашей. Сделать ее может каждый. Нужно лишь разрезать спелый арбуз на две части и в одной из них полностью удалить мякоть.

У вас должна получиться емкость, в которую необходимо поместить ягоды и фрукты. В таком виде их можно подавать на праздничный стол: сервировка выглядит весьма эффектно!

Лилия Правдина.





## Хорошая привычка

### Менять положение в течение рабочего дня



Проблемы со спиной у меня начались спустя два года сидячей работы. Помню, как только садилась за стол, боль тут же начинала расплываться по телу.

Я решила начать менять положение тела в течение дня. Отныне час я сидела за компьютером, потом шла разносить поручения и бумаги, затем снова сидела за столом. Если что-то нужно было обсудить, предпочитала стоять. Стала обязательно выходить на обед: был полезен не только свежий воздух, но и движение.

Проблемы ушли сами собой спустя несколько месяцев, а теперь я точно знаю, как опасна сидячая работа, если действительно не вставать из-за стола. Призываю вас двигаться, чтобы заставлять мышцы работать!

**Карина.**

### Говорить спасибо

Вот уже месяц в моей жизни есть блокнот, куда я записываю благодарности. Делаю это в конце каждого дня. Причем, эти благодарности обращены не только к людям, которые чем-то помогли мне за день, но и к себе самой. Например, на страницах блокнота я могу написать: «Спасибо, Машенька, что сегодня позволила себе лечь спать раньше и дать организму отдохнуть».

Я заметила, что начала вставать по утрам легче и с хорошим настроением, стала терпимее и отзывчивее по отношению к людям. Не знаю, как это работает, но Вселенная дает мне вдвое больше за мою благодарность. Попробуйте и вы!

**Мария К.**



## ЧТОБЫ НЕ МУЧИТЬСЯ С РОЗЖИГОМ

Когда мы с семьей собираемся на природу, я заранее делаю специальные заготовки. Они необходимы для того, чтобы не мучиться долго с розжигом. Ведь так не хочется терять на него драгоценное время!

Беру оставшиеся от туалетной бумаги втулки. Внутрь кладу смятые газеты. Еще один хороший вариант - картонная упаковка от яиц. Внутри также можно разместить сухую стружку, войлок или кору дерева.

Такие заготовки остаются только бросить в костер для быстрого розжига.

**Павел Шматко.**



## ХОЛОДИЛЬНИК БУДЕТ ЧИСТЫМ ВСЕГДА!

Признавайтесь, как часто вы делаете уборку в холодильнике? Спешу похвастаться: я - нечасто! А все потому, что теперь у меня грамотно организованы внутренние полки. На них я стелю специальное клейкое полотно (покупала в хозяйственном магазине). Его роль также с легкостью может выполнить пищевая пленка.

Загрязнения таким образом остаются на поверхности. Все что нужно - время от времени менять пленку на новую.

**Резеда Ухарова.**

## ЗАПРАВЛЯЕМ САЛАТ. ЧЕМ, ЕСЛИ НЕ МАСЛОМ?

Я давно уже не заправляю дачные овощные салаты растительным маслом. У меня в запасе несколько более интересных рецептов заправок. Пропорции - на ваше усмотрение!

**Сырная.** Главный компонент здесь - пармезан. А вместе с ним оливковое масло, соль, сахар, зубчик чеснока, красный винный уксус, перец и орегано.

**Горчично-медовая.** Смешайте между собой мед, горчицу, майонез, уксус, добавьте сахар, соль, перец, нарезанные лук и петрушку. В конце можно добавить 1 ч. л. растительного масла.

**Чесночная.** Необходимые ингредиенты: несколько зубчиков чеснока, сметана/майонез, сахар, соль,



перец, лук. После перемешивания отправьте состав в холодильник, а через час им уже можно заправлять салат.

**Наталья Гвоздикова.**

## ХРАНИМ СЕРЬГИ В... ПУГОВИЦАХ

Маленькие украшения часто теряются, поэтому долгое время я находилась в поиске места хранения для них. Ответ пришел неожиданный: пуговицы! Оказывается, в небольшие отверстия можно как раз поместить сережки. И уже в таком виде положить в шкатулку. Так ваши ценные украшения точно не потеряются.

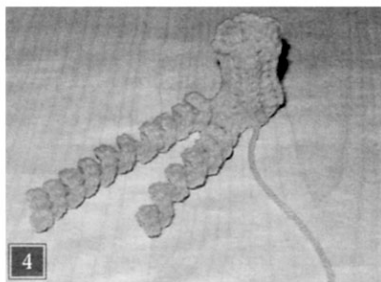
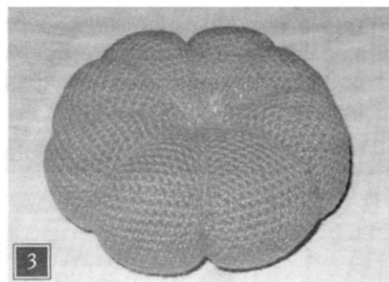
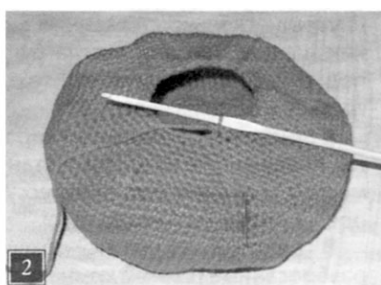
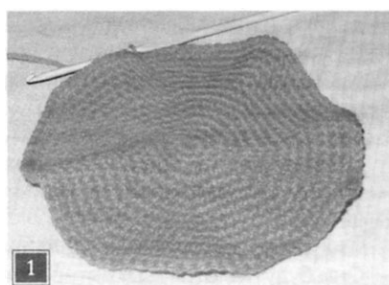
**Антонина К.**



# МАСТЕРИЦА



## Тыква для осеннего декора



Тыква - королева осени, символизирующая изобилие и процветание. Украсьте свой дом в осеннем стиле с помощью декоративной тыковки из пряжи.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

пряжа пехорка детская (100% акрил, 50 г/200 м) оранжевая, пряжа пехорка детская (100% акрил, 50 г/200 м) зеленая, крючок №3, наполнитель, игла для вязания, кольцо марки-рочное.

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

сбн - столбик без накида  
ссн - столбик с накидом  
пссн - полустолбик с накидом  
в.п. - воздушная петля  
с.с. - соединительный столбик

**1** Оранжевой пряжей наберите 6 в.п. и соедините их в кольцо. Вяжите по спирали сбн, начало ряда отмечайте маркировочным кольцом. В каждом ряду делайте по 8 прибавок.

1-й ряд - 8 сбн, 2-й ряд - 16 сбн, 3-й ряд - 24 сбн, 4-й ряд - 32 сбн, 5-й ряд - 40 сбн, 6-й ряд - 48 сбн, 7-й ряд - 56, 8-й ряд - 64 сбн, 9-й ряд - 72 сбн, 10-й ряд - 80 сбн, 11-й ряд - 88 сбн, 12-й ряд - 96 сбн, 13-й ряд - 104 сбн, 14-й ряд - 112 сбн.

Круг получится волнистым за счет прибавок.

**2** Провяжите 14 рядов сбн ровно, не делая прибавок. Далее продолжайте вязание, делая в каждом ряду убавки в той же последовательности, что и прибавки. Когда окружность уменьшится до минимума, заполните тыкву наполнителем. Последний ряд провяжите по две петли вместе и стяните края. Нить закрепите, отмерьте 2 метра и обрежьте ее.

**3** Прошейте тыкву насквозь ровно по центру иглой для вязания таким образом, чтобы сформировать объем. Всего сделайте 8 граней в местах прибавок и убавок. Для стебля тыквы с усиками провяжите зеленой пряжей 12 в.п. Далее вяжите поворотными рядами за задние полупетли.

1-й ряд - 2 ссн, 3 сбн, 5 пссн, поворот. 2-й ряд - 1 в.п., 10 сбн, поворот. 3-й ряд - 1 в.п., 2 ссс, 3 сбн, 5 пссн, поворот. Повторите 2-й и 3-й ряды еще 4 раза. Заключительный ряд - 1 в.п., 10 сбн.

**4** Сложите деталь пополам и провяжите по краю 10 с.с. Нить не обрывайте. Наберите цепочку из 50 в.п. В каждую петлю провяжите по 2 сбн, с.с., затем наберите 30 в.п. и снова провяжите в каждую петлю по 2 сбн, с.с. Нить закрепите, оставьте 30 см и оборвите. Пришейте стебель с усиками в центр тыквы.

Автор идеи Елена Киряшина

✓ Свяжите несколько тыков разного размера, чтобы получилась целая осенняя композиция. Она станет интересным украшением гостиной, спальни или детской комнаты.

## Счастье есть?

Нужные нам линии будем искать на «рабочей» ладони. У правой она правая, а у левой, естественно, левая. Амбидекстрам повезло больше - считать информацию они могут по любой ладони, предварительно определившись, какая будет считаться «рабочей». Теперь на ладони нужно попробовать отыскать так называемую линию счастья - она начинается от запястья, ближе к холму Луны (тыльная сторона ладони под мизинцем) (рис. 1). В хиромантии этот знак считается одним из самых благоприятных. Несмотря на название, именно эта нить отвечает за лидерские качества, присущие умелому руководителю. По-другому линию также называют линией Солнца. Стоит отметить, что данную черту можно отыскать не на каждой ладони. Если найти ее не удалось - не повод расстраиваться.

Это говорит о том, что время занимать руководящий пост или открывать свой собственный бизнес пока еще не пришло. Такая линия на руке в хиромантии считается единственной, которая формируется непосредственно перед благоприятными изменениями в жизни. После ее появления положительные изменения настанут в течение года-двух. Главная задача - вовремя увидеть этот символ. Но и сидеть сложа руки тоже не следует. Линия руки лишь говорит о том, что настал благоприятный период действовать.

## А что там у соседей?

Несмотря на то что о будущем мы читаем только по одной руке, следует приглядеться и к другой ладони. На ней тоже может появиться линия Солнца. Если линии появились примерно в одно время на двух руках, это очень хороший знак, говорящий о том, что в данный момент человек находится на своем месте. Впереди повышение по карьерной лестнице, либо бизнес (если он уже есть) выйдет на новый уровень. Если линия Солнца появилась сначала не на «рабочей» руке, то нужно смело менять род деятельности. В данный момент вы просто находитесь не там, где по достоинству ценят ваши профессиональные и лидерские качества. Пос-



# ЛИДИРУЮЩИЕ ЛИНИИ

**Хотите открыть свой бизнес или занять высокий пост на работе? Или просто обладать решительностью, умением достигать поставленных целей и не бояться выступать перед публикой? Линии руки на ладони могут рассказать, удастся ли вам стать лидером.**

ле смены места работы или перефилитирования собственного дела ждите гораздо большего успеха. После того как удалось отыскать линию счастья, обратите внимание на ее длину, форму и окончание. Если линия прямая и четкая, то изменения в жизни, которые вот-вот нагрянут, будут стремительными, а все пройдет как по маслу - без неудачного стечения обстоятельств.

Если появившаяся линия счастья все-таки с дефектами (разрывы, пересечения, островки), то на пути к профессиональному становлению могут возникнуть проблемы. Разрывы линии и вовсе предвещают приостановку деятельности. Тут нужно набраться терпения и не опускать руки. Достижение поставленных целей просто отодвигается на какое-то время. Если после дефектов линия Солнца продолжается ровно и четко, то трудности, вызванные повреждениями нити, были временными. «Хозяин ладони» должен быть готов преодолевать испытания.

Линия нечеткая? Одно из двух. Либо время активных действий еще не наступило, либо «хозяин ладони» до конца не понимает, в каком направлении развиваться, и может растрачиваться попусту.

Оцените визуально длину нити счастья. Она считается длинной, если упирается в

основание безымянного или среднего пальца. Впереди длинный путь профессионального становления. Интересно, что линия счастья и линия судьбы (начинается у основания ладони и проходит по ней до основания пальцев) тесно взаимосвязаны между собой. Хироманты еще в древности отметили, что линия судьбы кардинально меняется с появлением на руке линии Солнца.

## Сам себе хозяин

На ладони можно найти линию бизнесмена. Начинаться она должна от холма Луны, заканчиваться у основания мизинца (рис. 2). Наличие этой линии говорит о том, что пора начинать свое собственное дело и прекращать «работать на дядю». Если линия у холма Луны начинается с разветвлений, то бизнес должен быть связан с творчеством. Если линия у основания мизинца в конце немного поворачивает в сторону безымянного пальца, то бизнес свяжите с производством. Линия испещрена мелкими черточками? Откройте дело в сфере услуг.

По месту пересечения линии бизнесмена и линии Солнца можно определить, в каком возрасте лучше открывать свое дело. Для этого визуально поделите линию бизнесмена на три равные части (каждая соответствует примерно 30-35 годам). Посмотрите, в каком из этих промежутков ее пересекает линия Солнца. В этот период и пробуйте начать дело. Понятно, что линия бизнесмена присутствует не на каждой ладони. Так же как и линия Солнца, она может начать проявляться в любой момент. Увидели ее? Значит, настало время действовать.

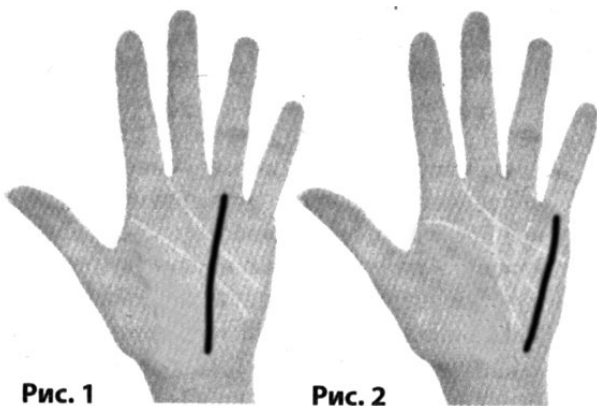
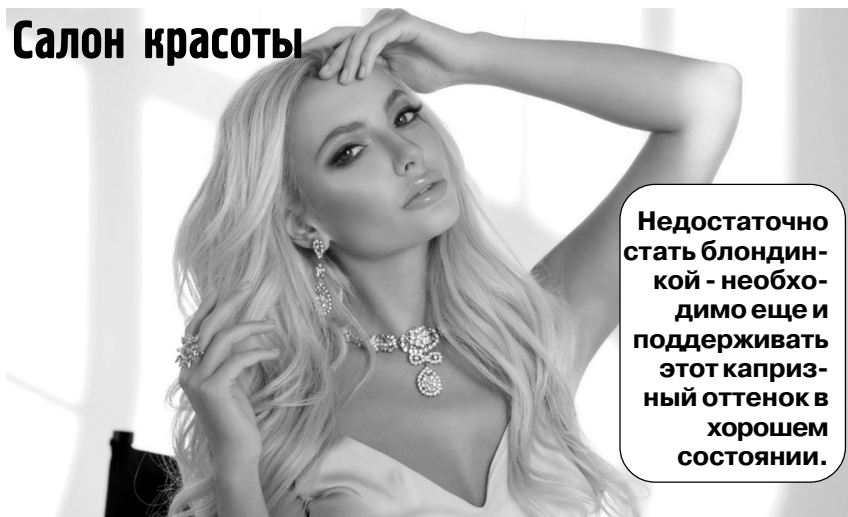


Рис. 1

Рис. 2

## Салон красоты



**Недостаточно стать блондинкой - необходимо еще и поддерживать этот капризный оттенок в хорошем состоянии.**

✓ **При использовании фена включайте функцию «Холодный воздух».**

### Обойтись без масел

Принято считать, что масла укрепляют и питают волосы. Это так, однако, если речь идет о блонде, применять их следует с осторожностью. Молекулы масла вытесняют красящий пигмент буквально за несколько применений. В результате цвет может продержаться значительно меньше, чем предполагалось. Лучше заменить масла на концентраты и спреи подобного действия. Они также способны вымыть цвет, но являются более слабыми по воздействию.

### Натуральная косметика

#### не спасет

В натуральной косметике (шампунях, кондиционерах, масках, бальзамах и т.д.) содержится красители природного происхождения. Они недостаточно сильны для того, чтобы воздействовать на окрашенные волосы.

Для ухода за блондом специалисты рекомендуют применять средства с силиконом, протеинами и кератином. Они придадут волосам блеск и силу, а также улучшат их внешний вид. Также не стоит пренебрегать кондиционером. Зачастую осветленные волосы сложно расчесать, они спутываются. Кондиционер смягчит их. Также эффект дают несмываемые средства.

# КРАСИВЫЙ БЛОНД

## 5 СОВЕТОВ ДЛЯ СВЕТЛЫХ ВОЛОС

**Ч**ем убрать желтизну? Как сохранить холодный оттенок? Что поможет не пересушить окрашенные волосы? Эти и другие вопросы волнуют крашенных блондинок. И вот ответы на них.

### Тонирующие средства в помощь

Нейтрализовать желтый цвет после окрашивания помогают фиолетовые, синие и красные пигменты. Их можно найти в составе специальных средств для блондинок. Желательно использовать косметику комплексно, приобретая сразу шампунь, кондиционер и маску. Тонирующие средства обычно фиолетового цвета, но бояться не стоит: сами по себе они не окрашивают, а лишь нейтрализуют желтизну. Важно знать, что такой уход может иссушить осветленные волосы, поэтому им потребуется дополнительное увлажнение.

✓ **Заварите 1 пакетик ромашки аптечной в 200 мл кипятка, остудите. Возьмите 2 ст. л. настоя, смешайте с 1 ст. л. желатина и 1 ст. л. жидкого меда. Тщательно перемешайте, распределите по всей длине волос. Смойте спустя 3-5 минут.**

### Термозащита - это важно!

Осветленные волосы и так являются хрупкими и ломкими. Высокая температура способна окончательно их испортить, разрушив структуру. После термовоздействия поры волос раскрываются, и в них образуются желтый пигмент. Желательно использовать специальные спреи, если вы собираетесь делать укладку утюжком для волос, стайлером или плойкой. Наносить их необходимо непосредственно перед воздействием на расстоянии 30 см от волос.

### SPF-защита

#### для вашего цвета

Солнечные лучи обесцвечивают волосы. В итоге вместо холодного оттенка появляется неприятная желтизна. Желательно отдельно приобрести SPF-средство и наносить его каждый раз перед выходом на улицу, особенно в солнечную погоду.

Если вы на отдыхе и часто купаетесь, обновлять защиту следует каждый раз после контакта с водой.

## ФРАНЦУЗСКИЙ МАНИКЮР С ПРИНТОМ



Нежный образ можно создать с помощью французского маникюра с цветочными элементами. Поместите их на кончик ногтя, придерживаясь единой цветовой гаммы.



Готовы добавить яркости и неординарности в свою жизнь? Примерьте маникюр «Радуга», разместив на кончике ногтя несколько цветочных полосок одинаковой ширины.

Черно-белый вариант – вечная классика. Придерживаться старого рисунка необязательно – творите в порыве души, изображая на белом фоне темные кляксы.



Еще не определились с рисунком? Используйте сразу несколько, чтобы создать французский маникюр, который захочется долго рассматривать.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЛОКОТКАМИ

Если кожа в этих местах стала сухой, грубой и начала трескаться, пора ее спасать! Сделать это можно в домашних условиях

### 1. Очищаем

Можно использовать для этого сырой картофель. Измельчите очищенный клубень на терке, положите кашицу на ватные диски и закрепите на локтях. Можно просто разрезать картофелину пополам и натереть кожу. Процедуру делайте за 15-20 мин. до принятия душа.

### 2. Увлажняем

Этим мы занимаемся сразу после душа. Подойдет любое растительное масло. Втирайте его после того, как кожа локтей высохнет. Можно применять компрессы. Смоченные в теплом растительном масле ватные диски приложите к локтям и закрепите бинтом. Компресс оставьте на ночь, а утром нанесите на локти жирный питательный крем.

### 3. Отбеливаем

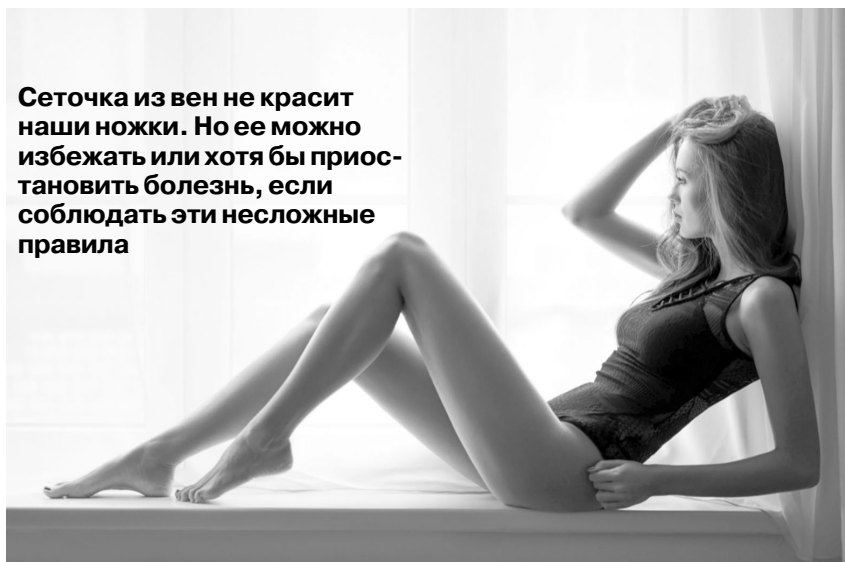
Избавиться от темных пятен помогут кусочки свежего лимона, петрушка и свежий огурец. Натрите одним из продуктов кожу локтей за 20 мин. до принятия душа.

### 4. Отшелушиваем

Помогут средства, которые способствуют устранению омертвевших частиц: кремы и мази на основе фруктовых (яблочной, лимонной) и молочных кислот. Применять их следует 2-3 раза в неделю.

**СОВЕТ.** В период проведения процедур лучше отказаться от использования обычного мыла. Его лучше заменить на более легкие варианты: пенки или гели, в составе которых есть глицерин.

**Сеточка из вен не красит наши ножки. Но ее можно избежать или хотя бы приостановить болезнь, если соблюдать эти несложные правила**



## НОЖКИ БЕЗ «ЗВЕЗДОЧЕК»

### Правильно сидеть

Спину держите прямо, а ноги не скрещивайте. И тем более не следует их подгибать под себя. Долго сидеть или стоять тоже очень вредно. От этого кровь в ногах застаивается. Каждый час вставайте с рабочего места. Погуляйте 5-10 мин. или же сделайте несложное упражнение: несколько раз поднимитесь и опуститесь на носочках. Кровь отольет от ног, и вы сразу почувствуете облегчение.

### Давать ногам отдых

В качестве профилактики варикозного расширения вен важно разгружать ноги. Дома вы можете лечь на пол или на кровать, а ноги поднять вверх, оперев их о стену. На работе приподнимайте ноги, насколько позволяют правила приличия, поудобнее откинувшись на стуле.

**! ЧТОБЫ НОЖКИ И НОЧЬЮ ОТДЫХАЛИ, ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ПОДКЛАДЫВАТЬ ПОД НИХ ПОДУШКУ**

### Принимать контрастный душ

Попеременное воздействие тепла и холода заставляет кровеносные сосуды то расширяться, то сужаться, что улучшает циркуляцию крови. Принимая душ, сделайте воду сначала погорячее и обливайте ноги в течение 3 мин. Затем повторите процедуру с прохладной водой, двигая лейкой душа снизу вверх. Завершайте процедуру холодным обливанием.

### Заниматься спортом

Самые полезные виды спорта для вен - плавание, аэробика и ходьба. Последний вид еще и самый доступный, ведь ходить можно в любое время года и совершенно бесплатно. Ходить нужно в среднем темпе, но не менее 30 мин. в день. Сокращаясь, мышцы ног помогают сосудам гнать кровь.

## УХОД ЗА КОЖЕЙ ПОСЛЕ 40: СОХРАНИТЕ МОЛОДОСТЬ!



**П**осле 40 лет кожа начинает активно терять влагу. Помимо этого, замедляется работа сальных желез, которые предупреждают сухость и появление морщинок. Все вместе ускоряет нежелательные возрастные изменения. Вот как затормозить эти процессы и вернуть молодость!

**1.** Используйте очищающие средства, содержащие керамиды и витамин Е. Активные вещества наполняют кожу энергией, предупреждают обезвоживание и повысят упругость.  
**2.** Регулярно применяйте пилинги с ретиноевой кислотой, пептидами и витамином С. Они способствуют обновлению и омоложению клеток. У вас сухая кожа? Выберите средство на кремовой основе. Жирная? Тогда - на гелевой.  
**3.** Уделяйте пристальное внимание зоне вокруг глаз. Она содержит минимум подкожно-жировой клетчатки, поэтому быстрее теряет эластичность. Берите на вооружение увлажняющие патчи с пептидами - они станут «скорой помощью» вашей коже и помогут справиться с основными возрастными изменениями, включая отеки и темные круги.

**4.** Ешьте продукты, богатые омега-3 кислотами. Пусть на вашем столе будут лосось, сельдь, скумбрия, льняное масло и грецкие орехи. Они питают кожу изнутри и предупреждают появление морщинок.  
**5.** Во время душа направляйте на лицо струю воды. Такой «массаж» стимулирует кровоток, расслабляет лицевые мышцы и позволяет сократить мимические морщинки. Время процедуры 1-2 мин.  
**6.** Спите на ортопедической подушке. Она поддерживает правильную циркуляцию крови в шейном отделе и голове. Это уменьшает утренние отеки и мешки под глазами. Плюс помогает коже лица полноценно восстанавливаться и набираться красоты для нового дня!

## Приятного аппетита



# ГОТОВИМ С ГРУШЕЙ

Для приготовления блюд подойдут любые сорта груш. Кисленькие придадут пикантность мясу, а сладкие будут особенно хороши в выпечке.

### Пирог «Лукошко»

**Понадобится:** Для теста: мука - 300 г, сахар - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., сливочное масло - 1 пачка, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., вода - 4 ст. л., уксус (9%) - 0,5 ч. л., соль - 1 щепотка. Для заливки: мука - 2 ст. л., сахар - 2 ст. л., яйца - 2 шт., сахарный сироп - 150 мл, сливки (20%) - 70 мл, лимонный сок - 1 ст. л., груши - 4-5 шт.

Муку просейте вместе с разрыхлителем, добавьте соль, сахар, перемешайте. Сливочное масло порубите кубиками, добавьте к муке и перетрите руками.

Соедините яйцо, воду и уксус, перемешайте и добавьте к мучной смеси. Замесите послушное тесто, скатайте в шар, уберите в холодильник на 30 мин. Тесто раскатайте в пласт, перенесите в форму, сделайте дно и бортики. Всыпьте горох, поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 15 мин. Выньте форму, остудите, насыпьте горох. Гру-

ши вымойте, очистите от кожуры, сбрызните лимонным соком и поставьте в форму.

Соедините сахар и муку, влейте теплый сахарный сироп, перемешайте. Отдельно взбейте яйца и сливки, соедините обе смеси и взбейте до пышности. Аккуратно влейте массу в форму. Выпекайте при 180 градусах 30 мин.

### Мясной рулет с сыром и базиликом

**Понадобится:** филе говядины - 700 г, груши - 2 шт., базилик - 1 пучок, лук - 1 шт., сыр - 150 г, соль, черный перец, специи - по вкусу, подсолнечное масло - 2 ст. л.

Мясо вымойте. Посередине куска сделайте надрез, не доходя до края 1-1,5 см. Надрежьте мясо вправо и влево, затем раскройте кусок, как книгу. Накройте пищевой пленкой, отбейте в тонкий пласт. Посолите, поперчите, посыпьте специями.

Груши вымойте, удалите семена, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите и измельчите. Сыр натрите на крупной терке. Базилик вымойте, обсушите, крупно нарежьте или порвите руками.

Выложите начинку на мясо, разровняйте, оставьте незаполненными 1,5 см от края. Сверните мясо рулетом, перевяжите кулинарной нитью. Затем посолите, поперчите, посыпьте специями. Заверните рулет в фольгу, запекайте при 200 градусах 1,5 ч. За 30 мин. до конца приготовления разверните фольгу.

### Салат с голубым сыром

**Понадобится:** груша - 1 шт., красный лук - 1/2 шт., голубой сыр - 50 г, адыгейский сыр - 50 г, руккола - 1 пучок, салат - 3 листа, грецкие орехи - 2 шт., оливковое масло - 1 ст. л., винный уксус - 1 ч. л., лимонный сок - 0,5 ч. л.

Грушу вымойте, нарежьте полукольцами, сбрызните лимонным соком. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Грецкие орехи очистите, измельчите и подсушите на сухой сковороде.

Голубой и адыгейский сыры измельчите вилкой в крошку. Зелень вымойте, обсушите, крупно нарвите руками. Смешайте все ингредиенты, выложите на тарелку. Соедините оливковое масло и винный уксус, заправьте салат.

### Камамбер с фруктами

**Понадобится:** груша - 1 шт., камамбер - 1 шт., виноград без косточек - 3-5 шт., фундук - 5 шт., корень имбиря - 1 см, красное вино - 200 мл, сахар - 1 ч. л., черный перец - 1 щепотка.

Имбирь очистите и мелко нарежьте. Грушу нарежьте полукольцами. Вино налейте в сотейник, положите грушу и имбирь. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 2 мин. Выньте полукольца груши.

В вино добавьте сахар, перемешайте, томите на медленном огне до тех пор, пока объем не уменьшится вдвое.

Головку камамбера положите в форму, сверху поместите грушу и очищенный фундук. Поставьте в разогретую до 230 градусов духовку на 4 мин.

Вино процедите, полейте им сыр, посыпьте перцем и украсьте виноградом.



Мясной рулет с сыром и базиликом



Салат с голубым сыром



Камамбер с фруктами

## КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

**0,5 кг куриных голени, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки томатной пасты, 4 помидора черри, болгарский перец, прованские травы, карри, соль, и перец по вкусу.** Посолите, поперчите голени. Отдельно смешайте ломтики чеснока, травы, специи и томатную пасту, добавьте немного воды. Замаринуйте в получившемся соусе голени. Оставьте на 20 минут. Выложите голени в форму для запекания, сверху - ломтики перца и половинки помидоров. Запекайте при 200 градусах 30-40 минут. Готовое блюдо можно украсить зеленью.



## СЫРНИКИ С КАПУСТОЙ

**130 г мягкого творога, яйцо, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 150 г капусты, половина луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, перец, мускатный орех по вкусу.**

Тонко нашинкуйте капусту, выложите в чашу пароварки. Туда же отправьте нарезанный четвертькольцами лук и чеснок, нарезанный пластинами. Готовьте 15 минут. Если пароварки нет, можно потушить на сковороде. Яйцо слегка взбейте с солью, перцем и мускатным орехом. Всыпьте творог, перемешайте. Добавьте хлопья и слегка остывшую капусту. Выложите тесто в металлические или силиконовые формочки и готовьте в пароварке 30 минут. Можно пожарить, как обычно, на сковороде.



## ОВОЩНАЯ ЛАПША «РАДУГА»

**Кабачок, морковь, красный болгарский перец, луковица, соль, 1 чайн. ложка прованских трав, 1 ст. ложка растительного масла.**

С помощью овощечистки настрогайте морковь и кабачок на тонкие полоски. Перец тоже нарежьте полосками. Лук - полукольцами и обжарьте на растительном масле 2-3 минуты. Выложите к луку все остальные овощи, аккуратно перемешайте, всыпьте травы и тушите под крышкой 5-7 минут, периодически помешивая. В конце приготовления посолите. При подаче, по желанию посыпьте смесью семечек.



## ДЫННЫЙ ТОРТ

**200 г черного шоколада, 25 г сливочного масла, 100 г грецких орехов, 150 г кукурузных хлопьев, дыня, 18 г желатина, 500 г натурального йогурта, 100 г сахара, 600 мл сливок для взбивания.**

Шоколад растопите на слабом огне. Подмешайте сливочное масло, рубленые грецкие орехи и 120 г кукурузных хлопьев. Выложите массу в круглую разъемную форму, выстланную пищевой пленкой, и поместите в холодильник на час. Дыню разрежьте пополам, выберите ложкой мякоть, измельчите (часть дыни оставьте для украшения). Для крема желатин замочите, а затем растворите в небольшом количестве теплой воды. Йогурт смешайте с сахаром, влейте желатин, перемешайте и поставьте в холодильник на 30 минут. Сливки взбейте в пену и соедините с желатиновым кремом. На корж выложите дыню и крем. Украсьте кусочками оставшейся дыни и хлопьями.

## ЗАКУСКУ ЗАВЕРНЕМ В ЛАВАШ

### Хачапури с сыром

**3 листа тонкого лаваша, 2 яйца, стакан кефира, по 150 г брынзы и твердого сыра, соль.**

Сыр натрите и разделите на 4 части. Взбейте яйца с кефиром и щепоткой соли. Из двух лавашей вырежьте заготовки по размеру формы. Обрезки порвите и выложите в кефирную смесь. Распределите в форме целый лист лаваша, оставьте припуски на бортики. Длинные концы обрежьте и добавьте к заливке. Посыпьте лаваш частью натертого твердого сыра. Накройте одной заготовкой. Посыпьте твердым сыром и распределите половину раскрошенной брынзы. Следующий слой - кусочки лаваша, замоченные в кефирно-яичной смеси. Оставшуюся жидкость сохраните. После распределите еще часть твердого сыра и оставшуюся брынзу. Край первого лаваша заверните вовнутрь. Накройте второй заготовкой, влейте заливку и посыпьте оставшимся сыром. Выпекайте 20 минут при 200 градусах.

### Яичница с помидорами

**Лаваш, 4 яйца, зелень, сыр, помидор, соль и перец по вкусу.**

Вырежьте из лаваша 2 кружка по раз-

меру сковородки. Измельчите зелень, натрите сыр. Лаваш положите на разогретую сковородку без масла. Разбейте на него 4 яйца, посолите, посыпьте зеленью, сыром, накройте вторым кружком лаваша. Потомите яичницу 4-5 минут. Переверните, посыпьте сыром, украсьте помидорами и потомите еще 4-5 минут.

### Румяные треугольники с сочной начинкой

**3 лаваша, 2 яйца, 1 ст. ложка воды, 100-150 г сыра, 200-300 г колбасы, зеленый лук, петрушка, 3 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка горчицы, соль, перец, растительное масло для жарки.**

Смешайте измельченную колбасу и зелень, натертый сыр, сметану, горчицу, соль и перец. Отдельно смешайте 2 яйца с водой, добавьте щепотку соли и перца. Слегка взбейте вилкой. Нарежьте лаваш на полоски шириной 7-8 см, срезав закругленные края. На каждую выложите по 1 ст. ложке начинки. Прижмите ее, распределив в основании полоски в форме треугольника. После сверните лаваш, повторяя очертания начинки. Треугольники обмакните в яичную смесь и обжарьте с двух сторон.



# ПОДОКОННИК ЧУДЕС: ОТ ЗЕВСА ДО АПОЛЛОНА

**Цветы - удивительные создания природы. Вся человеческая жизнь связана с ними. Невозможно представить себе ни одного события, в котором не фигурировали бы они.**

**Н**о функции цветов не ограничиваются только красотой: природа наделила их и более удивительными свойствами. В древности люди верили, что у цветов также были боги, а некоторые из них появились только благодаря вмешательству высших сил.

Комнатные растения, как и дикие, имеют огромную магическую силу. Правильное ее использование принесет в жизнь комфорт, взаимопонимание, достаток и множество положительных моментов. В противном случае в жизни человека появляются ссоры, раздор, разные сущности потустороннего мира.

### Сенполия

Фиалка (сенполия) - самое распространенное растение. Живет практически в каждом доме. Об этом растении существует множество поверий, примет и легенд, одна из которых рассказывает про бога солнца Аполлона.

Однажды, проезжая по небосклону, Аполлон увидел одну из дочерей Атланта. Девушка поразила бога своей красотой. И он помчался на своей колеснице за ней. Убегая в отчаянии, она обратилась с мольбой к Зевсу с

просьбой защитить ее. Бог исполнил мольбу, превратив юную деву в чудную фиалку и укрыв в тени листы. С тех пор она цвела там каждую весну.

Бытует мнение, что сенполия может высасывать жизненные силы у людей в ночное время суток. Зафиксированы случаи, что, когда растение стоит в спальне, наутро у людей наблюдаются внезапные головные боли. В жизни появляется одиночество.

Также цветок может открыть портал для проникновения иссушающих любовных духов - инкуба и суккуба. Недаром по легенде девушка, превращенная в фиалку Зевсом, не желала никаких отношений с противоположным полом.

Но стоит переставить растение в гостиную или столовую, энергетика его меняется. Меняется атмосфера. Дом наполняется комфортом и спокойствием.

В то же время сенполия, которая стоит в кабинете, дает его обладателю возможность воплощения в жизнь идей, связанных с финансами.

Основное воздействие фиалка производит на людей со сниженным тонусом, пониженной активностью, склонностью к пессимизму и меланхолии. Цветок возрождает в людях стремление к ак-

тивной деятельности, делает их более общительными, жизнерадостными и спокойными.

### Плющ комнатный

Одно из самых популярных комнатных растений - плющ. Имеет красивый вид. И в обиходе неприхотлив. При этом он обладает как положительными, так и отрицательными свойствами. Это растение обладает большим потенциалом. Очень интересна история появления цветка.

По легенде родителями Диониса были Зевс и дочь фиванского царя Кадма Семела. Жена Зевса Гера из ревности к своей сопернице решила с помощью хитрости уничтожить ее, когда та была беременна Дионисом. Приняв вид немощной старушки, Гера отправилась к дочери фиванского царя и убедил Семелу упросить Зевса явиться к ней в полном своем величии. Дочь Кадма не помышляла об опасности, которая угрожает ей в этом случае. Когда Зевс пришел к ней, она добила от него клятвы исполнить любое ее желание. Едва тот поклялся водами священной реки Стикса, Семела попросила его предстать перед ней в полном величии. Зевс застонал от досады, но не мог уже не исполнить просьбы. И тотчас же во дворце фиванского царя засверкали молнии, оглушительно загрохотал гром. От молнии дворец загорелся. Беременная Семела упала на землю, пламя жгло ее тело. В это время у Семелы родился сын Дионис, обреченный погибнуть в пламени, но тут из земли показались густые заросли плюща, прикрывшие малыша от огня и спасшие его от смерти. По этой причине Диониса называли «плющевой».

Появившийся в доме плющ должен расти с небольшого ростка. Нельзя в дом приносить взрослое растение. Он тогда превращается в вампира и привлекает к себе духов, которые выпивают энергию для жизни. Нужно следить, чтобы плети плюща не были слишком длинными. Плющ с длинными плетями сделает атмосферу в доме для мужчины невыносимой. Из молодой женщины, еще не замужней, сильно разросшийся плющ не только будет тянуть энергию и привлекать разных потусторонних домочадцев, но и будет противиться всяким ее отношениям с противоположным полом.

Но, несмотря на такие отрицательные качества, это растение также приносит пользу. В доме, где живет плющ, очень редко ссорятся, все разногласия решаются путем разговора. Приходящих в дом завистников это растение нейтрализует. Молодой паре рекомендуется посадить плющ вместе. Он оградит их от разногласий, ссор и даже развода.

Подводя символический итог, с уверенностью можно утверждать, что растение, безусловно, стоит завести, если в доме есть раздоры или постоянные ссоры. Плющ улучшит отношения, принесет мир и спокойствие в семейный очаг.



Роль Золушкина	"Стальной конь" ровера	Цветёт в поле у ручья	Рабочее место циркача	Способ поднятия штанги	Активный сторонник идеи	Растворитель лакировки														
			Общее у льва и жеребца	Пылающий символ семьи				Тайное соглашение	Допрос на бумаге		Удар в боксе		Помец Бонна и Кельна							
Ликвидация мусора	Райский абориген				Зло на оборот						Ворот на распаху		Змея-душитель							
				Незалежная столица				Грузчик в порту	Стая мустангов											
Молодой кур	Славянская омега				Ход под забором							Озорник и вредитель		Стоимость банкноты						
Наёмная публика	"Переодевание" зверя	Певец в клетке		Утроба с интуицией				Матерый Хрюша												
Коренной житель Аляски				Двадцать четыре часа	Перед лампой у греков	Бригада борзых	Хлебная россыпь в поре													
		Река около Хабаровска	Без него не родятся				Протока меж озерами	Свадебный хапогун		Выгодное знакомство		Язык Омара Хайяма								
Горда в Чечне	Страус из Америки				Рубль лицом				Майка для шей пинга											
				Работает в паре с пилой				Опедьшашая гора												
Отделочная лента	Взведённый для выстрела				Дама-солистка				"Сияние" души человека											
Живое существо			Левитан и Ньютон					Взрывчатое вещество												

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №38**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Манжеты. Шмыга. Стол. Сверстник. Опт. Манифест. Ат. Самокат. Шакуров. Прищепка. Омега. Штеккер. Фасоль. Аист. Ананас. Беркут. Зоосад. Ворвань. Аскеза. Осина. Тля. Миротворец. Енот. Паек. Ять. Чага. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** Арап. Артист. Рать. Бокс. Шер. Ива. Жало. Щука. Рвение. Кирка. Арк. Тест. Плес. Унт. Ртуль. Туя. Бекас. Шар. Флот. Нара. Фанза. Язь. Муслим. Кочан. Ось. Форум. Сачок. Меч. Генсек. Резон. Семина. Сапог. Лабаз. Рог. Скотт. Вальс. Дакота.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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



ISSN 1987-6009



**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

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

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

**ЦЕНА 2 лари.**

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

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

## Домашние любимцы

### КАК ПРИУЧИТЬ СОБАЧКУ К ЛОТКУ?

Многие, называя причины, по которым они не хотят заводить собаку, указывают на необходимость ее выгуливать. Но есть породы, которые могут делать все «дела» дома.



Как быть, если хозяин очень занят или за окном ужасная погода? В этом случае повезет лишь владельцам маленьких собак. Они могут справлять нужду в специальный лоток и не страдать при этом. Заинтересовались? Вот три породы, обладающие данным навыком.

**Ши-тцу.** Настоящая квартирная собачка, которую можно выводить на улицу несколько раз в неделю. В остальное время для естественных нужд ей подойдет удобный лоток. Кстати, ши-тцу очень чистоплотны и даже будут рады, если им не придется искать укромный уголок на улице.

**Бишон фризе.** Они совершенно непривередливы и легко проведут в квартире несколько дней подряд, не выходя на улицу. Единственное, у этих собак густая шерсть, так что без груминга не обойтись.

**Японский хин.** Гулять эти животные любят, однако при необходимости можно поставить хина перед фактом: справлять нужду ты будешь в домашних условиях! И он примет к сведению, ведь это очень умные собаки.

Стоит учесть: прогулки на свежем воздухе для собак - это не только справление естественных нужд, но еще и возможность побегать, порезвиться, размяться. Так что лишать питомца улицы точно не стоит. Даже если у вас в квартире стоит лоток, несколько раз в неделю выходите с собакой гулять.

### ПОЧЕМУ КОШКИ ТАК МНОГО СПЯТ?



Удивлены, что пушистый Барсик может спать до 16 часов в сутки? В этом нет ничего необычного! Достаточно вспомнить его предков. Раньше дикие кошки участвовали в охоте и сильно утомлялись после нее. Им требовался многочасовой отдых. Их современные домашние сородичи охотятся разве что за тапками, но привычка отдыхать у них осталась. Сон - это кошачий способ сохранения энергии. Вдруг внезапно появится еда, или угроза, или добыча? Нужно тут же бросаться в бой, а для этого должны быть силы. К тому же не стоит забывать: домашним кошкам часто бывает попросту скучно. Все игрушки давно распробованы, дела переделаны, хозяин на работе. Что еще делать, кроме как спать?

К слову, пожилым котам нужно больше сна - иногда его количество доходит до 20 часов в сутки. Но если ваш питомец молод и при этом спит слишком много, это повод показать его ветеринару. Возможно, у него имеются проблемы со здоровьем.

### МОЖНО ЛИ ПОСАДИТЬ ПИТОМЦА РЯДОМ С СОБОЙ В САМОЛЕТЕ?

Собак и кошек перевозить в самолете можно! Но условия перевозки зависят от авиакомпании, которую выбирает хозяин.

В салон животного пустят при условии, если клетка, в которой он находится, будет определенных размеров, а суммарный вес не превысит положенный. В противном случае пушистого друга придется поместить в багажное отделение.

Итак, допустим, ваше животное разрешили пронести в салон. Какие правила? Первое и главное - питомец должен весь полет находиться в клетке! В большинстве случаев ее разрешается ста-

вить под сиденье впереди стоящего кресла. Она должна быть надежно закреплена.

Некоторые авиакомпании позволяют бронировать сразу два места в салоне - для хозяина и питомца, которого можно посадить с собой рядом. Однако животное все равно должно находиться в клетке!

Кстати, если вы хотите отправиться в путешествие с другом, приобретайте билеты заранее. В большинстве случаев по правилам в салоне самолета не могут одновременно лететь более двух животных.





## В чем особенность?

Для одежды в стиле сафари характерны погоны, воротник-стойка, накладные карманы, пуговицы, шнуровка. Желательно при создании образа использовать натуральные материалы. Подойдут хлопок, лен, кожа и замша. Дополните образ аксессуарами - этническими бусами и браслетами, а также обувью - ботинками на шнуровке или сандалиями.



## ЗВЕЗДЫ НОСЯТ САФАРИ



Мелания Трамп использует стиль сафари для официальных визитов, выбирая наряды в бежевой гамме.



Виктория Бекхэм предпочитает плиссированную юбку-миди в сочетании с рубашкой с погонами.



Ирина Шейк любит прогуливаться в платье-рубашке или комбинезоне цвета хаки.



Кира Найтли для путешествий выбирает урбанистическую одежду нюдовой палитры.



## Цвета и принты

В приоритете нейтральные природные оттенки - песочный, бежевый, оливковый, хаки, коричневый. Допускается использование ярких акцентных тонов в образе в виде аксессуаров. Из принтов наиболее популярны анималистические, а также имитирующие окрас животных - зебры, леопарда или змеи.



## ПЕРЦЫ В ТОМАТЕ

Болгарский перец - 2 кг, помидоры - 3 кг, подсолнечное масло - 200 мл, сахар - 3 ст. л., соль - 2 ст. л., чеснок - 1 головка, уксус (9%) - 150 мл, гвоздика - 3 шт., лавровый лист - 2 шт.

Помидоры вымойте и пропустите через мясорубку. Или опустите в кипяток, затем в холодную воду и натрите на крупной терке, уберите кожицу. Перелейте массу в кастрюлю, добавьте сахар, соль, гвоздику и лавровый лист, тщательно перемешайте. Поставьте кастрюлю на средний огонь, доведите до кипения и влейте подсолнечное масло. Еще раз вскипятите. У болгарского перца уберите семена и плодоножки, разрежьте пополам и опустите в томатную массу. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума и варите 20-25 мин., помешивая, до мягкости перца. Очистите чеснок, пропустите через пресс, добавьте к перцу, влейте уксус. Варите 10 мин. Закатайте в стерильные банки.



## ЛЕЧО С КАБАЧКАМИ

Кабачки - 2 кг, морковь - 1 кг, лук - 300 г, сахар - 2 ст. л., соль - 1 ст. л., томатная паста - 5 ст. л., чеснок - 1 головка, вода - 200 мл, петрушка и укроп - 1 пучок, яблочный уксус - 200 мл.

Кабачки вымойте, очистите от кожуры, уберите семена и нарежьте небольшими кубиками толщиной 1,5-2 см. Лук очистите от шелухи и нарежьте тонкими полукольцами. Морковь вымойте, очистите, крупно нарежьте и пропустите через мясорубку вместе с очищенным чесноком. Зелень вымойте, обсушите и свяжите в пучок с помощью кулинарной нити. Переложите все ингредиенты в кастрюлю, добавьте воду, томатную пасту, яблочный уксус, сахар, соль, опустите зелень. Все тщательно перемешайте, накройте крышкой и тушите до мягкости кабачков, примерно 45 мин., периодически помешивая. В конце приготовления аккуратно выньте зелень. Закатайте лечо в стерильные банки.



## ОСТРАЯ ЗАКУСКА

Болгарский перец - 1 кг, баклажаны - 1 кг, лук - 500 г, чеснок - 2 головки, острый перец - 1 шт., томатная паста - 5 ст. л., сахар - 1,5 ст. л., соль - 1,5 ст. л., подсолнечное масло - 150 мл, уксус (9%) - 2 ст. л.

Баклажаны очистите от кожуры. Разрежьте пополам, посолите и оставьте на 15-20 мин. Затем промойте под проточной водой, обсушите бумажными салфетками. У болгарского перца уберите семена и плодоножки, лук очистите. У острого перца удалите семена. Нарежьте указанные овощи мелкими кубиками. Разогрейте в толстостенной кастрюле подсолнечное масло, выложите лук, болгарский перец и баклажаны, жарьте, помешивая, 10-15 мин. Добавьте томатную пасту, соль и сахар, перемешайте и тушите под закрытой крышкой 40 мин., периодически помешивая. За 15 мин. до конца приготовления добавляйте пропущенный через пресс чеснок, острый перец и уксус. Закатайте закуску в стерильные банки.



## АДЖИКА С ЧЕСНОЧКОМ

Помидоры - 2 кг, болгарский перец - 300 г, морковь - 500 г, чеснок - 1 головка, острый перец - 1 шт., сахар - 3 ч. л., соль - 2 ст. л., черный перец горошком - 5 шт.

Овощи тщательно вымойте, чеснок очистите от шелухи. Морковь очистите. Помидоры опустите в кипяток, затем в холодную воду, аккуратно снимите кожицу. У болгарского перца уберите семена и плодоножки. У острого перца обязательно уберите семена. Помидоры, морковь, болгарский перец, острый перец и чеснок пропустите через мясорубку. Перелейте массу в кастрюлю, добавьте сахар, соль, черный перец горошком. Все тщательно перемешайте, доведите до кипения на сильном огне. Затем убавьте огонь до минимума и тушите 40 мин. под крышкой, периодически помешивая. Снимите крышку и варите еще 20-25 мин., пока масса не уменьшится вдвое. Закатайте аджику в стерильные банки.

