

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСТА

# ПЮС

№15

апрель 2022

цена:

2,5 лари

**Лечебная**  
ГИМНАСТИКА

стр. 14

**Домашние**  
ХИТРОСТИ

стр. 35

**Коллекция**  
РЕЦЕПТОВ

стр. 38, 39

**Когда в отношениях**  
нужен перерыв?

стр. 26

**Любовь, которую помнят:**  
Лиз Тейлор и Ричард Бёртон

стр. 20, 21

**Каролин де Мегрэ:**  
“Я стала мудрее”

стр. 16-17





## Как с картины



### «Кувшинки»

Предлагаем вам вспомнить картину импрессиониста Клода Моне «Кувшинки» и вдохновиться ею для создания весеннего образа. Художник выбрал сине-зеленую гамму. Акценты на картине - розовые лилии и блики на воде. Изумрудное пальто дополните сине-фиолетовым платьем или брюками бутылочно-зеленого цвета. Акцентами в вашем образе станут розовые и бежевые аксессуары.

## С чем носить юбку миди весной?

Юбка миди может визуально сделать вас выше или, наоборот, ниже. Рассказываем, с чем носить эту вещь, чтобы подчеркнуть достоинства фигуры.

Длина ниже колена - это микс сдержанности и женственности в одном флаконе. Выбирая фасон юбки миди, ориентируйтесь не на тренды, а на особенности вашей фигуры. Обладательницам пышных форм подойдет юбка А-силуэта. Девушкам с фигурой

«треугольник» стоит присмотреться к юбке-трапеции. Если тип вашей фигуры - «прямоугольник», обратите внимание на плиссированные модели, которые визуально увеличивают бедра. Фигуре «груша» подойдет юбка-карандаш с разрезом.

А что насчет материала изделия? Легкие и струящиеся ткани сочетаются с изящными лодочками, балетками или кедами, а плотные материалы (вельвет, кожа) носите с закрытой обувью на устойчивом широком каблуке или массивной подошве. Вот что еще стоит учесть.

**Акцент на талии.** Если вы хотите сделать акцент на талии, носите юбку миди с контрастным поясом. Дополните образ блузкой с V-образным вырезом (заправьте блузу в юбку) и лодочками.

**Монохром.** Чтобы зрительно стать выше, используйте монохромную гамму. Сочетайте верх и низ одного цвета (но с разной тональностью), играйте на фактуре изделий. Избегайте резких цветовых переходов в образе.

**Асимметрия.** Асимметричные линии на юбке не только освежат образ, но и помогут зрительно удлинить ножки. Присмотритесь к моделям с неровным краем. Носите асимметричные модели с рубашкой или кардиганом.







## СИЛЬВИО БЕРЛУСКОНИ СНОВА ЖЕНИЛСЯ

Известный политик всегда отличался чрезмерной любвеобильностью, и, несмотря на то, что официальных браков у него было всего два, за его плечами имеется еще не один десяток довольно громких романов.

Не успокоился он и до сих пор – 85-летний Сильвио Берлускони организовал на днях роскошную свадьбу! А его избранницей стала 32-летняя депутат итальянского парламента Марта Фашина, то есть невеста младше жениха на целых 53 года! Свадебное торжество прошло в одном из живописнейших уголков Ита-

лии, и на церемонию были приглашены только самые близкие люди пары. Невеста облачилась в роскошное свадебное платье от Antonio Riva с эффектным четырехметровым шлейфом, а жених сделал выбор в пользу синего костюма от Armani.

А вот официальный брак молодожены пока что не заключили – если верить итальянским журналистам, дети Берлускони выступают против регистрации этих отношений, так как после смерти политика Марта тоже сможет претендовать на его многомиллиардное состояние!

## ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПОЛУЧИЛА ПРЕСТИЖНУЮ ПРЕМИЮ

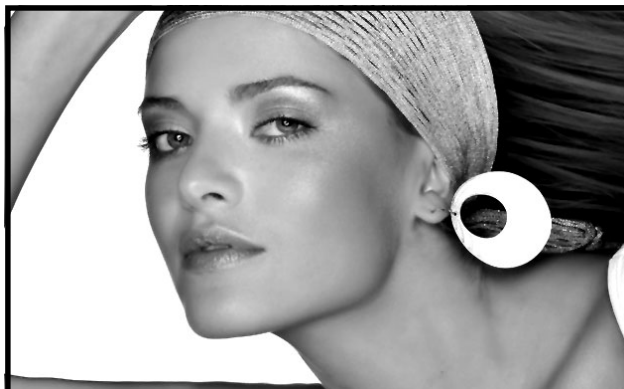


В Лос-Анджелесе состоялась церемония вручения музыкальной премии iHeartRadio Music Awards, и на сей раз главной звездой церемонии стала Дженнифер Лопес – она получила премию «Икона»!

И растроганная певица сразу же обратилась к своим поклонникам с проникновенной речью, после которой она исполни-



ла несколько своих хитов, устроив самое настоящее шоу! А в зале в это время находились ее возлюбленный Бен Аффлек, с коим Дженнифер воссоединилась спустя 17 лет после разлуки, и ее дочь Эмма. Кроме того, Бен взял с собой на мероприятие еще и своего десятилетнего сына от бывшей супруги Дженнифер Гарнер!



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ–КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**

Тел.: 5.93–200–223



## КРИСТИНА РИЧЧИ БУДЕТ СНИМАТЬСЯ В СЕРИАЛЕ О «СЕМЕЙКЕ АДДАМС»

Актриса достаточно хорошо известна зрителям по роли Уэнсдэй Аддамс в культовых кинокартинах «Семейка Аддамс» и «Ценности семейки Аддамс».

А в ближайшее время Кристина снимется еще и в сериале Тима Бертона «Уэнсдэй» – данный сериал будет снят специально для Netflix. Актриса в роли Уэнсдэй настолько полюбилась поклонникам, что, как только они узнали о грядущем проекте Netflix, они сразу же запустили петицию, в коей призвали Кристину поучаствовать в данном проекте! Правда, на сей

раз актриса выступит уже не в роли Уэнсдэй – Кристине досталась роль нового персонажа, подробности о котором пока что не раскрываются. А роль Уэнсдэй в новом сериале будет играть Дженна Ортега. В целом же состоящая из восьми серий детективная комедия будет повествовать об обучении дочери Мортиши и Гомеса Аддамс в академии Nevermore – на сей раз главная героиня попробует помешать серийному убийце, овладеть экстрасенсорными способностями и раскрыть мистическую тайну своих родителей!

### ПРЕЗИДЕНТОМ КАННСКОГО КИНОФЕСТИВАЛЯ ВПЕРВЫЕ БЫЛА ИЗБРАНА ЖЕНЩИНА



Новым президентом стала бывший гендиректор Warner Bros., немка Айрис Кноблех!

И, надо заметить, Айрис, занимавшая с 2006 года должность гендиректора Warner Bros. во Франции, стала первой в истории женщиной на данном посту! Вступив в должность 1 июля, она сменил Пьера Лескура, уходящего в отставку после трех президентских сроков (в последний раз он переизбирался в июне 2020

года). Кстати, когда-то Айрис Кноблех руководила компанией Warner Media – там она курировала стратегию и маркетинговую деятельность компании во Франции, в странах Бенилюкса, в Швейцарии, в Австрии и в Германии. И в общей сложности она проработала в этой компании на протяжении целых двадцати пяти лет! Что же касается Каннского кинофестиваля, то он пройдет в 2022 году в период с 17 по 28 мая.

### РИАННА И ЕЕ ВОЗЛЮБЛЕННЫЙ СПРОВОЦИРОВАЛИ СЛУХИ О ПОМОЛВКЕ



Во время одной из недавних прогулок на безмянном пальчике Рианны было замечено колечко с крупным камнем, в результате чего по просторам сети и поползли слухи о ее помолвке с рэпером ASAP Rocky!

Кстати, в последнее время звезда предпочитает делиться новостями своей личной жизни именно таким образом, не комментируя какие-либо события публично, а просто попадая в кадры вездесущих папарацци. Точно так же Рианна спровоцировала слухи и о том, что у нее родится девочка – артистка была замечена в одном из детских магазинов во время покупки яркого платья, так что не исключено, что в недалеком будущем Рианна найдет способ ненавязчиво намекнуть и на дату своей свадьбы!

### КЕЙТ МИДДЛТОН ПРИЛЕТЕЛА ВМЕСТЕ С ПРИНЦЕМ УИЛЬЯМОМ НА ЯМАЙКУ

Супруги прилетели на Ямайку в рамках своего тура по государствам Карибского бассейна.

И основная их цель на Ямайке – посещение фестиваля культурного и спортивного наследия, а также изучение местной культуры. Герцогиня Кембриджская сошла с трапа самолета в кастомном платье ярко-желтого цвета от бренда Roksanda – цвет ее платья, стоимость коего превысила отметку в 1300 долларов, идеально гармонировал с цветами местного флага. На ногах Кейт красовались белые туфли-лодочки от Aquazzura, а в руках она держала клатч от Salvatore Ferragamo. А принц Уильям облачился в белую рубашку и темно-синий костюм, дополнив свой образ стильным зеленым галстуком. Пребывание супружеской четы на Ямайке было омрачено лишь тем, что Кейт с



Уильямом в очередной раз столкнулись с протестами местных жителей, выступающих за то, чтобы Ямайка избавилась от статуса конституционной монархии и стала наконец-то свободной республикой – все остальное шло строго по плану!

### БРИЖИТ МАКРОН ПОЯВИЛАСЬ В ОБЩЕСТВЕ С ОРАНЖЕВЫМ ЛИЦОМ



В погоне за молодостью и красотой 68-летняя супруга президента Франции готова на самые разнообразные косметологические процедуры.

И буквально на днях она поразила общество совершенно неестественным цветом лица – по всей видимости, первая леди Франции перестаралась с автозагаром. Оранжевый оттенок заметно усилил

холодный блонд волос мадам Макрон, кроме того, некоторые особо внимательные пользователи сети подметили, что автозагар лег на ее лицо очень неровно, так как местами отчетливо прослеживались светлые полосы. А еще поговаривают, что Брижит Макрон носит парик, однако сама она никаких комментариев по этому поводу не дает!



# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

РАЗБИРАЕМСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, КАКОЙ ИНФОРМАЦИИ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ.

## Мифы и правда о родинках

### Родинка на ножке - это точно онкология!

**Миф.** На ножках бывают и папилломатозные невусы, и кондиломы (акрохордоны, фиброэпителиальные полипы). Между ними большая разница: невус или другое образование на коже с пигментом закладывается до рождения, но проявляется он под влиянием внешних факторов, например солнца. Кондиломы могут возникать по многим причинам: генетическим, из-за нарушения метаболизма, из-за вирусов. Но ножка вовсе не признак рака. Опасны кондиломы в аногенитальной области: они могут быть вызваны вирусами папилломы человека, некоторые из которых онкогенны.

### Когда бить тревогу

Если родинка за полгода или быстрее стала асимметричной, ее границы - неровными, цвет поменялся или она выросла в диаметре, стоит показать ее врачу.

### Если травмировать родинку, то она переродится в злокачественную

**Миф.** На самом деле, если невус (так правильно называются добро-

качественные образования на коже из скоплений клеток, которые вырабатывают меланин - красящий пигмент) травмировать, то риска, что он переродится в раковое образование, нет. Но в ранку можно занести инфекцию, поэтому повреждение необходимо обработать антисептиком. Другое дело, если изначально это был не невус, а злокачественное образование меланомы.

### Если из родинки растут волосы - она безопасная

**Отчасти миф.** Волосы могут расти и из невуса, и из меланомы. Корни волос располагаются ниже уровня пигментных пятен и могут прорасти сквозь них. Но мнение о том, что волосы из раковых образований не появляются, имеет под собой основание: когда меланома прогрессирует, раковые клетки разрастаются и блокируют каналы, по которым волосы пробиваются на поверхность, и их рост нарушается.

### На родинки нужно составлять специальную карту

**Отчасти правда.** Этот документ - паспорт кожи - составляет дерматолог-онколог, но не на все родинки,



а только на подозрительные. И лучше, если его сделает аппарат - это защитит от субъективизма. Паспорт нужен, если у близких был рак кожи, кто часто обгорал на солнце (со светлой/белой кожей и светлыми/рыжими волосами), у кого много пигментных пятен.

### Если родинка покрыта корочкой, шелушится, это точно рак кожи

**Миф.** Корочки и отслоения часто бывают на кератомах - возрастных доброкачественных образованиях. Они состоят из поверхностных клеток кожи, поэтому и шелушатся. Но в любом случае лучше образование показать врачу, чтобы специалист точно определил, что у вас за родинка.

*Лия Рахмангулова,  
врач-дерматолог.*

### Исключите алкоголь

Особенно в дни резкого повышения атмосферного давления. Погода и так негативно отражается на тонусе сосудов и повышает свертываемость крови, еще и алкоголь создает дополнительную нагрузку.

### Ешьте больше овощей и фруктов, ограничьте соль, жареное и жирное, кофе

Старайтесь включить в меню больше продуктов, богатых калием, магнием, - бананы, баклажаны, ку-

## ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ ПОГОДЫ

**Весной резкие смены атмосферного давления не редкость.**

**Как же легче их перенести?**

рагу, орехи, капусту. Они уменьшат отечность и послужат профилактикой мышечных спазмов.

канчивая глазами, заболеваниями суставов. Поэтому важно держать их под контролем.

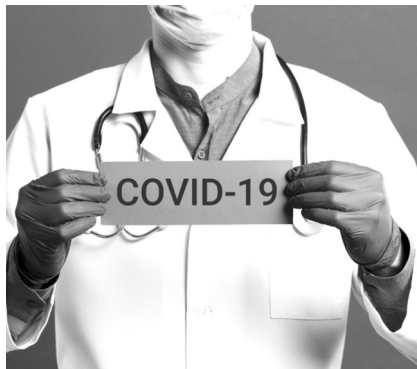
### Не забывайте принимать назначенные препараты

У метеозависимых людей при смене погоды обостряются хронические заболевания, начиная с сердечно-сосудистых, легочных и за-

### Больше гуляйте

А еще делайте дыхательную гимнастику. Это улучшит кровообращение, снимет стресс и повысит выработку серотонина, что благоприятно скажется на состоянии сосудов, сердца и общем самочувствии.





# ОМИКРОН НАСТУПАЕТ! ЧТО ИЗВЕСТНО О НОВОМ ВИРУСЕ

**Еще вчера нам казалось, что пандемия подходит к концу, а сегодня у всех на слуху новый штамм коронавируса.**

**В**ирусы могут мутировать и приспособляться к новым условиям. Некоторые виды мутаций человек не замечает, они быстро исчезают. Но есть и те, которые обладают повышенной заразностью и отличаются по характеру развития болезни в организме. Они выживают и распространяются. Омикрон относится именно к таким штаммам.

## В чем особенность?

Омикрон впервые выявили в Южной Африке в ноябре 2021 года. К концу месяца он был замечен в Израиле и Бельгии, а в начале декабря появилось несколько заболевших в США и в России. По мнению экспертов, в Россию его завезли туристы, отдыхавшие в Египте.

Новый штамм имеет в два раза больше собственных мутаций в шипованной белке (чем в «дельте») и может по-разному проявлять себя. Также он имеет способность скрываться от иммунитета, что делает его более заразным по сравнению с другими штаммами.

## ПЦР-тест его определит!

Современные ПЦР-тесты являются самым надежным способом выявления коронавируса на сегодняшний день. Они диагностируют все существующие штаммы заболевания, в том числе омикрон. Однако для углубленного изучения разработали диагностикум, который позволит поставить диагноз более точно. Используя такую систему, можно не только выявить заражение, а также ответить на вопрос: каким штаммом заражен человек?

## Он заразен для переболевших и привитых!

По некоторым данным, новый штамм заразнее предыдущих, од-

нако говорить об этом с точностью пока рано. Одно из исследований показало, что антитела против более ранних штаммов не так эффективны в отношении омикрона. В наблюдении приняли участие 12 человек, 6 из которых были полностью привиты, остальные сначала переболели старым штаммом коронавируса, а потом получили две дозы вакцины. При заражении омикроном у всех участников антитела «работали» в 40 раз хуже! При этом у переболевших участников их уровень оставался достаточно высоким, чтобы остановить болезнь.

Также есть сведения, что риск реинфекции у омикрона в два раза выше, чем у дельты. Помогут ли имеющиеся вакцины от нового штамма - большой вопрос, ведь первый случай заражения омикрон-штаммом в США выявлен у полностью привитого человека.

## Каковы симптомы?

На начальной стадии омикрон отличается от других штаммов. Основные симптомы - кашель, повышение температуры и потеря обоняния. Однако и они бывают не у всех. Около 50% пациентов заболевают бессимптомно или не наблюдают одного или двух основных симптомов.

По словам лондонских ученых, для нового штамма характерны и другие проявления. К ним относятся боль в горле, потеря аппетита, «туман» в голове. У 60% заболевших появляются насморк и заложенность носа. Но главным симптомом омикрона считается давящая головная боль, которую не устраняют даже болеутоляющие препараты.

## Омикрон передается легче!

О том, как поведет себя вирус в «природных условиях» и каждом от-

дельном случае, пока не может сказать ни один врач. Имеются данные, что омикрон передается в легкой форме - об этом говорят переболевшие вирусом. Возможно, это связано с тем, что в легких новый штамм распространяется медленнее предыдущих, поэтому реже приводит к осложнениям.

Однако, по словам ученых, все зависит от состояния здоровья пациента, наличия у него хронических заболеваний, возраста, образа жизни и других важных факторов.

## Это последний из штаммов?

Сможет ли омикрон «вытеснить» другие штаммы, пока не ясно. Но есть сведения, что в ЮАР он уже распространен гораздо шире, чем дельта, и расходуется почти в 4 раза быстрее. Также все чаще его фиксируют в Дании и Великобритании. Ученые предполагают, что если омикрон-штамм вытеснит остальные, а по летальности и тяжести протекания болезни будет сопоставим с гриппом (пока так оно и есть), то возможно, пандемия закончится.

## Как защититься от омикрона?

Меры профилактики остаются теми же, что раньше, - тщательное мытье рук после улицы, использование антисептиков, максимальный отказ от посещения мест скопления народа. Также стоит чаще проветривать комнаты. Особенно это касается рабочих помещений, где постоянно находятся несколько человек.

Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе, давайте себе физическую нагрузку. Отмечено, что люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, хуже переносят COVID-19 и чаще нуждаются в госпитализации.

2,5 часа умеренной физической активности в неделю (20 минут в день) снижают риск госпитализации при коронавирусной инфекции на треть.



**КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ МОГУТ ПОМОЧЬ И КАК ВОВРЕМЯ ПОНЯТЬ,  
ЧТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?**

# Как облегчить боль?

## Такая разная

Классификаций боли немало. Ее различают по продолжительности. Острая возникает внезапно и длится не более 1,5 месяца. Обычно такая боль - спутник быстрых воспалительных процессов - аппендицита, пульпита, травм. Проходит она, когда острый процесс заканчивается. Хроническая длится больше 3 месяцев. Вызывать ее могут хронические заболевания (артрит, диабет), повреждения суставов и пр.

## Где источник

Зона болевого синдрома обязательно показывает, что источник неприятных ощущений находится тут же. Часто боль в сердце отдает в левую лопатку, руку или челюсть. Боль также может перемещаться по пораженному нерву: возникать в одном, а проявляться в другом месте.

Причина тазовой боли может крыться в гинекологии, проктологии, урологии и неврологии. Боль в груди - в кардиологии, неврологии и ортопедии. Неприятные ощущения на лице - в стоматологии, отоларингологии и неврологии. Поэтому не удивляйтесь, если для постановки диагноза придется посетить несколько специалистов.

## Что поможет

### НУЖНА СКОРАЯ

Если боль хроническая, возникает периодически и беспокоит давно, доктор поможет выяснить причину и подобрать подходящее

лечение. Если же боль острая, звоните в скорую. «Острый живот» может быть признаком опасных заболеваний (аппендицита, разрыва аневризмы и др.). Обезболивающее снизит накал боли и смажет картину болезни, а это чревато неприятными последствиями - перитонитом или, например, прободением язвы. А боль в груди может быть вызвана инфарктом.

## ОБЕЗБОЛИВАЕМ

Анальгетики необходимы, если болит зуб и надо дотянуть до приема врача, если раскалывается голова или беспокоят менструальные боли, спина. Но делать это нужно, соблюдая правила.

✓ Нестероидные противовоспалительные стоит пить в минимальной эффективной дозе максимально короткое время, не на голодный желудок, запивая водой. Одновременно стоит принимать противоязвенный препарат (из класса «ингибитор протонного насоса»), чтобы защитить слизистую желудка.

✓ Нельзя принимать больше рекомендованной дозировки или мешать обезболивающие, иначе есть риск токсического повреждения печени. Обезболивающие вообще не рекомендуется пить больше 10 таблеток в месяц, поскольку может возникнуть так называемая абзусная головная боль.

✓ Если не знаете причину боли, не принимайте никаких обезболивающих и спазмолитиков до консультации с врачом.



## ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ

Боль разделяют и по особенностям происхождения:

✓ Ноцицептивная возникает при активизации непосредственно болевых рецепторов, например при ожогах, после операций, воспалении. Обычно такая боль острая, пульсирующая, режущая. С ней хорошо справляются анальгетики и нестероидные противовоспалительные (НПВП).

✓ Нейропатическая (неврогенная) беспокоит из-за поражения нервной системы, в частности это диабетическая полиневропатия, опоясывающий лишай, невралгия. Может быть жгучей, стреляющей или тупой. Чаще она хроническая и не снимается анальгетиками. Чтобы ее уменьшить, надо поставить диагноз и подобрать лечение.

✓ Психогенная возникает при депрессии, тревожности, стрессе. Тут помогут психотерапия, антидепрессанты и пр.

## КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ

### ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ!

**?** *Увнука скоро сессия, он все учит, не высыпается, а мне так хочется помочь ему хотя бы советом, ведь он всегда говорит, что я все знаю и запоминаю так, что даже во сне спроси - отвечу. Поделитесь секретом, как хорошо запоминать и при этом высыпаться?*

**Василий Иванович.**

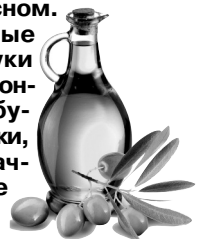
Психологи и ученые, изучающие вопросы памяти, пришли к выводу: читать конспекты и повторять материал учебника

очень полезно непосредственно перед сном, поскольку во время сна включается консолидация памяти, и информация из

кратковременной переходит в долговременную. Также для лучшего запоминания рекомендуется спать не только после занятий, но и между ними, а после сна желательно не читать конспекты и лекции, а, напрягая память, вспоминать изученный ранее материал, устраивая себе самопроверку.

## Руки обветрились?

Смешайте в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба. Используйте после каждого мытья рук и особенно перед сном. На смазанные средством руки можно надеть тонкие хлопчатобумажные перчатки, чтобы не испачкать постельное белье.







# ЯЗВА: ЧТО ПОМОЖЕТ ЕЕ РАСПОЗНАТЬ?

из вариантов не имеет к вам отношения, проверьтесь у гастроэнтеролога раз в год. В наши дни нередки случаи «немой» язвы. Особенно у пожилых людей. Она не сопровождается никакими симптомами. Однако это не делает язву менее опасной. Своевременное обследование и лечение не дадут ей вам навредить!

## Для кого полезна манная каша?

Мы привыкли думать, что тарелка манной каши - идеальный завтрак для детишек. Но, по данным диетологов, этот продукт приносит малышам больше вреда, чем пользы. Это связано с особенностями детской пищеварительной системы. Она не справляется с обилием белка глютена, который присутствует в манной каше. У детишек он способен вызвать аллергию, а также спровоцировать развитие такой болезни, как целиакия. При недуге слизистая оболочка детского кишечника становится тоньше. Это «ломает» процессы всасывания полезных веществ. Кроме того, в манке масса фитина - вещества, препятствующего усвоению кальция, необходимого малышам для роста. А вот сформировавшейся пищеварительной системе взрослых людей манная каша несет только пользу - «успокаивает» желудок и очищает кишечник от слизи. Именно поэтому ее рекомендуют употреблять людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта. К тому же эта каша легка для усвоения взрослым организмом и обеспечивает быстрый приток сил - что делает ее ценным продуктом при восстановлении после болезней.

## Урчит в животе: это нормально!

Да, нормально! Живот урчит у каждого человека. Причем ежеднев-

**Если возникла «кинжальная боль» в области желудка, не теряя времени вызывайте «скорую». С обострением язвы шутки плохи!**

но. Но, как правило, это не доставляет беспокойств. Многие даже не замечают, что их желудок и кишечник издают какие-то звуки. Но если ваш живот слишком «разговорчивый» и это вам мешает, заставьте его быть потише!

**1. Избегайте чувства голода.** Требуя пищи, желудок может очень громко заявлять о своем неудовольствии.

**2. Не пере едайте и включайте в меню меньше жирного, жареного и копченого.** Тяжелая пища также заставляет живот бурчать от раздражения. Как, кстати, и алкоголь.

Все это не заставило живот замолчать? Тогда причина, скорее всего, в дисбактериозе кишечника. Чтобы победить его наиболее быстро и эффективно, сходите на прием к гастроэнтерологу и сдайте анализ на флору кишечника. По его результатам врач назначит лечение.

## Стоит ли снимать изжогу молоком?

Выпить молочка при изжоге - очень распространенный в народе способ борьбы с неприятным жжением за грудиной. Но стоит ли так делать? Исследования медиков показывают, что нет! Конечно, в первый момент молоко нейтрализует излишки кислоты в желудке, которая вызывает изжогу. Но затем запускает более активную выработку этого едкого компонента желудочного сока. В итоге за непродолжительным улучшением следует ухудшение состояния. И изжога наносит нам еще более сокрушительный удар.

Чтобы эффективнее справиться с напастью, лучше ешьте понемногу 5-6 раз в день (порция размером со стакан). Так желудок не будет вырабатывать избыточное количество кислоты. Изжога не отступает? Нанесите визит гастроэнтерологу. Не исключено, что неприятный симптом возник на фоне более серьезного заболевания - гастрита или язвы.

**В. Максимовский, гастроэнтеролог.**

**Я**зва - это глубокое повреждение стенки желудка или идущей за ним двенадцатиперстной кишки. О недуге может говорить не только острая боль, как думают многие. Есть и другие симптомы, которые должны заставить срочно проверить здоровье!

**1. Изжога, кислая отрыжка, тошнота, запоры и чувство тяжести после еды.** Такой набор - явное свидетельство того, что желудок требует внимания врачей. Если болевой порог высокий, вы можете просто не ощущать язвенных болей, несмотря на сильное повреждение стенки пищеварительного органа.

**2. Боль в животе по ночам, утром или при пропуске приема пищи.** Такая картина часто возникает на фоне язвы двенадцатиперстной кишки. Дело в том, что длительное отсутствие еды вызывает скопление в ней едкого желудочного сока. Отсюда и неприятный симптом.

**3. Болевые ощущения после приема пищи.** Данный симптом характерен для язвы самого желудка. Если он сопровождается рвотой, которая напоминает кофейную гущу или содержит кровь, - вызывайте «скорую»! Такое состояние нередко говорит о кровотечении или прободении желудка, при котором язва насквозь «просверливает» отверстие в стенке пищеварительного органа, и его содержимое попадает в брюшную полость. Это может вызвать сильнейшее воспаление - перитонит - и смерть. Важно: даже если ни один





**Кашель - симптом более 250 недугов. Поставить точный диагноз и назначить эффективный метод лечения может только врач!**

## **Кашель: какие заблуждения мешают нам его победить?**

Вот самые расхожие мифы, которые являются лучшими «союзниками» кашля!

**1. Чтобы справиться с кашлем, надо пойти в аптеку и купить сироп от кашля.** Действуя так, мы забываем, что далеко не всегда кашель связан с неполадками в дыхательной системе. И может быть следствием, например, повышенной кислотности желудка или даже сердечной недостаточности. А таким недугам, сами понимаете, сиропчики от кашля - что мертвому припарки. Помните! Если

не удастся собственными силами победить кашель в течение двух недель, нужно идти к пульмонологу и лечиться под наблюдением медиков.

**2. Как только появляется кашель - надо принимать отхаркивающие средства.** Такая тактика, как правило, приносит только вред. Ведь в начале заболевания кашель обычно сухой - без мокроты. И тут лучше принимать не отхаркивающие, а подавляющие кашель средства. Они защитят бронхи и легкие от кашлевых приступов, которые травмируют дыхательные пути.

**3. Сдерживать кашель полезно.** Конечно, не

давая себе громко кашлять, мы бережем спокойствие окружающих, но при этом вредим себе. Ведь, когда мы кашляем, воздух с огромной скоростью вырывается из легких. И если стараться кашлять тихо, не открывая рта, воздух с опасными бактериями устремится не прочь из организма, а по внутренним ходам попадет в пазухи носа и в среднее ухо. Это может вызвать их воспаление - гайморит и отит. Чтобы и себе не вредить, и не угощать микробами других, кашляйте в платок или сгиб локтя. А еще лучше - отлежитесь дома.

## **Постковидный артрит: грозное эхо пандемии!**

**Помимо коронавируса, к напасти могут приводить грипп и ангина. Чтобы снизить риск осложнений на суставы, лечите эти недуги под контролем врача.**

По статистике, в каждом третьем случае к воспалению суставов приводят вирусные инфекции. В том числе ковид! Китайская зараза нередко служит «спусковым крючком» для опаснейшего поражения опорно-двигательного аппарата - ревматоидного артрита (подробнее - см. справа). На начальных этапах недуг лучше поддается лечению. Но, к сожалению, более 70% пациентов обращаются к врачу-ревматологу, когда артрит уже успевает нанести суставам непоправимый урон.

Если вы переболели ковидом, начните прислушиваться к состоянию своих шарниров. Первые симптомы артрита могут появиться как через 2-3 недели после выздоровления, так и спустя долгие месяцы. О том, что с суставами не все в порядке, расскажет ряд симптомов:

✓ припухлость, покраснение или болезненность сустава. Он может казаться на ощупь горячим;

✓ утренняя скованность, при которой сустав перестает слушаться - сгибаться и разгибаться;

✓ суставные боли в состоянии покоя и общая утомляемость. Чаще всего от ревматизма страдают стопы и кисти рук. Но поражение может коснуться и любых других суставов. При этом отличительной особенностью артрита является симметричная боль. Если воспалилась одна рука, то, скорее всего, это произойдет и со второй. Заметили неладное? Как можно скорее идите на прием к ревматологу. Без систематического лечения суставы могут прийти в полную негодность. Более того! Со временем ревматизм способен разрушить не только опорно-двигательный аппарат, но и сердце, почки. А это уже угроза жизни!

## **ТАБЛЕТКИ И ЕДА НЕ ДРУЖАТ НИКОГДА!**

**Как известно, лекарства нужно принимать в «свое время», то есть «до еды», «во время еды» или «после еды». Об этом, как правило, написано в инструкции и об этом, назначая препарат, вам непременно сообщит врач. Но одно дело прочитать аннотацию к лекарству и послушать рекомендации врача, а другое дело понять, что же это на самом деле такое: «до», «во время» и «после». Ведь представления у каждого на этот счет могут быть свои.**

**До еды** - это как? Выпил таблетку и «закусил» бутербродом с кофе? «Во время еды» - это как? Глотать таблетки вместе с макаронами по-флотски? А «после еды» как понимать? Пообедал, а на «десерт» выпил таблетку? Вопросов много!

А как правильно? Расскажем, что подразумевается под каждой конкретной рекомендацией.

### **До еды**

Это значит, что препарат следует принимать натощак (то есть на голодный желудок) и после его приема должно пройти как минимум полчаса прежде, чем вы начнете принимать пищу. Чаще всего это касается тех лекарств, которые разрушаются под воздействием желудочного сока, поэтому они должны действовать до того, как вы по-

едите и начнется активное выделение желудком соляной кислоты. Как правило, все лекарства, которые рекомендовано пить до еды, пьют за час до приема пищи.

### **Во время еды**

Это означает, что лекарство сочетается со всеми продуктами питания и еда не влияет на усвояемость препарата организмом, а также на его оказываемое действие. Некоторые лекарства имеют индивидуальные исключения, о которых всегда написано в

инструкции и о которых обязательно расскажет доктор. Например, препараты железа хуже усваиваются с продуктами, содержащими цинк, поэтому, когда их пьют, не рекомендуется употреблять в пищу ржаной хлеб, овсянку, рис, орехи и бобовые, поскольку в этих продуктах много цинка. Принимая статины (препараты для снижения холестерина в крови), желательнее исключить употребление жирной пищи, поскольку это снижает эффективность этих лекарств.

### **После еды**

Это значит, что таблетки оказывают раздражающее действие на слизистую желудочно-кишечного тракта либо призваны нормализовать пищеварение. Как правило, такие препараты пьют минимум через 30 минут после еды, но чаще всего не раньше чем через час.

### **Важно!**

**Принимайте таблетки правильно, внимательно читайте инструкцию, прислушивайтесь к рекомендациям врача и помните, что ««едой» является любой прием пищи, даже небольшой перекус («съел банан», «попил сок»), и это тоже непременно нужно учитывать, поскольку неправильное сочетание таблеток и еды является одной из распространенных ошибок приема лекарственных препаратов.**



# ОТИТ И ДРУГИЕ

## Есть ли вред от слуховых аппаратов?

*Мой диагноз - нейросенсорная тугоухость III степени. По рекомендации сурдолога пользуюсь слуховым аппаратом. Но недавно знакомая, у которой такой же диагноз, сказала, что пользовалась слуховыми аппаратами и теперь практически не слышит. Есть ли вред от слуховых аппаратов?*

**Валентина.**

Вреда от правильно подобранных и настроенных аппаратов нет. Слух может ухудшаться независимо от того, пользуетесь аппаратами или нет. Необходимо 2 раза в год проверять слух у врача-сурдолога и вовремя начинать лечение.

## Гуляет новый вирус гриппа

*Говорят, что нынешней зимой гуляет новый вирус гриппа, который опасен осложнениями и может вызвать отит. Он какой-то особенный?*

**Антонина.**

Такой отит называется буллезным. Вирус гриппа поражает сосудистую стенку, и на барабанной перепонке образуются буллы - пузырьки,

наполненные кровянистым содержимым. Они крайне болезненны, поэтому ухо болит гораздо сильнее, чем при обычном среднем отите. Буллы иногда вскрываются сами, но если этого не произошло, должен помочь доктор. К сожалению, буллезный отит может повлечь за собой ухудшение слуха - сенсоневральную тугоухость, поэтому нужно немедленно обратиться к врачу. Если больной промедлит неделю-другую, то помочь ему зачастую невозможно.

## Что будет, если гайморит не лечить?

*Каждую зиму страдаю гайморитом. Что бы ни делала, он все равно ко мне возвращается. Так стоит ли изнурять организм? Что будет, если не лечить гайморит?*

**Ирина И.**

Если не лечить острый гайморит, он может перейти в хронический, а также дать осложнения - в глазницу (в результате чего можно даже потерять глаз), в головной мозг (это чревато развитием абсцесса мозга, менингита). Редко, но встречаются молниеносные формы гайморита, которые развиваются от нескольких часов до недели и могут закончиться смертью человека. Особенно часто такое происходит у больных сахарным диабетом. Повышенное содержание глюкозы является хорошей питательной средой для микроорганизмов. Так что гайморит обязательно надо лечить, и лечить качественно,

## Три ошибки в лечении отита!

- ✓ Продувание ушей;
- ✓ Тепловые процедуры;
- ✓ Лечение грибкового отита антибиотиками.

## Очистить миндалины вакуумом

*Врач порекомендовал очистить миндалины с помощью вакуума. Никогда не слышал о таком методе. Как он работает?*

**М. Павленков.**

Вакуум-экстракция предназначена для очищения лакун миндалин. На миндалину надевается специальная чашка с двумя трубочками. Через одну поступает жидкость с антибиотиком и противовоспалительным препаратом, а через другую под отрицательным давлением она высасывается. Так из лакун удаляются все остатки пищи. Эта процедура очень эффективна. Если человек в детстве часто болел ангинами, то на миндалинах появилось множество углублений (крипт). В эти довольно глубокие ниши часто попадают остатки пищи. Температура не поднимается, но возникает легкое воспаление, неприятный запах изо рта.

## Хочу поставить имплантаты в уши

*Насколько эффективна кохлеарная имплантация? После нее точно будешь слышать?*

**Тигран.**

Врачи кохлеарную имплантацию оценивают по тому, насколько пациент сумел адаптироваться в обществе. Дело в том, что установить имплантат в ухо - это 1/10 часть лечения. Самое важное - после научить человека слышать и разговаривать. Около 60% пациентов лечение проходит успешно.

**И. Новикова, врач высшей категории.**

Особенно эффективен он перед приемом пищи, а также после физической нагрузки.

1) Энергично потрите одну ладонь о другую, чтобы почувствовать тепло.

2) Приложите руки к лицу так, чтобы на глаза пришлась середина ладоней, а сами они перекрещивались на лбу, перекрывая доступ света к зрачкам.

## Добавьте яркости!

**Устали глаза после долгой работы за компьютером? Слишком увлеклись вязанием и почувствовали резь в глазных яблоках? Самое время заняться пальмингом - полезным упражнением для сохранения зрения.**

3) Локти не должны быть на весу - либо на коленях, либо на столе. Шея - на одной линии с позвоночником, не сутультесь.

4) Перед глазами появились белые пятна? Мысленно представьте, что закрашиваете их черной краской.

5) Вспоминайте в течение 3-4 минут о приятных моментах в своей жизни, о заветной мечте.

6) Медленно уберите ладони с глаз и раскройте их.

Через пару минут вы ощутите: боль в глазах прошла, картинка перед ними более четкая и яркая.

**К. Щендикова, врач.**



**- Моя подруга по рекомендации знакомых записалась к хорошему массажисту. А после него оказалась в кардиоотделении больницы. Хотя шла на процедуру, «несущую здоровье»!**

## Осторожно: массаж

**- М**ассаж оказывает серьезное воздействие на организм. Во время процедуры, например, усиливается кровоток - увеличивается нагрузка на сердце, а это может привести к скачку давления. Что, очевидно, и случилось с вашей подругой.

**- Как уберечь себя от таких ЧП?**

- Во-первых, выбирайте квалифицированного специалиста - с медицинским дипломом, а не с бумажкой об окончании трехмесячных курсов. Требуйте у салона лицензию на проведение процедур. Во-вторых, предварительно проконсультируйтесь с врачом. Если у вас стенокардия, атеросклероз, сахарный диабет, воспалительный процесс, острые аллергические реакции - массаж таит угрозу. Высокая температура тела, наличие опухолей (даже доброкачественных) - тоже повод повременить с походом в салон. Если вас беспокоят спинные грыжи, на массаж - только

с разрешения невропатолога. Пришли к массажисту, а он даже не поинтересовался вашими заболеваниями? Бегите от такого «спеца» скорее!

**- На что еще посоветуете обратить внимание?**

- На руки мастера. Если они неухоженные, ногти острижены вкривь-вкось, да под ними еще и грязь - прощайтесь! Будьте осторожны и со «зладоустами», которые обещают золотые горы: ни один настоящий массажист не даст заранее стопроцентной гарантии на успех. Для опытного специалиста важны чувствительные руки, а не физическая сила. Массаж - прекрасное дело, если им заниматься грамотно. С его помощью можно укрепить иммунную систему, повысить упругость и эластичность кожи, активизировать работу потовых и сальных желез, нормализовать психоэмоциональное состояние. Но только в том случае, если вы попали в руки профессионала, а не самоучки.

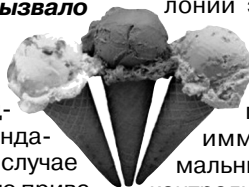
## Съела мороженое - и заболела ангиной...

**? Врач сказал, что мороженое ни при чем. И в интернете я прочитала, что в Америке мороженым ангину лечат. Что же вызвало заболевание?**

**М.В.**

**А**мериканские врачи действительно при ангине рекомендуют пациентам есть больше мороженого. Холод якобы благоприятно воздействует на воспали-

тельную лимфоидную ткань миндалин. В вашем случае к заболеванию привели патогенные микробы, которых переохлаждение глотки подтолкнуло



к усиленному размножению. Единичные колонии этих бактерий всегда/присутствуют на слизистой носоглотки. Если иммунитет нормальный, то он легко контролирует рост микроорганизмов, а как только понизился - они идут в атаку.

### На все случаи жизни

## ДОКТОР ТАВОЛГА

✓ Для промывания ран, язв, гнойников, фурункулов, усиления роста волос добавьте 1 чайн. ложку травы таволги вязолистной или лобазника на стакан холодной кипяченой воды и настаивайте 8 часов в закрытой посуде. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Настой также рекомендуется при болезнях сердца, удушье, головной боли.

✓ При болезнях почек, мочевого пузыря, как мочегонное средство, при

ревматизме и подагре, истерических судорогах, болях в желудке, кишечнике, горле залейте 2 чайн. ложки цветков таволги 2 стаканами кипятка, настаивайте 3-4 часа в закрытой посуде. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день после еды.

Измельченные свежие листья и цветки таволги используйте для обезболивающих и противовоспалительных припарок.



## ИМБИРЬ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

**Если промочили ноги, озябли, приболели (в межсезонье это обычное дело), выручит корень имбиря. Он снимает воспаление, обезболивает, тонизирует, улучшает потоотделение и согревает.**

### От кашля

Смешайте 1-2 ст.л. меда, щепотку-другую заварки зеленого чая или иван-чая, тертый кусочек (5 см) очищенного корня имбиря, нарезанную четвертинку лимона, залейте стаканом теплой кипяченой воды. При необходимости разбавляйте смесь свежим кипятком и пейте как обычный чай.

### Тонизирующий от простуды

Залейте 2 стаканами воды 1 ст.л. тертого корня имбиря, кипятите 10-15 минут. Добавьте горсть сушеной мяты, 1 ст.л. молотой корицы, немного цедры апельсина и дольку лимона. Настаивайте час и выпейте в 4 приема за день.

### ВАЖНО!

Имбирь обладает сильными разогревающими свойствами, поэтому им нельзя лечиться при высокой температуре. Под запретом он для тех, у кого есть проблемы с ЖКТ, особенно при склонности к кровотечениям. Да и в жару препараты на основе корня могут навредить, а не помочь,

**Елена, травница.**



# Куда бежим?

## ...Или что такое синдром беспокойных ног

Усталость, покалывание, онемение - неприятные ощущения в ногах случаются у каждого. Отсидели, долго ходили, замерзли - все это объяснимые и не опасные причины. Однако, если ноги «беспокоятся» часто, появляется неодолимое желание их размять, вытянуть, тянет походить, чтобы все прошло, скорее всего, речь идет о синдроме беспокойных ног.

### Факт

Первые признаки заболевания могут появиться в любом возрасте, но чаще - после 60 лет.

### Знакомые ощущения?

Частое (1-2 раза в неделю или чаще) и непреодолимое желание двигаться из-за неприятных, раздражающих или болезненных ощущений, а именно:

- ! пульсации,
- ! тяжести,
- ! зуда,
- ! ощущения мурашек,
- ! покалывания.

Если все это знакомо вам не понаслышке, можно заподозрить себя синдромом беспокойных ног.

К слову, иногда синдром затрагивает также руки, грудь или голову. Как правило, заявляет о себе неприятными ощущениями в обеих конечностях, но бывает и односторонним. Чаще беспокоит ночью, к утру бесследно исчезая. Так же начать «беспокоиться» ножки могут, если мы длительно пребываем в одном положении.

### Что заставляет ноги «бежать»

В настоящий момент специалисты называют лишь возможные причины этого явления:

- ✓ генетическая предрасположенность,
- ✓ дефицит железа, витаминов группы В, а также магния и тиамина,
- ✓ симптом иных заболеваний, например, почечной недостаточности, сахарного диабета, ревматоидного артрита и проч.

### Мнение специалиста

- Движение ногами или ходьба обычно снимают этот дискомфорт, но после прекращения движения все повторяется. В результате человек не высыпается, а со временем появляется дневная сонливость и разбитость, нарушается концентрация внимания, снижается производительность труда и даже усиливается риск развития тревожных и депрессивных расстройств. Поэтому при первых же проявлениях синдрома стоит посетить терапевта и невролога. Как правило, это пожизненное заболевание, и мы можем лишь его контролировать, уменьшая симптомы и увеличивая время спокойного сна.

### Это интересно

Несмотря на то, что первым в 1685 году синдром описал доктор Томас Уиллис, свое подтверждение диагноз получил лишь спустя почти три века. В 40-е годы XX века, изучая жалобы пациентов

на неприятные ощущения в ногах, шведский невролог и психиатр Карл-Аксель Экбом пришел к выводу, что это форма шизофрении, которая проявляется в поиске паразитов - протозойный бред. Ведь по ощущениям пациентов, по их телу как будто ползали насекомые и мешали им заснуть. Продолжая исследование, Экбом выяснил, что синдром никак не связан с психическим расстройством. Также он заметил, что для избавления от неприятных ощущений все пациенты ходили по комнате или просто двигали ногами. Так новое неврологическое заболевание получило свое имя - синдром беспокойных ног.

### Как успокоить ножки

- ✓ наладить режим сна и отдыха, больше двигаться днем;
- ✓ уменьшить употребления алкоголя, табака и кофеина;
- ✓ перед сном делать гимнастику для ног или массаж голени и ступней, принимать контрастный душ или делать контрастные ножные ванночки.

*М. Шлыкова, терапевт высшей категории.*

### Факт

Женщины чаще мужчин страдают от синдрома беспокойных ног.

# НОГА НА НОГУ? НЕ НУЖНО

Скрещенные ноги не только плохо подходят для релаксации - эта поза еще и вредна для здоровья.

- ☛ Самый «безобидный» из рисков - **онемение ног**. Когда они скрещены, усиливается давление на подколенный перонеальный нерв: он ответственен за чувствительность в нижней части ноги. Если вы посидели нога за ногу 15 минут - покалывание в онемевшей конечности быстро пройдет. Но если вы привыкли сидеть в такой позе часами (а многие офисные работники так и делают), не исключен и **паралич малоберцового нерва**.
- ☛ Вторая опасность - **перекос таза**, отдельные мышцы в этой зоне перенапрягаются, что мо-

жет вызвать болевой синдром. ☛ Третья угроза - **варикозная болезнь**. При такой позе сосуды в ногах пережимаются, ухудшается кровоток на периферии, кровь в венах застаивается. Разумеется, варикозное расширение вен в высокой степени зависит от генетической предрасположенности, но зачем давать болезни больше шансов? К тому же нарушение нормального кровотока и застой крови повышают риск возникновения **тромбоза глубоких вен**, воспалительных процессов в мочеполовых органах, а у мужчин еще - и **половой дисфункции**.

- ☛ Скрещенные ноги приводят к тому, что сердечная мышца вынуждена прокачивать большее количество крови - из-за этого происходит скачок артериального давления. Особенно рискуют хронические гипертоники. Есть данные, что у тех, кто любит подолгу сидеть, забросив ногу на ногу, чаще случаются **инфаркты**.
- ☛ Ну и, наконец, такая поза, если находиться в ней более 3-х часов в день, провоцирует **развитие сутулости**.

Не правда ли, все описанное - слишком высокая плата за «релаксацию»?

**Лучше предпочтите позу, которая соответствует «правилу 90».**

При работе в офисе старайтесь сохранять угол в 90 градусов между туловищем и передней поверхностью бедра, а также между бедренной и большой берцовой костями. И голеностоп тоже должен быть перпендикулярен поверхности пола.

Регулируйте высоту кресла относительно стола, чаще меняйте позу, делайте перерывы в работе каждые 2 часа.

Меньше станете уставать - реже возникнет соблазн забросить ногу на ногу.

**Кстати:** оказывается любители держать правую ногу поверх левой вдвое больше, чем тех, кто закидывает левую ногу поверх правой,

*В. Самойлова, терапевт.*



# СТАРОСТЬ - НЕ БОЛЕЗНЬ: ЧТО ПРОДЛИТ АКТИВНЫЕ ГОДЫ?

**Нежные любящие отношения в семье - один из секретов долгой и активной жизни. Общайтесь с близкими людьми как можно больше!**

**И**збежать старости невозможно. Но то, какими будут наши преклонные годы, зависит только от нас. Что поможет встретить зиму жизни бодрыми и полными сил?

✓ **Боритесь с глухотой.** Если подступает тугоухость, не списывайте ее на возраст, а идите к лору и подберите подходящий слуховой аппарат. Это вопрос не одного только удобства. По данным медиков, хороший слух бережет нас от старческого слабоумия. Все потому, что слышимые нами звуки заставляют мозг работать и анализировать поступающую в него информацию. Если такие «тренировки» ис-

чезают, наше «серое вещество» быстрее теряет тонус.

✓ **Не миритесь со слепящими глазами.** Современная медицина может надолго отсрочить потерю зрения. Если стали хуже видеть, сразу идите к окулисту и ищите способы исправить ситуацию. Хорошее зрение, так же, как и слух, улучшает работу мозга и помогает сохранить ясный ум.

✓ **При забывчивости или депрессии обращайтесь к неврологу.** Не можете вспомнить, что делали накануне? Или все время чувствуете усталость, сниженное настроение и нежелание что-либо делать? Запишитесь к врачу.



Для профилактики нарушений в работе мозга не давайте своему «компьютеру» лениться: учите иностранные языки, читайте книги, ведите дневник. Другими полезными «упражнениями» для нашего «серого вещества» могут стать танцы, пение, рисование или любое рукоделие. Помимо этого, контролируйте уровень холестерина и сахара в крови, а также давление. Отклонения от нормы повышают риск старческого слабоумия. Чтобы убедиться, что все в порядке, сходите на прием к терапевту.

✓ Не исключайте себя из жизни! Медицинские ис-

следования показали, что для членства в «клубе долгожителей» необходимо чувство востребованности. По данным ученых, если человек ощущает себя нужным, все процессы старения сильно замедляются. Как результат: прибавка к жизни составляет порядка 7,5 лет. Отсюда вывод: хотите жить долго - постарайтесь вести активную жизнь как можно дольше и продолжайте работать. А еще находите тех, кто нуждается в вашей помощи, поддержке и помогайте им. Тем самым вы окажете услугу и себе!

**Мария Григорьева, терапевт.**



## Пятки горят

**Наверняка каждый из нас хоть раз чувствовал жжение и покалывание в ногах. А если такое - постоянно? Есть ли причины для беспокойства и как решить проблему, рассказывает флеболог Татьяна Янова.**

**С**разу определить причину жжения в ногах непросто; такой симптом не указывает на конкретное заболевание. Тем не менее беспокойство доставляет, а значит, будем искать причину. Начнем с физиологических факторов, которые нередко можно устранить без вмешательства медиков.

- Неудобная обувь усиливает давление на ноги, нарушая кровообращение и зажимая нервные окончания.
- Долгая неподвижность. Из-за нее ухудшается кровообращение в сосудах ног, давление на венозные стенки возрастает. Сон в неудобной позе тоже негативно влияет на сосуды.
- Резкое изменение температуры конечностей. Долго находились на морозе в неподходящей одежде и обуви - вены сузились; в помещении согрелись, сосуды быстро расширились - порой это вызывает боль и жжение в ногах.

- Травмы, в том числе переломы, могут повлиять на нервные окончания.
- Обезвоживание. Организм теряет кальций, магний и другие минеральные вещества, что сказывается на состоянии тканей и сосудов. В этом случае покалывание, жжение, а порой и судороги не заставят себя ждать.
- Высокие физические нагрузки.
- Нехватка витаминов.
- Курение. Заядлых любителей табака часто беспокоят неприятные ощущения в ногах из-за кислородного голодания тканей и дефицита витамина С. В большинстве случаев достаточно устранить ту или иную причину (без медицинской помощи) - и проблема будет решена.

Однако есть более опасные патологические факторы:

- болезни суставов. При ревматизме и артрите воспаление нередко переходит с соединительных тканей на сосуды;

- сахарный диабет, его осложнения влияют и на вены;
- грибковые патологии, проблемы с позвоночником, аллергия, болезни сердца.

### Что делать?

Если ноги «горят» часто, лучше обратиться к врачу. Откладывать не стоит, чтобы исключить развитие более серьезных патологий. Для начала советую посетить терапевта и сдать общий анализ крови и мочи, сделать биохимию крови (при подозрении на атеросклероз важно знать уровень холестерина) и УЗИ сердца, измерить уровень глюкозы. И уже после проверки результатов анализов есть смысл обращаться к узкому специалисту, причем обязательно к флебологу. Это может быть невролог, ортопед или эндокринолог.



## ВМЕСТО СПОРТЗАЛА КАК СДЕЛАТЬ ИЗ ПРОГУЛКИ ПОЛНОЦЕННУЮ ТРЕНИРОВКУ

**Предлагаем несколько режимов прогулки, которые помогут заменить любые походы в фитнес-клуб.**

судистых заболеваний), в таком темпе надо гулять не менее 30 минут в день, 5 дней в неделю. Необязательно ходить полчаса подряд, можно разбить длинную прогулку на короткие по 10 минут.

**Попробуй такую ходьбу:** *начни в легком темпе, пройди 1-3 минуты, чтобы разогреться. В течение следующих 20 минут увеличивай темп, пока давление не поднимется до 50-70% от максимального. Затем постепенно сбавляй скорость.*

### Для тонуса тела

Энергичный темп прогулки прекрасно поддержит твоё тело в тонусе. Для этот ритм сердечных сокращений должен составлять от 70 до 80% от максимального. В таком темпе ты можешь говорить, но не длинными предложениями. Помимо изменений в фигуре, прогулки по 30 минут в день 3-4 раза в неделю помогут увеличить ёмкость лёгких, улучшить передачу кислорода в кровоток. Необходимого темпа можно достичь, не только увеличивая скорость ходьбы, но и идя вверх по наклонной местности, либо комбинируя ходьбу с короткими интервалами бега трусцой.

**Идеальная аэробная прогулка:** *5 минут иди в легком темпе. В течение 30-50 минут увеличивай скорость, пока пульс не составит 70-80% от максимального. Уменьшай темп в течение 5 минут.*

### Для контроля веса

В сочетании с правильным питанием ходьба легко поможет тебе сбросить вес. Для этого рекомендуются прогулки средней интенсивности в течение 150 минут в неделю. Необходимый минимум - 75 минут.

45 минут быстрой ходьбы побудят тело сжигать накопленный жир. Чтобы эффективно худеть, необходимо

сжигать больше калорий, чем ты употребляешь, но без голодания и жестких диет.

**Ходьба для похудения:** *начни с легкого и умеренного темпа - в течение 10 минут. Последующие 30-60 минут увеличивай его до пульса 60-70% от максимального. Уменьшай скорость следующие 5-10 минут.*

### Для мышц и суставов

Ходьба в легком темпе способствует лучшей работе мышц и суставов. Тем, кто страдает избыточным весом или артритом, полезно регулярно двигаться в медленном темпе - это минимизирует нагрузку на ноги и нижнюю часть спины, но приносит пользу. Также ходьба повышает уровень энергии и ускоряет метаболизм. Согласно исследованиям, всего 2 минуты неспешной прогулки, выполняемой каждые 20 минут, помогают контролировать уровень сахара в крови. Для этого даже не нужно выходить на улицу - передвигаться можно по офису или дому.

### Нужно ли выполнять 10 тысяч шагов


Эксперты утверждают, что для здоровья необходимо проходить 10 000 шагов в день. И если ты ежедневно внимательно следишь в мобильных приложениях за этой нормой, можем обрадовать: важно не столько количество, сколько качество. 5000 шагов в быстром темпе принесут такую же пользу для здоровья (и даже большую), чем 10 000 в медленном. Сегодня существуют приложения и гаджеты, которые следят не только за количеством пройденных шагов, но и за скоростью и пульсом. Если хочешь добиться реальных результатов (например, похудеть), обращай внимание именно на эти параметры.

Прогулку считают, скорее, отдыхом, чем полноценной физической активностью, полагая, что она менее полезна, чем тренировки. Существует стереотип, что по-настоящему полезно лишь то, что заставляет уставать, потеть, выкладываться на полную. Однако простая ходьба помогает сердцу работать активнее, тренирует мышцы и сжигает жир - все то же, что делают и спортивные упражнения. Расскажем, почему прогулку можно считать отличной заменой тренировке и как сделать ее максимально полезной.

### Для сердечно-сосудистой системы

Ходьба в быстром темпе повышает частоту сердечных сокращений до уровня умеренной интенсивности, благоприятного для здоровья сердечно-сосудистой системы. Быстрым темпом можно считать тот, при котором ты можешь разговаривать, но вот петь силы лёгких уже не хватает. Пульс должен составлять от 50 до 70% от твоего максимального сердечного ритма. Его можно вычитать, отняв свой возраст от 220. Чтобы добиться ощутимых результатов во время прогулки (уменьшить риск возникновения сердечно-со-



Медленный тип						"Буёк" на уалочке												
Зажим для гитары		Момент старта ракеты		Герой поэмы Баркова		Пробочная отвёртка	Картина на стене		Злак-сорняк	 <p><b>1</b> Легко его чистить</p>				Мультфильм от "Pixar"				
Акт взяткодательства		Математическое действие																
						Отец Добрыни	Игра на бильярде		Надувной лежак									
<b>1</b>		Сказочное чудище	Крепкий мясной бульон						Наука иксов и игреков									
Знахарь-ботаник		Сушилка для снопов		Разрушитель культуры	Деревце сирени					Концовка речного потока	Точка назначения	Речи безумные		Удминители для ног				
Псевдоним вереска								Новозеландский вулкан										
					Штат крупных рейнджеров						Молочный "урожай"							
Испанский аристократ	Мастер по горшкам							У нас он песней зовётся						1/100 драхмы			Багажный ярлык	
										Танец для донны Розы	Шарообразная форма дыма							
Граф или маркиз		Избушка развалюшка	Держать ... остро															
										Блюдо из фарша	"Вдовий" камень	Банкет в сказке						
Самец Жучки		Чага на берёзе		Тёзка Мунка														<b>2</b>
										Тревожный звон	Папина жена							
	Индийский челнок		Проектор слайдов										Столица Кабо-Верде	Подразделение войск			Непролазные болота	
					Ярый приверженец веры		Противотанковая яма		Стальной шлем солдата		Фитиль огнива							
	Мерин в свином обличье		Гербовая сторона пятака						Оперный номер									
					Тишина и безмятежность							Чечётка по-американски						
	Римский обряд очистки		Молоденькие пчёлки						Окаменевшая смола									



## КАРОЛИН ДЕ МЕГРЭ: «Я СТАЛА МУДРЕЕ»

- В 2021 году вышла ваша автобиографическая книга «Старше, но лучше».

Наверняка за ней стоит история...

- Знаете, это очень странное ощущение — ты проживаешь свою жизнь, шаг за шагом, постепенно продвигаешься вперед и не замечаешь глобальных изменений. А потом вдруг тебя однажды называют «мадам», потом второй раз, третий — и вот уже к тебе так обращаются абсолютно все.

- И перестают спрашивать паспорт, когда покупаешь вино!

- Точно! И это именно те детали, на которых строится книга. Мелочи, которые подтачивают. Мне нравятся взрослеть психологически, да, я стала мудрее. Но принять изменения с телом и лицом сложнее. Одна из любимых историй в книге

— про морщинку. Ты замечаешь ее утром и думаешь: ой, подушкой отлежала.

А потом эта проклятая морщинка никуда не исчезает! Еще один момент — когда люди начинают записывать тебя в другую категорию, словно выкидывая из «клуба молодых».

На одном ужине 32-летняя девушка сказала мне: «Каролин, вы такая классная! Я бы хотела быть, как вы, в старости». Что-о-о-о-о-о?! Но все эти вещи «перевариваются» в голове, и в конце концов ты привыкаешь: да, стареть не здорово, но и в этом процессе много своих смешных и очаровательных моментов. Вуаля, об этом и книга!

- Вы написали ее совместно с Софи Мас, продюсером «Назови меня своим именем». Как вы познакомились?

- Софи — моя близкая подруга, которую я знаю 10–15 лет. И это, кстати, тоже момент возраста — когда говоришь с уверенностью: «Ой, это было 10 лет назад», а на самом деле все 20! Так вот, мы встретились на вечеринке, подружился, потом мы еще вместе писали «Как быть парижанкой».

Пару лет назад мы пошли вместе в оперу. И в антракте я поделилась с Софи своими набросками книги о неврозах и страхах.

Она сразу же поддержала эту идею, добавив: «Ты понимаешь, ведь эти неврозы родились на почве старения!» И тут у меня в голове появилась четкая картинка того, как эта книга должна выглядеть и о чем рассказывать. Без Софи я бы, наверное, это не сделала.

- Есть у вас какие-то советы для остальных женщин — как справиться с возрастом и процессом «взросления»?

- Прежде всего принять и не сопротивляться. Осознать, что в жизни есть много гораздо более любопытных и вдохновляющих вещей, чем твое лицо, которое уже не такое, как в юности. Да и вообще, не разглядывайте себя слишком усердно в зеркале — мне когда-то мама это посоветовала, и я считаю, это бесценный совет. Ну не нужно вам сейчас знать, что появилась новая морщинка на лбу, — это знание точно вам настроение не поднимет и ничего не изменит. Вместо этого настройте свет в своем доме так, чтобы всегда казаться себе в нем красивой.

Мне кажется, все последние изменения в индустриях красоты и моды, связанные с социальными сетями, не способны положительно повлиять на самооценку, тем более в возрасте...

На мой взгляд, социальные сети работают на глобализацию и, вместо того чтобы воспевать индивидуальность, наоборот, призывают людей, особенно женщин, выглядеть одинаково.

В результате сегодня все одеваются уж слишком нарядно, и французские женщины действительно выделяются на этом фоне — в нашем стиле есть и мужское, и женское, и легкая небрежность. Но и есть «поколение Кардашьян» — девушек с тяжелым макияжем и облегающей одежде...

- Если говорить о француженках, что всегда выделяет их из толпы?

- Отношение. Поверьте, француженка будет очень хотеть, чтобы вы считали ее интеллектуалкой. И не хотеть, чтобы вы думали, прилагала ли она какие-то усилия, чтобы выглядеть так, как она выглядит. Она хочет, чтобы в ней оставалась

загадка: как сделать такое тело без опражнений?

Такую прическу без стилиста по волосам? И эта идея пришла из нашей классической литературы XIX века, той, где романтические героини сидели неделями у окна в ожидании письма, которое могло и не прийти. Когда ты что-то недоговариваешь, в тебе остается загадка и человеку хочется знать о тебе все больше и больше. Отсюда растут ноги и у всех этих стереотипов о француженках — мол, мы не толстеем, не занимаемся в зале, не сидим на диете. Нет, мы просто об этом не рассказываем.

**- А как справиться с плохим настроением? Заставлять себя двигаться вперед с гордо поднятой головой?**

- Работать над собой. Понять, что твое прошлое не определяет будущее. Я ходила на гипноз к психотерапевту, чтобы избавиться от навязчивости прошлого в моей жизни.

Сейчас я больше живу в моменте, но это требует огромных усилий. Поначалу это особенно сложно, тебе нужно как будто постоянно возвращать себя в «здесь и сейчас», чуть ли не насильно. Потом это уже происходит естественно.

Мечты о будущем тоже довольно разрушительны. Люди не осознают, что будущего еще не существует, его нет. И мечтают, что вот я пойду

на вечеринку когда-нибудь где-нибудь и встречу там мужчину мечты. И не идут ни на какую вечеринку, сидят дома, мечтают о путешествиях и сидят дома.

Удивительно, как некоторые клише все-таки правдивы и полезны — жить здесь и сейчас, банальный совет, но как же хорошо он работа-

ет! И еще совет от Арианны Хаффингтон, писательницы и основательницы The Huffington Post: каждый вечер перед сном благодарить жизнь за любые три вещи, будь то родные, любимые, работа, хобби, здоровье, что угодно; сами не заметите, как почувствуете себя счастливой.

## ПЯТЬ БЬЮТИ-ПРАВИЛ НАСТОЯЩЕЙ ФРАНЦУЖЕНКИ ОТ КАРОЛИН ДЕ МЕГРЭ

### Правило 1: БЕРЕГИТЕ СВОЮ КОЖУ

**ДА**

— Позвольте коже выглядеть естественно — парижанки холят и лелеют мелкие недостатки. Предупреждают их появление, но никогда не пресекают на корню.

— Начинать сеанс ухода с увлажняющего крема, который насытит кожу и разгладит ее. Это самая ценная вещь в косметичке — визажисты на нем клянутся.

— Маскируйте мелкие несовершенства с помощью консилера или ВВ-крема.

— И почаще ходите на концерты, в театры и музеи — это придает коже естественное сияние.

**НЕТ**

— Ни в коем случае не злоупотребляйте тональным кремом! Для тех, кто жить без него не может, лучшим решением будет смешать тональное средство с увлажняющим, чтобы приглушить эффект.

— И никогда не ложитесь спать, не смыв косметики!

Правило 2: чем меньше макияжа, тем лучше.

**ДА**

— Черная тушь в большом количестве подчеркнет выразительность взгляда и отвлечет внимание от темных кругов.

— Если субботним утром идете в булочную, используйте блеск для губ, и вообще всегда его используйте, на всякий случай...

**НЕТ**

— Не красьтесь слишком сильно на первое свидание. Нечего прятать естественную парижскую красоту за притворством.

— Не усердствуйте, выщипывая брови.

— Не тратьте слишком много времени на макияж, весь смак — в мелочах.

— Подведем итог — не носите слишком много макияжа, цвета и аксессуаров.

Правило 3 (залог женственности): позаботьтесь о конечностях.

**ДА**

— Короткие ногти, чистые и покрашенные (не всегда, а от случая к случаю).

— Протирайте ногти лимоном, это сделает их крепче и придаст сияние.

— Шлифуйте стопы пемзой не реже одного раза в неделю, чтобы они всегда оставались в идеальном состоянии.

— Устройте своим рукам спа-сеанс, замочив их в миндальном масле. Попробовав раз, вы не сможете остановиться.

**НЕТ**

— Никогда не делайте так называемый французский маникюр — это настоящий антагонист парижского шика, название для нас — загадка.

Правило 4: хорошее самочувствие — будьте в гармонии с собой, вне зависимости от возраста.

**ДА**

— Всякий раз завершая водные процедуры, обливайтесь холодной водой — и тонизирует, и закаляет.

— Выпивайте в день 3–4 литра воды.

— Ароматический массаж — основа основ: это не роскошь, а инвестиция в хорошее самочувствие.

— Пользуйтесь своей красотой по максимуму. Иначе через 10 лет вы будете очень сожалеть о не содеянном и мечтать вернуть былые времена.

**НЕТ**

— Не будьте рабом своего тела, наслаждайтесь и делайте все возможное со своими природными данными.

Правило 5: волосы в беспорядке, все равно безупречны.

**ДА**

— Выливайте на волосы миску уксуса для придания им невероятного блеска.

— Мойте волосы с вечера, а не утром, тогда вам не придется выходить из дома с мокрой головой.

— Получите максимальную выгоду от лета — особенно от солнца и соленой воды — они сделают образ интереснее: менее рафинированным, в общем, очень парижским.

— Держите волосы в легком беспорядке, даже вечером.

— Волосы могут быть либо полностью седыми, либо без единой сединки — «соль и перец» уместны рядом только на столе.

— Смешайте ром, два желтка и лимонный сок — рецепт не ромовой бабы, а восстанавливающей маски для волос.

**НЕТ**

— Не красьте волосы, за исключением маскировки седины и создания бликов, близких к вашему натуральному тону.

— Не пользуйтесь феном. Парижанки предпочитают более экологичные способы сушки — солнце летом и махровое полотенце зимой.

— Не мойте голову каждый день, оно того не стоит.







## КТО ПЛАТИТ? Деньги и отношения

**Материальные разногласия являются второй по частоте причиной разрушения отношений. Деньги действительно способны внести разлад в семью, если не знать, как грамотно решать этот вопрос.**

**Е**сть те, кто утверждает: «Деньги - не главное в отношениях!» Однако с ними готовы поспорить тысячи людей, которых разногласия в материальном вопросе заставили пойти на развод. Главный вопрос: можно ли было избежать столь радикального решения?

### **МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: У КОГО ФИНАНСЫ?**

По классической схеме мужчина - тот самый добытчик, который должен обеспечивать свою даму. Это он добывает мамонта, которого потом приготовит женщина и накормит им всю семью. Однако кто сейчас вспоминает о классике?

Учащаются случаи, когда представители сильного пола начинают рассуждать о равноправии и предлагают: «Давай будем сами за себя?», имея в виду самостоятельный бюджет у каждого из партнеров.

«Когда я познакомилась с Игорем, то и подумать не могла, что он окажется так скуп, - рассказывает 32-летняя Наталья. - По закону жанра, любимый дарил мне подарки, водил в рестораны, давал деньги на необходимые нужды. Но все поменялось, когда мы поставили штамп

**Одинаковый взгляд на семейный бюджет - залог счастливого брака.**

в паспорте. Тогда Игорь заявил: «Теперь мы в одной лодке, и грести веслами будем оба». Через год мы развелись, потому что мне банально стало не хватать денег на «женские штучки». Они уходили на продукты и бытовую химию, которые, по моему мнению, должен был приобрести супруг. Но он отказывался пересматривать свое отношение к ситуации».

Подобные истории - еще одно напоминание о том, что разговор о финансах следует начинать на берегу, т.е. не будучи в браке. Заранее стоит поинтересоваться у мужчины, как он видит вашу дальнейшую совместную жизнь. Быть может, вы услышите много интересного.

### **РАСПРЕДЕЛЯЕМ СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ**

Чаще всего распределение бюджета в семье идет по одному из следующих сценариев.

#### **На старт, внимание, сбрасываемся!**

В этом случае, вне зависимости от величины доходов каждого из супругов, все деньги отправляются в общий котел. Там они подсчитываются, после чего партнеры получают право брать из домашней казны кто и сколько хочет. В некоторых семьях, правда, возможности огра-

ниченны. Также велик соблазн умолчать о реальной сумме дохода, чтобы не отдавать все заработанные потом и кровью. Теряется доверие, зато бюджет общий.

#### **Хозяйство - это святое**

В такой семье мужчина позволяет женщине оставить заработанные ею деньги при себе, но с небольшой ремаркой - на хозяйство все же придется скинуться. То есть жена должна внести свою лепту в покупку продуктов питания, бытовой химии, общих семейных нужд. А все остальное (если останется) - пожалуйста, используй по своему усмотрению! Часто такой расклад мужчина предлагает из-за принципа, а вовсе не потому, что не может взять все расходы на себя.

#### **Дорогая, несу тебе зарплату!**

Есть мужчины (их не так много), готовые все заработанное нести любимой супруге. Конечно, не просто так! В подобных семьях именно женщина руководит семейным бюджетом. Иногда по причине инфантильности супруга, а иногда на весьма законных основаниях - просто у нее лучше получается обращаться с деньгами. Женщина знает, где можно сэкономить, что не следует покупать, а что обязательно нужно приобрести.

#### **Каждый сам за себя**

В некоторых парах после замужества ничего не меняется: каждый как был сам за себя, так и остается единоличником. Как правило, такой вариант развития событий предлагает мужчина, а женщина почему-то соглашается. Чаще всего слабому полу не нравится подобное распределение вещей: им хочется защищенности и ощущения защищенности и стабильности. Но как быть, если другого варианта не предлагают?

#### **ГЛАВНОЕ - РАЗГОВАРИВАТЬ!**

Обсуждать финансовые вопросы внутри семьи у многих не принято. Эта тема давно стала табуированной из-за большого количества страхов, с ней связанных. Женщины думают: «Вдруг он подумает, что я меркантильная, если начну озвучивать свои претензии?» А мужчина размышляет: «Она решит, что я не состоятельный, если вдруг мы начнем обсуждать деньги».

И все же разговор был и остается основным легальным способом наладить отношения с деньгами внутри семьи. Что важно обсудить?

**Бытовые траты.** Быть может, вы привыкли покупать гель для душа конкретной недешевой фирмы, а супруг предпочитает мыться банным мылом. Желательно сойтись в

этом вопросе или определить, кто из супругов будет отвечать за еженедельные закупки всего необходимого.

**Личные нужды.** Какой процент от зарплаты каждый из партнеров будет оставлять лично для себя? Возможно, это не будут конкретные суммы (ограничения в этом вопросе ни к чему) - просто должна быть возможность обговорить данный пункт.

**Копилка.** Выясните, привык ли ваш мужчина формировать финансовую подушку или все заработанные деньги к концу месяца у него выходят в ноль. Совместно можно обсудить возможность откладывать финансы на путешествия или крупные покупки.

### СКУПОЙ РЫЦАРЬ

Бывают патологически скупые мужчины. В них скупость с детства возвращают родители. Это запущенные случаи, исправить которые зачастую невозможно. Вы сошлись с таким мужчиной? Главный вопрос - почему. Если готовы терпеть подобное, это одно, но если нет...

Другое дело, что мужчина может стать скупым рядом с конкретной женщиной. Обычно представители сильного пола становятся прижимистыми, если дама:

- имеет низкую самооценку. Такие женщины готовы платить за все сами и закрывают глаза на то, что



### ЕСЛИ ЖЕНА - ДОМОХОЗЯЙКА

В глазах многих мужчин если женщина занимается домом и детьми, она становится чуть ли не бездельницей. «Ты же дома сидишь!» - самый частый укор в адрес домохозяйки.

Чтобы подобного отношения не возникало, необходимо донести свою ценность до супруга. Объяснить, что женщина в этом случае выполняет особую роль, и она не имеет материальной оценки. В качестве примеров можно привести вкусный ужин, выглаженные рубашки, чистоту в квартире и многое другое.

муж в это время ни о чем не беспокоится. Они не осознают собственную ценность;

- считает себя сильной и независимой. Ей вообще неважно, сколько зарабатывает партнер, потому что она у него «никогда копейки не возьмет». Женщина подобного рода может все сама, чем очень гордится. Мужчина рядом с ней расслабляется;

- чувствует необходимость быть кому-то нужной. Одиночество пугает ее, и за возможность быть с партнером она готова платить любые суммы. А зря...

### КАК ЖЕНЩИНА ВЛИЯЕТ НА ДОХОД ПАРТНЕРА?

Не секрет, что мужчина - голова, но женщина - шея. В ее силах сделать так, чтобы возлюбленный зарабатывал больше.

**1. Заниматься собственным развитием.** Увлеченная дама всегда будет интересна мужчине, она сможет вдохновлять его на покорение новых материальных высот. Ему как минимум захочется становиться лучше рядом с такой избранницей.

**2. Много просить.** Да, именно так! Чем больше женщина просит у мужчины (при условии правильной и своевременной благодарности), тем больше у него возникает желания одаривать ее. Вы молчите о своих потребностях? Тогда не удивляйтесь, что ничего не получаете.

**3. Благодарить.** Сделал подарок - спасибо, поезд в отпуск - спасибо вдвойне, отправил в спа - «какой же ты у меня заботливый». Для мужчины благодарность - это стимул в дальнейшем делать также, а то и лучше.

**4. Подбадривать.** Даже когда дела идут не лучшим образом, важно подбадривать партнера и уверять его, что все сложится лучшим образом.

**5. Восхищаться.** Мужчина принес мамонта? Удивитесь его размерам и скорости, с которой избранник его добыл. Он должен знать, что он лучший для своей женщины, услышать благодарность с ее стороны.

### «ТЫ МЕРКАНТИЛЬНАЯ!» НО ТАК ЛИ ЭТО?

Рассказывает 27-летняя Анна, которая несколько месяцев назад развелась со своим мужем. Девушка так объясняет причины разрыва: «Меня обвиняли в меркантильности все три года знакомства. Сначала он намекал на это, возмущаясь в те моменты, когда я просила мне что-нибудь купить. Потом, уже после свадьбы, он в открытую сказал, что подозревает: я вышла за него замуж «не просто так». И начал на мне экономить! Не помог материально, даже когда у меня были проблемы с выплатами на работе. Поз-

### КИНОВЗГЛЯД НА СИТУАЦИЮ

**«Красотка» (США, 1990).** Бизнесмен Эдвард Льюис не на шутку увлекается женщиной легкого поведения по имени Вивьен. Вот только их миры совершенно разные: он богат, и все его окружение относится к девушке как к второсортному объекту. Согласна ли она терпеть подобное ради любви?

**«Безумно богатые азиаты» (США, 2018).** Американка Рейчел Су вместе со своим возлюбленным отправляется на свадьбу его лучшего друга. Там-то и становится известно, что его семья безумно богата. Готова ли будет Рейчел к такому повороту?

**«Вам письмо» (США, 1998).** Деньги встали между Кэтлин Келли и Джо Фоксом. Она - владелица небольшого атмосферного книжного магазинчика. Он - директор крупной книжной сети, который хочет поглотить ее детище. Но до поры до времени они об этом не знают...

же, когда у нас начался разлад, муж признался, что все время боялся, что я его использую. А я посчитала это ненормальным! По моему мнению, мужчина должен обеспечивать женщину, особенно если она уже его жена».

Действительно, зачастую кавалеры обвиняют своих дам в меркантильности из-за собственных психологических проблем. Такой партнер, вероятно, не желает тратить на женщину деньги, понимая, что это несерьезный вариант. Или же он попросту жаден. А может, у него нет денег и менять ничего в своей жизни он не желает. А тут еще рядом пассия, которая все время просит что-то купить. Как такое терпеть?

Вот почему при выборе спутника жизни так важно включить голову, а не только сердце! В конце концов, это одно из самых важных решений в жизни.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Перед тем, как связывать свою судьбу с человеком, рекомендую узнать, как он относится к деньгам в принципе. Долгими и крепкими будут союзы, в которых у людей похожие взгляды на материальную составляющую. И наоборот, если он расточителен, а она считает каждую копейку, гармонии вряд ли следует ждать. Большую роль также играют амбиции партнеров. В идеале они должны быть схожими, чтобы люди стремились к единому уровню жизни с определенным материальным достатком.

## Звездные судьбы



# ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ ПОМНЯТ: Лиз Тейлор и Ричард Бёртон

**Они думали, что их большая любовь справится даже с тем, с чем невозможно справиться. И три раза начинали всё сначала.**

«Мои глаза слепнут, не видя тебя. Ты не осознаешь, как фантастически красива...» – писал Бёртон своей жене.

Он поклонялся красоте Элизабет, и не всегда мог контролировать свои реакции. Когда на какой-то голливудской вечеринке она, лежа у бассейна, впервые приподняла черные очки и равнодушно взглянула на него, от потрясения Ричард едва не расхохотался. Она была прекрасна и равнодушна, как звезда. И хотелось расшибиться в лепешку, но дотянуться до этой звезды.

### СМЕШНОЙ КОМПЛИМЕНТ

Элизабет тогда была замужем и привыкла смотреть так на всех: равнодушно, немного высокомерно, холодно. Бёртон подсознательно помнил об этом ее взгляде следующие девять лет.

А потом был 1962 год, съемки «Клеопатры», где Тейлор играла Клеопатру, а Бёртон Антония. У Бёртона к тому времени была репутация ловеласа, не особенно уважающего женщин, и все знали, что

он предпочитает брюнеток. Тейлор даже не смотрела в его сторону, и сначала он тоже пытался ее игнорировать, а потом не выдержал и подошел к суперзвезде с простецким деревенским комплиментом:

«А вам уже говорили, что вы красотка?».

Тейлор не выдержала и рассмеялась – настолько это не вязалось с изысканными и интеллектуальными ухаживаниями, к которым она привыкла.

А потом были съемки сцены с поцелуями, когда они даже не услышали, как режиссер закричал:

«Стоп! Снято!»

Это была какая-то катастрофа. Ричард был женат, Элизабет тоже снова была замужем, и собиралась оставаться навсегда в этом своем четвертом браке. Ее тогдашний муж Эдди Фишер ушел из семьи, чтобы быть рядом с Элизабет, и бросать его теперь было бы непростительной жестокостью. Поэтому актриса изо всех сил держала себя в руках. Но чем больше она старалась, тем сильнее ее влекло к Ричарду.

Она сама не поняла, как однажды оказалась с ним в какой-то глуши на крошечной вилле – они арендовали первую попавшуюся.

И там, в домике со сломанным душем и сыроватыми простынями, Тейлор была счастлива, как никогда в жизни. Она варила своему любовнику кофе и жарила мясо на гриле. Ходила босиком и, как Клеопатра, украшала волосы живыми цветами.

### ПЕРВАЯ ПОПЫТКА

Конечно, они не смогли отказаться от такого счастья. Гори всё огнем! Не для того они нашли друг друга, чтобы потерять. Ричард развелся первым, Элизабет – через три месяца после него. Свадьбу актеров обсуждали несколько лет. А потом в Торонто Бёртон играл в театре Гамлета, и после спектакля он вывел на авансцену свою Элизабет и повторил реплику Гамлета, обращенную Офелии:

«Я говорю: больше никаких браков!».

Это было сильнее, чем сам спектакль. У того, кто не заплакал в этот момент, просто не было сердца.

Жили они как в сказке. Брак принес им не только счастье, но и деньги – бренд «Тейлор и Бёртон» стоил дорого, в 1967 году каждый из них заработал по двести миллионов долларов. По тем временам это были какие-то невообразимые суммы. Они не отказывали себе вообще ни в чем, и Ричард бросался исполнять любой каприз своей жены.

Дошло до того, что он однажды уделал самого Онасиса. Миллиардер хотел купить бриллиант Cartier за миллион сто тысяч, но Бертон его опередил. И не только чтобы порадовать жену – это был вопрос принципа.

### ВЕРНИСЬ

Наверное, это был пик их счастья. Постепенно планка стала опускаться. Они как-то вдруг надоели зрителям: счастье этих двоих было слишком откровен-



Ричард Бёртон и Элизабет Тейлор в фильме «Укрощение строптивой»



ным, слишком напоказ. Люди переставали им верить. Тейлор и Бёртон перестали быть самыми востребованными, самыми интересными.

Чтобы прокормить всех своих родственников, Ричард начал соглашаться даже на сомнительные с его точки зрения роли. И он всё чаще стал выпивать.

Бёртон очень надеялся получить «Оскара» за роль короля Генриха Восьмого в фильме «Тысяча дней Анны», и, когда не получил, стал пить гораздо больше.

Актер по-честному боролся со своей зависимостью, но ничего сделать не мог. Одно время Бёртону казалось, что его вытасит любовь. Он обещал жене, что больше ни-ни, и пытался сдержать обещания, но ничего не помогало. Он стал срывать съемки, стал получать гораздо меньше предложений от режиссеров, чем раньше. Он даже начал понимать, что вот-вот потеряет семью, но не мог.

Незадолго до развода он написал жене:

«Мое дорогое спящее дитя. Я привык обращаться с женщинами скверно, используя их, скорее для упражнений в собственной мужественности. Но я чувствовал, как глупо было с моей стороны даже пытаться обращаться с тобой так, как я привык. В один из дней я просто проснулся влюбленным.

Было чертовски трудно отдать всего себя другому человеку».

А когда она всё-таки не выдержала и ушла, Ричард был на грани смерти. Но и тогда он думал больше не о себе, а о том, как поддержать жену и не дать ей забыть, кто она на самом деле: очень сильный и очень хороший человек, величайшая женщина современности, лучшая актриса в мире. Он часто об этом писал. Иногда не выдерживал, просил вернуться:

«Хотел бы я одолжить у тебя на минуточку огня и страсти, но уж

получи меня, каков есть: холодным, как лед. Я люблю тебя и всегда буду любить. Вернись».

Однажды Тейлор согласилась встретиться с мужем – она ведь любила его и вопреки всему верила в чудо, верила, что синее море, которое уносило его все дальше от нее, отступит и отдаст ей любимого. Она прилетела, как он просил. Он встречал ее в лимузине – пьяный в котлету. Все было бесполезно. Элизабет была в отчаянии и одновременно в бешенстве. Ричард смотрел на нее оловянными глазами и бормотал заплетающимся языком:

— Какого хрена ты вообще притащилась?

Как только они добрались до отеля, Элизабет написала обращение для поклонников: «Пожив вдаль друг от друга, мы, быть может, снова станем самими собой — и это залог того, что мы снова могли бы быть вместе. Молитесь за нас».

#### ВТОРАЯ ПОПЫТКА

Дальше они пошли по жизни разными дорогами – точнее, пошла Элизабет, а Ричард остался там, где был, оплакивать потерянное счастье. Он сравнивал себя с Прометеем, который был обречен на вечные муки – боги одарили его огонь, а он его упустил. И в минуты просветления он писал об этом жене.

«Я обречен на муки за то, что упустил дарованный богами огонь Тебя».

Это был конец, но это был конец первой серии. Тейлор нашла себе нового мужчину, харизматичного и успешного голландца. Процветающего бизнесмена. Но когда она заболела и угодила в больницу, туда примчался Бёртон. Он в три пинка выставил из палаты нового ухажера Тейлор и завопил:

«Я ее муж, и мне нужна здесь кровь!»

После этого они поженились



Элизабет Тейлор в фильме «Рипсодия»

снова. И снова развелись – у Ричарда был запой на шесть недель, который едва его не прикончил. Он не смог даже прийти на процедуру развода, и с судьей пришлось объясняться Тейлор. Возможно, она плакала – под черными очками этого было не разглядеть. Тема Ричарда для нее была теперь закрыта навсегда, жить с этим человеком невозможно, ее любовь – кошмарная ошибка. Ничего больше не надо, унесите это, пожалуйста.

Она вернулась к своему голландцу. Ричард протрезвел и пошел с козырей – все газеты написали про его помолвку с принцессой Югославии. Прошло немного времени, и репортеры сняли его, гуляющим в обнимку с известной моделью. Свадьба с принцессой отменилась. Элизабет тоже рассталась со своим бизнесменом.

#### ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА

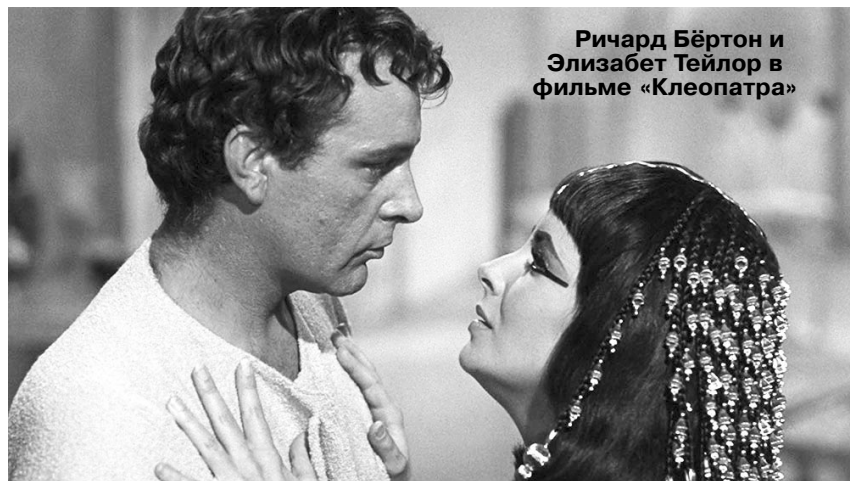
В этой многозначительной ситуации бывшим супругам пришлось встретиться – оставалась куча незавершенных дел. Было решено, что на встрече присутствуют адвокаты и с той, и с другой стороны. В этой строгой, официальной обстановке Тейлор вдруг зарыдала и упала в объятия Ричарда. Они решили пожениться в третий раз. И оба почему-то думали, что теперь-то уж всё, больше никаких браков, больше никаких разводов.

Если существует на Земле любовь, которая может победить все, то это, без сомнения, их любовь!

Они развелись через девять месяцев.

И в этот раз – навсегда. Незадолго до своей смерти Ричард написал Элизабет отчаянное и горькое письмо. Она не ответила.

Эта богиня все понимала, но не простила Прометея за то, что он не смог уберечь ее огонь.



Ричард Бёртон и Элизабет Тейлор в фильме «Клеопатра»



# РАСПЛАТИЛАСЬ ЗА УСПЕХ

**Успешные люди часто выглядят счастливыми и вызывают зависть у друзей и знакомых. Но никто не знает о том, что на самом деле происходит в их жизни.**

Я замечаю эти взгляды - удивленные, восхищенные, но чаще с ноткой зависти. Я понимаю женщин, которым никогда не добраться до моей ступеньки. Они думают: «У нее есть все, что пожелает!» Отчасти это правда. Но только отчасти.

Родилась я в небольшом поселке, где из развлечений - маленький клуб да кружок по интересам. Мечтала выбраться оттуда еще со школы: пообещала себе, что вырасту и непременно перееду в столицу. Родители были не против. Они вообще мало участвовали в моей жизни - отец выпивал, а мать тащила на своих плечах весь быт. Одним словом, обстановка была удручающей.

Ради своей мечты я стала круглой отличницей, окончила школу с медалью и отправилась покорять столицу. Меня взяли в институт на юридический факультет. Иной судьбы я для себя не видела. А когда что-то не получалось, вспоминала родной поселок, одноклассников с полуманящими судьбами, отсутствие будущего. Это очень мотивировало.

Сегодня я успешный юрист, владелец агентства. Я известная персона в определенных кругах. Но мне не хватает банального - любви, причем в самом широком смысле этого слова. Я никогда не видела проявлений чувств от родителей. С подругами тоже не сложилось - в

юности все свободное время тратила на учебу. Горький опыт заставил меня быть осторожнее с людьми.

Как-то раз я все же обзавелась подружкой, но спустя время она стала меня откровенно использовать. Поняв, что денег у меня достаточно, она начала клянчить их то на большую маму, то на неоконченную платную высшее, то на операцию бабушке. Позже выяснилось, что родительница у нее была в добром здравии, учиться она и не думала, а бабушки и вовсе не имела. С тех пор подруг я не завожу.

Что касается мужчин, здесь ситуации еще хуже. До 25 лет у меня их не было. Будучи симпатичной девушкой, я, конечно, привлекала внимание парней, но все они рано или поздно разочаровывали меня. Я понимала, что на несколько пунктов опережаю их в развитии, и мне становилось скучно в их компании.

В 25 я все же решила, что готова прекратить период воздержания и найти того самого. Вот только получилось все ровно наоборот - свою первую ночь я провела с мужчиной, которого видела третий раз в жизни. Чувств к нему не испытывала, но он был так ласков и нежен, что я решила - хороший вариант, надо брать! Потом поклонник ходил за мной несколько месяцев, но у нас ничего не вышло.

Кого я ждала? Наверно, идеал.

И главное, чтобы он был лучше меня, сильнее. На этом этапе отсеивалось больше половины претендентов. А потом я познакомилась с Кириллом. Переводчик, умный, галантный и обходительный. Он сразу меня заинтересовал. Насторожило лишь то, что уже после второго свидания мужчина предложил познакомиться меня с мамой. Позже выяснилось: родительница давала «добро» на встречи с той или иной девушкой. Кирилл мне нравился, и я первое время закрывала глаза на присутствие в наших отношениях его мамы, но потом мне это надоело.

Еще был Андрей - дерзкий, непредсказуемый, амбициозный. Мне очень импонировала его энергетика. Помню, даже подумала: «Как хорошо мы будем смотреться вместе!» Но все мои надежды на будущее Андрей разрушил одним вечером, когда признался - он женат. При этом расставаться со мной мужчина не хотел. А когда я все же ответила ему отказом, заявил: «А на что ты надеялась? Тебе семья и не нужна! Ты замужем за работой!»


Я сделала вид, что меня не тронули его слова, а дома поплакала от души. Позже решила: надо быть мягче, ведь мужчины не любят сильных женщин. Я даже начала меняться - стала брать меньше работы, делегировала обязанности, а сама ходила на танцы и йогу. Кавалер не заставил себя ждать - с Костей мы познакомилась на йоге и уже спустя месяц съехались. Любимый восхищался моей хозяйственностью, мягкостью, покорностью. Я и сама удивлялась - за короткий промежуток времени мне удалось из бизнес-леди превратиться в домашнюю кошечку.

Моя депрессия стала громом среди, казалось бы, ясного неба. Я вдруг поняла, что наступаю себе на горло, притворяюсь той, кем не являюсь. И тогда я с удовольствием и азартом вновь стала проводить вечера на работе, пока Костя сидел голодный дома. Вскоре он начал высказывать недовольство, а мне нечего было ответить. Ну не хозяйка я! И не послушная женщина, которая будет делать все, что ей говорит муж.

С Костей мы расстались. Было трудно, больно, вновь накатило одиночество. Помог психолог. Мне доступно объяснили, что менять себя в угоду другому человеку - гиблое дело. Однажды непременно случится взрыв, потому что притворяться вечно не получится. Я решила, что дождусь человека, ради которого мне не нужно будет менять себя. Надеюсь, мы будем похожи.

Анастасия М.

# Ваш любимый сканворд

Литраж	Полип для бус	Съезд				Строевая музыка	Тьма	Гараж планера	
			Нота	Полоз					
Украш. на блузке	Пискун-крово-сос	 <p><b>Душистый куст</b></p>				Мягкий табурет	Мегаполис		
Прогулочн. судно	Жен. одежда					Оружие мушкетера			
Машина для льна					Упрек	Шапито	Северная птица		
Ядовитый газ	Мелкие пятна				Антилопа	Двучлен	Стресс		
Документ		Посетительница	Чистка квартиры						
Царица цветов	Масляное раст.		Группа рабочих	"Сонный" цветок	Мелкое насекомое	Материя			
		Вязальная...	Градусник						
Светильник			Комнатка						
Лесная дичь	Реестр	5 копеек			Полоска по краю	Рус. землепроходец	Поклонник сцены		
			— Как вы думаете, Холмс? — Элементарно, Ватсон!		Франц. певица				
Автогонки	Партия товара		● Маленький мальчик сидит на подоконнике и смотрит в окно. Вдруг он в ужасе соскакивает и бежит к маме.		1/100 золотого	Мяч вне игры	Ложный слух		
Футб. ботинок	Снежный шар	Птицарыбка	— Мама! Там папа идет! Что мы ему сначала покажем — мой дневник или твое новое платье?		Оптич. сетка				
Остров				Баронет					
		Острая вершина	Отзвук		Приток болги				
Пьеса Маяковского	Толст. фломастер			Порыв ветра					



# ПУТЬ К СЧАСТЬЮ - ЛЮБОВЬ

**Это был удар, что называется «ниже пояса». В тот незабываемый злополучный день Дмитрий вернулся домой раньше обычного...**

**Е**сли в последние месяцы он приходил домой ближе к вечеру, то сегодня их отправили по домам уже до обеда.

Работы с каждым днем становилось все меньше, заказов практически не было. Доделывали работы по договорам, заключенным еще до пандемии коронавируса.

В последний год люди в его стране, занятые проблемой выжить любой ценой в сложившейся ситуации, о строительстве новых домов задумывались намного реже, а пути в соседние страны закрылись.

Понятное дело - заработок значительно сократился, но жить можно.

Тем более квартиру успели купить, обставить, дочку родили - через два года в школу пойдет. А там глядишь, жизнь наладится, вернется в прежнее русло и пойдет работа.

Катерина, не привыкшая к экономии, временами роптала, требовала от Дмитрия как-то «пошевелиться». Но затем успокаивалась, и все шло своим чередом.

А в последнее время жена и вовсе перестала его пилить. У нее появились увлечения. Она даже рада была ранним приходом Дмитрия - есть кому забрать дочку из детского сада и присмотреть за ней, а сама бежала на занятия йогой.

Приходила усталая, довольная, никого не пилила... Дмитрия такой расклад устраивал, но в голову лез-

ли всякие мысли. Однако он не разрешал себе «давать им ход».

...Он открыл дверь своим ключом. Подумал еще: «Катя ушла в магазин, замок закрыт на два оборота». Войдя в квартиру, понял - жена дома и даже не одна, из комнаты доносилась негромкая музыка и смех жены.

«Ленка, что ли пришла. Развлекаются подружки закадычные», - с такими мыслями Дмитрий вошел в комнату и застыл.

У окна, спиной к нему стояли в обнимку жена и какой-то мужик. На столике ехидно поблескивали стеклянными боками бокалы с вином, источали сладостный аромат конфеты в коробке.

Дмитрий не придумал ничего лучше, как кашлянуть в кулак. Парочка от неожиданности одновременно вздрогнула и повернулась к нему лицами.

Как в самом избитом анекдоте, Катерина произнесла:

- Ты чего так рано вернулся?

- Работы нет, - на автомате ответил Дмитрий, а потом чуть ли не шепотом спросил:

- Что же ты стерва такая, моя жenuшка? Чего тебе не хватало?

Ну а дальше все развивалось как у большинства в таких ситуациях: крики, ругань, взаимные обвинения. Кавалер, кстати, не ушел.

Вышел, правда, в кухню и ожидал окончания перепалки, уверенный в своей победе. Он не ошибся. Обиженный и разгоряченный Дмитрий

побросал в дорожную сумку какие-то свои вещи и выскочил из квартиры. Закрывая дверь, крикнул:

- Ну и сука же ты, Катя.

Женушка запустила в дверь бокал с вином...

Он уехал в свой родной город к матери. Подал документы на развод и стал жить, сутками напролет мучаясь и оплакивая свою неудавшуюся жизнь. Принято считать, что при разводе страдают несчастные жены. Но в случае с Дмитрием все вышло как раз наоборот.

Катерина налаживала быт со своим кавалером. Она осталась в квартире, купленной ее мужем. Порядочный Дмитрий оставил квартиру ей и дочери.

Но Катерине, как бабе из сказки о золотой рыбке было мало. Когда, немного поостыв, Дмитрий позвонил бывшей супруге и сказал, что хочет приехать повидаться с дочкой, она огорошила его заявлением: если он решил уйти, так пусть уходит совсем из их жизни и не надо вносить сумятицу в голову дочки - через несколько месяцев ребенок забудет его.

О! Этот удар просто сокрушил Дмитрия. Ладно, Катя не первая и не последняя сволочная баба, но Дашенька! Как он сможет жить без дочки, не видеть, как она растет, как пойдет в школу?

Его щеки холодели при мысли, что нежные дочкины руки никогда больше не погладят его щетину, и самый сладкий в мире голосок не произнесет:

- Папочка, опять у тебя щеки колются!



Мать, как могла, пыталась помочь сыну - успокаивала, приводила несчетное количество подобных примеров неудавшейся семейной жизни и каждую ночь просила Бога помочь ее сыну справиться с этой бедой и вразумить бывшую невестку.

Время лечит душевные раны, но следы от них остаются на всю жизнь: кто-то озлобляется, кто-то слабеет, а кто-то становится сильнее.

Дмитрий выстоял: не спился, не обзлился на весь свет, особенно на его женскую половину. Как только душевная боль немного стихла, он буквально «с головой» ушел в работу.

По какому-то таинственному стечению обстоятельств работы у него теперь хватало. О мастере «на все руки» быстро узнали в округе и заказы так и сыпались один за другим.

Один из заказов оказался особенно счастливым. За время ремонта квартиры Дмитрий сдружился с её хозяйкой Леной - симпатичной молодой женщиной. На время ремонта она вместе с шестилетним сынишкой выехала к родителям, но часто приходила посмотреть, как идет ремонт.

Иногда Лена приносила что-нибудь к чаю и заставляла Дмитрия передохнуть. Как известно, чаепитие располагает к душевным разговорам.

Вот и эти двое постепенно рассказали друг другу свои истории. У Лены вышла история-наоборот: она застала мужа с любовницей. Результат - развод, раздел квартиры.

И еще - она не препятствовала встречам отца с сыном. Но папаша сам очень быстро растерял отцовский пыл, а вскоре укатил с очередной пассией в неизвестном направлении и теперь даже алименты не

могут с него взыскать...

Дмитрий и Лена не побоялись создать новую семью и все у них получилось. Мать Дмитрия предложила им переехать в свой просторный дом, а сама устроилась в однокомнатной квартире Лены.

А в доме молодой пары вскоре к смеху и нескончаемым вопросам сынишки Даника присоединился крик и агуканье новорожденной Машеньки.

А однажды зазвонил смартфон Дмитрия, звонила Катерина. Дмитрий несколько секунд не мог решиться ответить. Но как же он удивился, услышав голос Дашеньки:

- Папа, это я, Даша.

- Дашенька! - только и смог произнести Дмитрий,

- Как ты живешь, доченька?

- Нормально. Я уже большая, во второй класс хожу. Папа, можно я приеду на каникулы к тебе?

- А мама?

- Мама разрешила. Я все время хотела к тебе. А она говорила, что я маленькая. А вот теперь я большая и она больше не спорит.

- Конечно, приезжай! То есть, мне надо приехать за тобой?

- Нет, папочка! Меня дядя Костя привезет.

- Какой Костя?

- Мамин муж.

- А-а! - радостно протянул Дима, удовлетворенно отметив, что папа у Даши один - он, Дмитрий!

...Каникулы пролетели быстро. Лена предложила Дмитрию купить Даше смартфон - хороший и нужный подарок. Дмитрия уговаривать не пришлось! Тем более как хорошо быть с Дашей на связи! Данику тоже идея со смартфоном понравилась. Теперь эти двое, благодаря современным средствам связи, часто с удовольствием болтают или переписываются друг с другом!

## Лили-Роуз Депп снялась вместе с Маргарет Куэлли

На просторах сети появились самые первые кадры из новой кампании Chanel – на сей раз она посвящена очередному новому хиту бренда в виде представленной в весенне-летней коллекции сумки Chanel 22.



И лицами данной кампании стали музы бренда Лили-Роуз Депп и Маргарет Куэлли, а также звезда ребута «Сплетницы» Уитни Пик! Отвечал же за снимки небезызвестный дуэт фотографов Inez & Vinoodh. В ближайшее время в сети появится еще больше снимков, а в начале апреля представители бренда обещают еще и видеокампанию! Ставку в новом сезоне бренд Chanel делает именно на новую модель сумки, объединяющей тренды, классику и практичность. А небрежность и некоторая непринужденность всегда актуальной мешковатой формы сочетается с фирменной стеганой строчкой Chanel.

## Бонни Райт вышла замуж

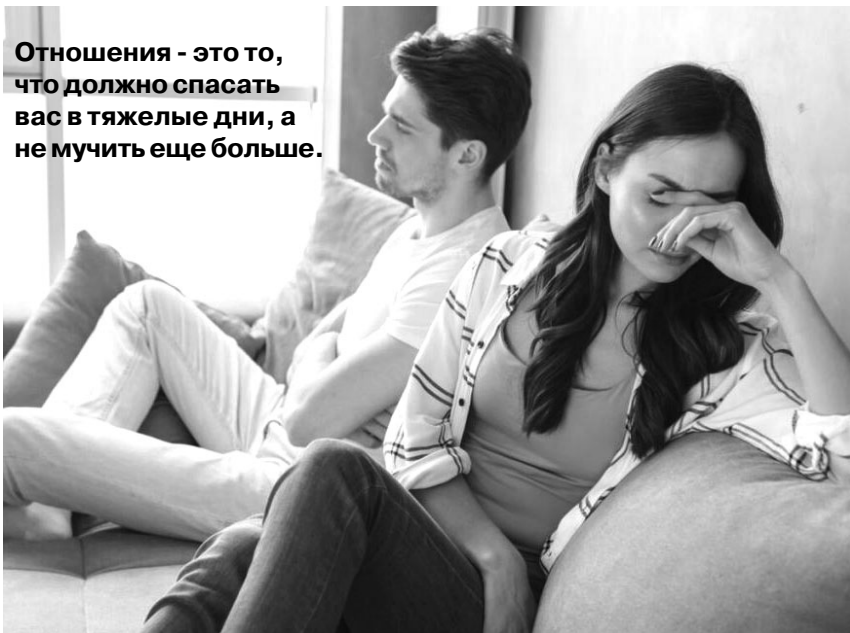
31-летняя звезда «Гарри Поттера» уже порадовала своих многочисленных поклонников первыми свадебными снимками!

Торжество состоялось в минувшие выходные, и, хотя оно было достаточно скромным, в то же время оно оказалось невероятно трогательным! Что же касается приглашенных, то Бонни и ее избранник Эндрю пригласили на свою свадьбу только самых близких друзей. Также молодожены сделали выбор в пользу празднования на свежем воздухе – свадебная вечеринка проходила на лоне природы. А платье у счастливой невесты было сразу два – в белоснежном платье с пикантными разрезами на рукавах Бонни пошла к алтарю, а к началу банкета она переделалась в вечернее платье с глубоким декольте! Так что любимая многими актриса наконец-то сумела обрести личное счастье!



## Ситуация

Отношения - это то, что должно спасать вас в тяжелые дни, а не мучить еще больше.



# ПОСТАВИТЬ НА ПАУЗУ

## Когда в отношениях нужен перерыв?

**Решение взять паузу может вдохнуть в отношения новую жизнь или привести к разрыву. Как понять, нужен ли вам тайм-аут? И что следует обсудить с партнером перед этим?**

**В**ажно понимать: временное прекращение отношений не имеет смысла, если вы пытаетесь избежать боли и оскорблений, хотите справиться с неконтролируемым гневом или планируете найти нового партнера, имея за плечами запасной аэродром. Все это указывает на то, что союз исчерпал себя. Но иногда пауза все же необходима.

### КОМУ ЭТО НУЖНО?

Партнеры, которые живут вместе 10 лет и более, иногда приходят к мысли о том, что устали друг от друга. Накопившееся раздражение уже невозможно сдерживать, и негативные эмоции переполняют обоих. Ни о какой нежности, взаимопонимании и доверии в таком случае говорить не приходится. Временное расставание помогает привести мысли в порядок, ответить на важные вопросы: «Я хочу быть с этим человеком или нет?», «Скучаю ли я по нему?», «Можем ли мы прийти к компромиссу?» и пр. Если обе стороны понимают, что не готовы отказать от партнера, то у них появляется шанс вывести отношения на новый уровень, обсу-

дить проблемы в браке и заняться их решением.

Пауза бывает необходима и тем парам, которые столкнулись с изменой. Правильной реакции на это событие не существует - здесь все зависит от ваших самоощущений. Если вы не уверены в том, что будет дальше с отношениями, возьмите тайм-аут. За это время нужно либо принять решение об окончательном расставании, либо осознать, что вы готовы собирать брак по кусочкам. Последний вариант возможен только при условии прощения изменившего партнера - иначе постоянное чувство обиды будет съедать одного из супругов.

### ЧТО ОБСУДИТЬ ПЕРЕД ТАЙМ-АУТОМ

Итак, вы приняли решение взять паузу в отношениях. Вот что следует сделать перед временным расставанием.

- Озвучьте, почему вы хотите расстаться на время. Внимательно следите за реакцией второй половины. Агрессия, нежелание признавать проблему или обидные слова в ваш адрес - повод задуматься об окончательном разрыве.

- Определите конечную цель па-

узы. Задайте партнеру несколько вопросов: «Ты хочешь сохранить отношения?», «Готов ли ты подумать о том, куда нам двигаться дальше?», «Ты согласен с тем, что нам обоим нужно принять взвешенное решение?» Убедитесь в том, что ваши цели совпадают. Когда один хочет сохранить союз, а другой уже мысленно подает на развод, временное расставание ничего не изменит.

- Установите правила. Важно обсудить срок тайм-аута, а также коснуться других важных вопросов. Могут ли партнеры встречаться с кем-то другим? Как они будут видеться с детьми? Допустимо ли звонить друг другу?

### НАЕДИНЕ С СОБОЙ

Перерыв в отношениях - это возможность изучить себя, свои чувства и эмоции, сравнить ожидания с реальностью. Составьте список вопросов, на которые у вас пока нет ответов (но они непременно появятся в скором времени). Хорошо ли вам вместе, или плохого все же больше? Всегда ли слова и поступки вашего супруга совпадают? Хотели ли вы расстаться с этим человеком ранее - и если да, то почему не расстались?

Когда тяжело думать обо всем этом, отпустите ситуацию - вы вернетесь к ней позже. Появившееся свободное время проведите с удовольствием. Прочитайте книгу, которую давно хотели прочитать, посмотрите хороший фильм или прогуляйтесь в парке. Возможно, нужное решение придет вам в голову, когда вы о нем совсем не думаете. Если вы поняли, что отношения достойны продолжения, придется задуматься о том, как именно они будут продолжаться. Следует обсудить с любимым человеком, над чем вам в паре стоит поработать, чтобы минимизировать количество конфликтов.

Ирина Зайченко, психолог: «Когда мужчина и женщина решают оторваться друг от друга, иногда у одного из партнеров (или у обоих) появляется иллюзия свободы действий. Кажется, что ничего страшного не произойдет, если открыть страничку на сайте знакомств или оставить номер телефона незнакомцу в баре. В вашу голову приходят подобные мысли? Это может означать только одно - мысленно вы уже давно расстались с супругом. Так, может, пора набраться смелости и сообщить ему об этом? Будьте честны с самой собой. Рекомендую не затягивать паузу. Если партнеры не общаются больше 4-5 недель, то это сигнал о том, что пришло время перевернуть страницу».

**Д**иетологи настороженно относятся к экспресс-диетам, потому что килограммы после них, как правило, быстро возвращаются. Если вы хотите закрепить результат, придется изменить образ жизни - отказаться от жирной и жареной пищи, начать заниматься спортом и соблюдать питьевой режим.

### ДИЕТА МОДЕЛЕЙ

Смысл этой диеты в резком ограничении калорий (до 1000 ккал в сутки). Такой дефицит запустит расщепление жировых отложений. Все калории необходимо распределить между 5 приемами пищи. В перерывах между ними можно пить зеленый чай и воду. Ужин должен заканчиваться до 17:00. Придерживайтесь подобного питания в течение 5 дней. Если ощущается сильный голод, то можно съесть яйцо (белковая пища на 60% снижает чувство голода).

Порции рекомендуется сокращать постепенно. Например, если ваш суточный рацион составляет 2500 ккал, в первый день сократите его до 2000 ккал, во второй и третий - до 1500, а в четвертый день оставьте 1000 ккал. Это поможет организму безболезненно адаптироваться к новым условиям и снизит риск срыва. Выходить из диеты тоже стоит плавно, увеличивая калорийность рациона на 100-200 ккал ежедневно.

### ПИТЬЕВАЯ

Питьевую диету не рекомендуется соблюдать дольше 3 дней. В течение этого времени пейте воду и травяные чаи. Притупляет чувство голода настой шиповника. Продукты полностью исключаются.

- **При наличии заболеваний желчного пузыря, желудка, почек питьевая диета строго противопоказана. Даже если у вас нет хронических заболеваний, стоит проконсультироваться с врачом.**

Сначала уйдет лишняя вода из организма, исчезнут отеки, очистится от токсинов кишечник. Только после этого начнется разрушение жировой ткани. Слишком долго голодать нельзя, иначе возможны проблемы с внутренними органами.

Переход к питьевой диете должен быть постепенным: за несколько дней откажитесь от сладостей и пищи животного происхождения, снижайте количество потребляемых калорий. Во время похудения стоит принимать сорбенты, чтобы ускорить выведение токсинов из организма.

### ОВОЩНАЯ

Употребляйте некрахмалистые овощи и несладкие фрукты в течение 5-7 дней. За счет большого содер-



## Как я похудела

**На экспресс-диете  
нельзя сидеть  
дольше 7 дней.**

## МИНУС 5 КГ В НЕДЕЛЮ!

**Быстро сбросить лишний вес помогут экспресс-диеты, рассчитанные на 5-7 дней. Питьевая, овощная, «лестница» - выберите вариант, который подойдет вам.**

жания клетчатки в рационе притупляется чувство голода, а низкая калорийность блюд помогает быстро сбросить вес. Питаться следует маленькими порциями 4-7 раз в день. Также ежедневно необходимо выпивать 2 л воды.

Откажитесь от картофеля, свеклы и тыквы (в них много крахмала). Из фруктов под запретом груша и банан. Недопустимы и сухофрукты.

Овощи ешьте в свежем или вареном, тушеном виде. Салаты из сырых овощей лучше есть в первой половине дня, когда пищеварение работает более активно.

- **Употребление свежих овощей и фруктов в вечернее время может вызвать повышенное газообразование.**

В отличие от монодиет фруктово-овощная диета позволяет восполнить нехватку в организме витаминов и микроэлементов. Важный момент: в первый день возможны слабость, диарея, дрожание рук. Если вы заметите резкое ухудшение самочувствия, откажитесь от овощной диеты в пользу другой. И дайте организму время на восстановление.

### «ЛЕСТНИЦА»

Состоит из пяти этапов (ступеней) и рассчитана на 5 дней.

**Первый этап** - очищение организма. В течение дня разрешено есть только яблоки. Их необходимо разделить на 6 приемов. Также в этот день следует много пить - не менее 2,5 л воды. Так вы сможете организму вывести шлаки.

**Второй этап** - восстановительный.

В меню 1 л нежирного кефира или натурального йогурта, 500 г творога. Разделите пищу на три приема. Это позволит восстановить микрофлору. **Третья ступень** - энергетическая. Следует восполнить уровень энергии после первых двух дней. Разрешается есть овощи и фрукты, а также пить компот из сухофруктов без сахара. **Четвертый этап** - строительный. Суточный рацион состоит из 600 г вареной куриной грудки и свежей зелени.

**Пятая ступень** - сжигание жира. Можно съесть 200 г вареной овсянки и до 1 кг некрахмалистых овощей. Обязательно пейте воду и зеленый чай.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ – ЭТО НЕ ШУТКА!

**Любая из предложенных диет позволяет быстро сбросить лишний вес, но возможны побочные эффекты. Скорее всего, уже через день экстремального изменения рациона вы будете чувствовать слабость, раздражительность, приступы тревоги. Метаболизм при этом будет замедляться, а чувство голода – усиливаться. Важно не сорваться в этот момент.**

**После экспресс-диеты организм стремится запастись больше жира «на черный день». Не удивляйтесь, если заметите, что цифра на весах увеличилась, несмотря на рацион с минимальным количеством калорий. Это временное явление.**

**Подобные диеты стоит рассматривать как средство экстренного похудения перед важным мероприятием. Но практиковать их часто нельзя!**



# БАЛЬЗАКОВСКИЙ ВОЗРАСТ

**Как вы представляете себе женщину бальзаковского возраста? Роковая красotka с багажом опыта за плечами, «ягодка опять», которой выпал шанс пережить любовь? Или, может быть, молодящаяся дама под пятьдесят?**

**О**норе де Бальзак был большим любителем женщин, но не всяких, а тех самых, трезвомыслящих тридцатилетних, которые умели подарить мужчине наслаждение любовью, не разрушая нервную систему претензиями и ожиданиями. Известно, что именно такой была первая любовница писателя.

В нашей стране дама бальзаковского возраста - это синоним стареющей одинокой (или разведенной) женщины, которой ближе к сорока. Она отчаянно хватается за каждый шанс «составить партию». Такая дама безуспешно молодится, одеваясь не по возрасту и сохраняя ужимки девочки, отчего выглядит комично.

### ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Двадцать первый век внес мощные коррективы как в восприятие возраста женщины, так и в нормы поведения. Парадокс: дама бальзаковского возраста сегодня как раз возраста не имеет. Современный ритм, образ и уровень жизни вкупе с высокими технологиями в омоложении, питании и медицине привел к тому, что женщины перестали стареть так интенсивно, как в прошлом и тем более позапрошлом веке. Теперь возраст 50 лет - рубеж, до кото-

рого покрываться морщинами даже как-то неприлично.

Выходит, женщина, шагнувшая из романов французского писателя в технологичный XXI век, зашла тут по новым правилам. Сегодня дамам 45 лет, которые вполне могут быть уже биологическими бабушками, совсем не обязательно проводить свой досуг в поликлиниках, на грядках или в няньках с внуками. Стареть рано! Это нынче самый подходящий возраст для того, чтобы получать новое образование, путешествовать, учиться водить автомобиль, открывать бизнес и вступать в очередной брак.

### ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

Новая версия бальзаковской дамы - это все та же «ягодка опять», что и пару веков назад, только сегодня у нее есть то, чего не было у ее предшественниц.

**Свобода.** Не обязательно быть вдовой, чтобы снова выйти замуж. Зрелые женщины могут себе позволить ходить на свидания, общаться с кавалерами и планировать свадьбу - почему бы и нет?

**Время для себя.** Чем меньше условностей - семейных сборов, обязательных визитов, традиционных служб в церкви и т.д., тем больше времени у женщины для ухода

за собой. Йога, бассейн, массаж, процедуры для лица и тела, различные хобби.

**Полное принятие.** Сегодня ценится индивидуальность, а значит, не нужно слепо следовать за модой: затягивать себя в тугие корсеты, носить новомодные прически, сидеть на диетах. Женщины, которые не переживают по поводу собственной внешности, расслаблены и довольны, как мурчащие кошки, а потому вызывают не меньший интерес у мужчин, чем молодые.

**Время для экспериментов в постели.** Современная зрелая женщина зачастую начинает интересоваться сексом по-настоящему, когда выросли дети. У нее уже нет стеснения ни в желаниях, ни во времени. Голова полностью освободилась от насущных дел и хлопот, тревог по поводу высокой вероятности забеременеть. Теперь можно часами изучать тело партнера и доставлять ему удовольствие самыми разными способами, включая техники массажа, используя специальные приспособления и применяя ролевые игры. Кажется, именно эту раскрепощенность узрел в своих 30-летних современниках Бальзак.

**Новые цели.** Прекратив цепляться за молодость, дама бальзаковского возраста открывает для себя новые смыслы и цели в жизни. У современных женщин огромный выбор тренингов по самопринятию и самопознанию.

Психологи уверены: относиться к возрасту бальзаковской дамы следует как к самой прекрасной поро, когда пришло время для себя (холить, лелеять, наслаждаться жизнью и второй молодостью).

Вовсе не обязательно оставаться молодым, чтобы казаться интересным человеком и получать удовольствие от каждого дня. Кто-то в зрелом возрасте каждый сезон будет кататься на горных лыжах, а кто-то предпочтет чтение или общение с семьей. Кто-то уйдет на пенсию и забудет о работе, а кто-то с нуля построит карьеру. И все будут абсолютно правы.

### ОТКУДА ВЗЯЛОСЬ ЭТО ВЫРАЖЕНИЕ?

**Бальзаковский возраст - выражение, ставшее общеупотребительным после появления романа «Тридцатилетняя женщина» Оноре де Бальзака. Героиня романа отличалась независимостью и свободой в проявлении чувств. Она имела опыт любви и отвержения, была лишена наивного романтизма. В отличие от юных дев эта дама четко знала, чего хочет от мужчин и от жизни.**



**Услышав из уст своего чада «Мама, я влюбился», большинство родителей отмахиваются: «Да разве это любовь?» Непонятому и отвергнутому, ребенку остается в одиночку справляться с первым нахлынувшим чувством...**

**В**се детское нам кажется «кукольным»: маленькая одежда, маленькие игрушки, маленькие чувства. У детей вся жизнь как будто тренировка, черновик взрослой жизни. Вот когда вырастут, тогда - да! Все будет уже не по-детски: и «игрушки» станут взрослыми, и чувства настоящие. Так ли это на самом деле?

#### **Детский сад.**

##### **Открытость и наивность**

Первая любовь наступает малышом, как правило, еще в детском саду. Друг по горшку может вызывать довольно яркие эмоции, запоминающиеся на всю жизнь. Родители, впервые столкнувшись с наивной, нескрываемой симпатией своего чада, как правило, сами начинают ярко эмоционировать. Они либо отмахиваются от происходящего, отрицая серьезность чувств ребенка - мол, какая в этом возрасте может быть любовь? Либо, напротив, делают из влюбленности малыша всеми обсуждаемое событие. Провоцируют встречи с «объектом», смакуют подробности, стимулируют их отношения, подтрунивая на тему «жениха и невесты».

Психологи советуют в этом возрасте... бездействовать. Быть благосклонным и не критичным слушателем, но никак не вмешиваться в эту ситуацию. Малыши очень быстро переключаются, часто меняют объекты своего внимания, и лишняя фиксация на ком-то им не нужна.

#### **Подготовишки.**

##### **Подражание взрослым**

Помните, как активно в подготовительной группе сада дети играют в школу? С такой же увлеченностью они играют и в «школу отношений». То есть начинают подражать взрослым, проигрывая частые гендерные сценарии. Если влюбленность наступила ваше чадо в этом возрасте, не удивляйтесь, что он будет вести себя совсем как маленький джентльмен: открывать дверь своей возлюбленной, целовать ее в щечку при встрече, обнимать. А девочка - надевать бусы и просить купить ей в садик туфельки на каблучках. В этот период мальчики и девочки могут делать приятные подарки своей пассии. Так, например, один влюбленный шестилетний мальчик настоятель-



## **ДЕТСКАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ**

но просил папу купить перед 8 Марта розу девочке, которая ему нравится. Мама предположила, что тогда надо купить цветы всем девочкам в группе, на что маленький Леня упрямо возразил, что хочет подарить розу только Алисе. Родителям пришлось уступить.

Как вести себя отцу и матери? Во-первых, не высмеивать объект симпатии ребенка, даже если он не выговаривает половину букв или ниже на голову. Во-вторых, не пытаться обесценить чувства ребенка. Если вдруг любимая девочка вашего сына предпочла в группе другого ухажера, нельзя давать советы из разряда «Не парься!» или «Плюнь ты на нее, другую найдешь!» Лучший вариант - поделиться своей историей про вашу детскую влюбленность, ненавязчиво подсказав выход из ситуации.

#### **Начальная и средняя школа.**

##### **Скрытность и романтика**

Это тот самый период, когда в душе у ребенка начинают бороться две противоречивые тенденции. С одной стороны, хочется романтики. С другой, принадлежность к группе «мальчиков» или «девочек», которые в этот период четко осознают свою гендерную природу и держатся обособленно друг от друга, не дает возможности ребенку открыто проявлять свои чувства. Таким образом, влюбленность тщательно скрывается, во всяком случае, в школе, а родителям зачастую приходится выслушивать замечания по поводу того, что их сын обижает чью-то дочь.

Задача пап и мам в этот период подсказывать ребенку, как лучше проявить свои чувства, чтобы не быть осмеянным толпой сверстников, какие придумать поводы для встреч и общения. Самое главное - помочь

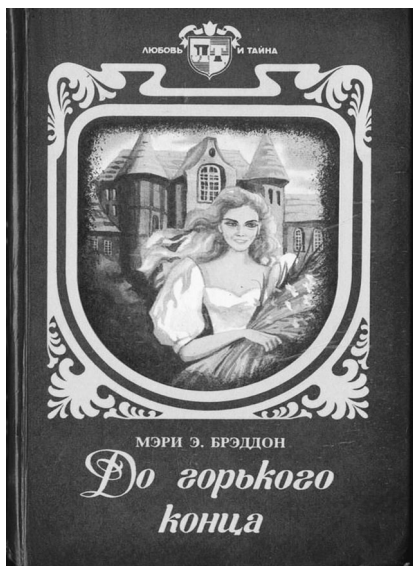
сыну или дочери понять собственные чувства и не наломать дров в коллективе. В этом возрасте дети часто начинают обращать внимание на старшеклассников. Это совершенно нормально. Более взрослые ребята, как правило, являются недостижимыми объектами для любви, и это делает привязанность к ним подсознательно более безопасной.

#### **Подростковый возраст.**

##### **Главное в жизни - любовь!**

Подростки одержимы самой идеей любви, поэтому на столь благодатной почве может прорасти любое случайно оброненное зерно. Объектом может стать кто угодно: одноклассник, вожатая из лагеря, друг по интернет-переписке или модный певец. Главное, чтобы в сердце хоть кто-то проживал. Это своего рода тест на пригодность к любви, доказательство своей «ликвидности» на рынке будущих женихов и невест.

Родителям, в первую очередь, придется смириться: бороться с гормонами невозможно. Лучше попробовать направить поток чувств, эмоций и страстей в безопасное русло. Разговор с влюбленным подростком должен быть доверительным, взрослым, откровенным. Пришло время обсудить все: и половую жизнь с ее неминуемыми последствиями, и ответственность в любви, и меры предосторожности в интимных отношениях. Точно не стоит упрекать ребенка в том, что ему сейчас не до учебы, иначе он замкнется и вообще перестанет с вами делиться личным. Главная стратегия: повышение самооценки, поддержка, помощь дельными советами и культивирование веры в себя и свое будущее, в котором обязательно случатся и взаимная любовь, и признание талантов.



(Продолжение. Начало в 12-14).

– Да, сэр, она играет на фортепиано, – отвечала мистрис Джемс, резкий дискант которой звучал еще резче после плавного тона приезжего. – Ричард научил ее всем подобным пустякам. У нее есть способности к музыке, насколько я в этом судья. Но если ее игра будет мешать вам, мистер Вальгрв, – тетушка Ганна иначе не называла зильца, как этим искаженным именем, – скажите только слово, и фортепиано не будет открываться, пока вы у нас.

– Ни за какие блага в мире, моя добрая мистрис Редмайн. Пусть молодая особа играет, сколько ей угодно и забудет о моем темном существовании. Я приехал к вам не на такое короткое время, чтобы принять подобную жертву. Мне хотелось бы пробывать у вас подольше и ездить отсюда в Лондон, когда соберусь с силами. Я привык трудиться и не могу оставить долго без дела.

Мистрис Джемс взглянула на большой сундук, поставленный у двери гостиной, и на кучу книг в старых кожаных и бумажных переплетках, выброшенных из него на пол.

– Вы, кажется, не намерены лениваться здесь, сэр, – сказала она, просто-сердечно считая чтение самою трудною работой.

– Нет, – отвечал мистер Вальгрв с легким вздохом. – Адвокат должен много и серьезно заниматься, чтобы иметь успех в свете, а я не стыжусь сознаться, что считаю известность наградою, для которой стоит трудиться.

Он впадал в откровенность, тон его стал уже менее апатичным. Грации он более нравился после его слов об ее музыке. Она тихо вернулась на свое место и принялась за работу, стыдясь, что позволила себе подслушивать.

После обеда, за которым он ел умеренно и с видом человека, равнодушно к пище, мистер Вальгрв закурил сигару и вышел в сад. Солнце уже село, но над западною стеной еще догорала алая заря, а выше небо было бледно-зеленое, постепенно темневшее, сохраняя только местами яркий оттенок и напоминая опал с его пятнами. Губерт Валь-

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

грв шел медленно по траве, лениво наслаждаясь красотой места и атмосферой.

– Право, это совершенство в своем роде, – сказал он. – Старый Ворт не преувеличивал, хваля красоту, места. Каждая часть старого дома имеет свою оригинальную прелесть, каждая тропинка в этом саду восхитительна. Но все же трудно представить, как человек может жить здесь год за годом, вдали от жизненной борьбы и без всякой цели впереди, радуясь, что это лето даст ему урожай не хуже прошлого, что доход текущего года будет только немногим менее, а может быть и более дохода прошлого года, спокойно следя месяц за месяцем за жизнью природы, за высиживанием яиц, за ростом шерсти, за откармливанием скота, за созреванием ржи и ничего не ожидая от будущего. Нет я не могу себе представить чувства этого человека. Я скорее согласился бы сидеть в доме умалишенных или в тюрьме, чем жить такою жизнью.

Человек, находившийся в это время в Австралии, ожидая счастья в золотых приисках, разделяя чувства мистера Вальгрва. Он тоже не был создан для жизни фермера.

Пока мистер Вальгрв бродил медленно по саду, останавливаясь по временам, чтобы полюбоваться на розовый куст, но точас же забывая о своем намерении, и глядел на цветы, очевидно, не замечая их, Грация следила за ним из за канифасового занавеса, интересуясь знать, о чём он думает и каково его прошлое.

Мистер Ворт сказал им о нем очень немного, – только, что у него нет близких родных и что он одинок, но этого было достаточно, чтобы возбудить сочувствие к нему в мягком сердце девушки. Она жалела его, полагая, что такое одиночество должно быть источником грусти. Когда же она увидела его, сожаление значительно ослабело. Он не смотрел человеком, жизнь которого омрачена горем. Он казался ей человеком холодным, энергичным, и она припомнила его слова об успехе в жизни. Он честолюбив, а для честолюбивого человека сердечные привязанности имеют мало значения, думала Грация. И он непременно достигнет своей цели и будет судьей или чем нибудь в этом роде. Она очень мало сочувствовала форме его честолюбия. Будь он военный, задавшийся мыслью отличиться перед своими товарищами, она считала бы его героем. Но адвокат... трудно окружить романтическим сиянием голову в парике с безобразною черною заплаткой на макушке. Грация была однажды в маленькой судебной палате в Медстоне, когда у ее отца был незначительный процесс, и составила себе понятие о судебном сословии по двум или трем ленивым судьям, которых видела там.

Было около десяти часов вечера, когда мистер Вальгрв закурил третью

сигару, подробно осмотрев оба сада и заглянув на двор фермы, где семейство безукоризненных поросят визжало и состязалось над своим ужином, состоявшим из плохого картофеля и снятого молока, и возвратился в свою гостиную. Две тусклые свечи горели и больших старомодных подсвечниках накладного серебра. Он позвонил и потребовал еще пару, поставил все четыре свечи у своего левого локтя, выбрал из кучи книг четыре толстые тома и начал читать.

Не прошло десяти минут, как послышались звуки фортепиано и тихое пение.

Он оттолкнул от себя книги и опрокинулся на спинку кресла.

– Если это будет продолжаться, – пробормотал он, – мне лучше и не приниматься за работу, а если это будет повторяться каждый вечер, Брайервуд увидит меня не долго.

Он, однако, слушал, и скоро нахмуренный лоб прояснился и на лице его показалась слабая улыбка. Он прослушал жалобный немецкий вальс, очень старый и сыгранный с нежною грацией, соответствующей мелодии, прослушал старую балладу «О, помните ли, как мы встретились с вами в первый раз?», стоящую сотни наших современных гостиных романсов. Он слушал, и слушал с удовольствием. Но музыка продолжалась не более четверти часа. Не много времени пришлось потерять. Он возвратился к своим книгам с подавленным вздохом сожаления и постарался сосредоточить мысли на решении государственного судьи в одном важном деле, несколько сходном с тем, которое он должен был защищать в следующую зиму.

Этот тихий, нежный голос преследовал его несколько времени, мешая ему оценить по достоинству самые важные пункты в речи судьи. Ему с трудом удалось освободиться от него, и он не был бы недоволен, если бы пение началось снова.

Но этого нельзя было ожидать. Он слышал хлопанье дверей, стук засовов и замков у наружных входов, и скрип старой лестницы под легкими и тяжелыми шагами. Вошла служанка, чтобы спросить, не нужно ли ему что нибудь и в котором часу он будет завтракать на следующее утро.

– В девять или в десятом. Я не люблю вставать рано. Кто это пел сейчас?

– Мисс Грация, сударь. Она у нас мастерица петь.

И служанка поклонилась и вышла, удивляясь на лондонского джентльмена, которому для чтения нужны четыре свечи.

– Должно быть, так всегда делается в Лондоне, – подумала она. – Они, бедные, сплунут там от дыма.

Мистер Вальгрв читал почти до трех часов, потом угостил себя успокоительною сигарой, выпил стакан холодной воды и ушел в свою спальню, в боль-

шую старомодную спальню, в которой Ричард Редмайн провел столько беспокойных ночей, раздумывая о своих затруднениях.

#### Глава IV ТИЦИАНОВ ЦВЕТ

Следующее утро было ясное и теплое, настоящее июньское утро и к тому же воскресное, оживленное благовестом кингсберийских колоколов, звонивших гимн, который доносился мягко и отчетливо до Брайервуда и врвался в отворенное окно Губерта Вальгрева, влетаясь в сповидение, в котором он видел себя далеко от Брайервуда, слушающим голос, не отличающийся мягкостью голоса Грации Редмайн. Колокола разбудили его наконец, и он, зевнув, осмотрелся и обрадовался, увидев себя в тихой ферме. «Слава Богу за спокойный день, – подумал он. – Ни религиозной церемонии в атмосфере, пропитанной пачулей при двадцатипятиградусной жаре, ни Кенсингтонского парка после завтрака, ни мелких скандалов и сплетен, ни страшного, страшного, страшного обеда в восемь часов вечера, под аккомпанемент монотонных шагов одинокого путника в пыльном сквере, раздающихся в промежутках между разговорами, ни Мендельсона вечером не придется испытать здесь. Слава Богу за день отдыха, за день, в который я могу жить моею собственною жизнью».

Такие мысли были неблагоприятны со стороны мистера Вальгрева. Он добровольно избрал образ жизни, на который роптал теперь, и намеревался жить так и впредь.

Он встал и оделся, употребив на свой туалет не мало времени и наслаждаясь редким для него сознанием, что нет для него никакой необходимости спешить. Он привык жить, постоянно спеша: одеваться с часами, открытыми на туалетном столе, завтракать с часами на подносе, спешить из одного места в другое, не теряя ни минуты из времени, которое мог посвящать чтению, проводить дни в нравственной лихорадке и половину ночей в бессоннице от чрезмерного утомления.

Не мудрено, что силы его наконец изменили ему при такой жизни. Но даже теперь, предупрежденный докторами, что отдых ему необходим, он не мог предаться полному бездействию. Привычка к труду была слишком сильна, и он привез с собой свои книги, намереваясь много читать.

Колокольный звон смолк, и водворилась тишина, отрадная летняя тишина, нарушаемая жужжанием пчел, пением птиц и жалобным голосом кукушки в ближней роще. Благовест должен был повториться в одиннадцать часов, но мистер Вальгрев не имел намерения идти в церковь. Он собирался предаться наслаждению, полному праздности и выпить до дна чашу простых сельских удовольствий, столь новых для него. С этим намерением он сошел в гостиную в своем утреннем сюртуке, подкатил стол к открытому окну и тотчас же набросился на связку еженедельных журналов, которые захватил с собой в Брайервуд. Тут были *Athenium*, *Saturday Review*, *Spectator*, *Observer*. Вот как мистер Вальгрев начал наслаждаться сельскою жизнью.

Церковные колокола отзвонили в пос-

ледний раз, прежде чем он покончил со своим завтраком и прочел половину журналов. В ферме было тихо, как в пустой сельской церкви, когда путник благоговейно входит в нее в летний вечер. Дома осталась одна служанка Салли, чистившая горох на крыльце задней половины дома и размышлявшая о неблагоприятном поведении жильца, который сидит, развалившись в кресле – семейной святыне, посвященной прадедам и прабабушкам семейства Редмайнов, протянув ноги на другое, и читает газеты, когда все здравомыслящие люди, не связанные службой, ушли молиться в церковь.

Журналы были наконец дочитаны. Мистер Вальгрев усмехнулся раза два саркастическою улыбкой над широкими столбцами *Saturday*, местами бранился, местами удивлялся, наконец отодвинул журналы в сторону, с обычным замечанием, что в них нет ничего интересного. Утренняя свежесть уже давно исчезла, солнце было на зените. Мистер Вальгрев вышел в сад, обошел все места, которые видел накануне, полюбовался на розы, полюбовался на кедр, побродил по сочной траве фруктового сада, заглянул на двор фермы и познакомился со старым ослом, вспомнив самого веселого из английских писателей, Лоренса Стерна, навеки связавшего воспоминание о себе с ослиною породой. Осел по характеру животное общительное; главная неприятность его жизни состоит, может быть, в том, что лошади не хотят его знать.

На дворе фермы спал старик, сидя на низкой ограде свиного хлева, на солнечном припеке. Мистер Вальгрев вошел и вышел, не разбудив его.

– Вот это сон! – сказал он, медленно удаляясь. – Воображаю, как ему приятно спать на солнце и в аромате свиного хлева.

Обойдя сад, посидев под кедром, понохав розы, мистер Вальгрев вернулся в дом. Утренняя служба отошла. Он почувствовал запах жареного мяса и увидел в отворенную дверь общей гостиной своих хозяев, сидевших за обедом. Ему бросилась в глаза молодая голова с рыжеватыми темными волосами, но лица он не видел.

«Вот настоящий ценитель цветов», – сказал он про себя и вошел в свою гостиную, несколько не заинтересованный.

Вслед за ним пришла служанка, спросить, не хочет ли он завтракать. Нет, он не хочет ничего, если только не получена корзинка содовой воды, которую он заказал прислать. Никакой корзины не было получено. Посылки доходили скорее из Лондона в Эдинбург, чем из Лондона в Брайервуд. Ближе Танбриджа не было станции железной дороги, и единственным сообщением между этою станцией и Брайервудом служила грязная проселочная дорога.

Служанка возвратилась к своему обеду в задней кухне, а мистер Вальгрев, выпив до дна чашу сельских удовольствий, зевнул и взглянул сомнительно на свои книги.

Он обещал своему доктору дать себе отдых, а между тем, проработал накануне до трех часов ночи. Нет, в этот день не следовало приниматься за работу. Он обошел комнату, осмотрел с кислую улыбкой ее артистические украшения – старая гравюра, изображающая смерть

генерала Вольфа, реформу палаты общин, Даниила в яме со львами и так далее – взглянул на Исаака Уальтона, на Словарь Джонсона и на старый номер земледельческого журнала и вернулся к столу у окна.

«Надо написать Августе», – сказал он, открывая большую сумку из русской кожи. «Она, вероятно, ждет письма. Что мне ей написать? О старике, спавшем между свиньями, или о дружелюбном осле? Или распространиться о розах и о голосе девушки? Немного материала нашел бы в Брайервуде Гораций Вальполь. Но что нибудь написать надо».

Он взял лист почтовой бумаги с готическим вензелем и начал:

«Милая Августа, – пишу несколько строк, чтобы уведомить вас о моем прибытии в Брайервуд. Это славное старое место: ослы и розы, свиньи и земляника со сливками и все тому подобное, но скука ужасная. Я прочел сегодня все журналы, которые привез с собой, и боюсь, что буду вынужден идти к вечерней службе в Кингсберийскую церковь для того только, чтобы как нибудь убить время. В какой ужас приведут вас эти слова! Но дело в том, что я намеревался вознаградить себя за все, что вытерпел от вашего фаворита, мистера Рередоса из Вест Бромптона, временным переходом в язычество. Я уверен, что пока я пишу это, вы принимаете ваших обычных воскресных посетителей, рассуждаете о проповеди, о церковном сборе. Потом пойдете в парк, будете ходить взад и вперед, и удивиться на странные существа из низших слоев общества, с которыми там встретитесь. Были ли вы вчера в Ковент Гардене? Я видел, что давали Фаворитку. Воздух здесь – сама чистота и, надеюсь, поправит меня скоро. Я намерен послушаться докторов и отказаться до зимы от наслаждений цивилизованной жизни. Лишнее говорить, что мои мысли стремятся к вам из моего заключения и что вы осветили бы своим присутствием мое уединение. Передайте мое почтение вашему батюшке и верьте в неизменную преданность вашего Губерта Вальгрева».

«Самое бессодержательное послание, какое когда либо было написано», – сказал он, адресовав свое письмо мисс Валлори, 10, Акрополис сквер, Южный Кенсингтон.

Тем не менее факт, что оно было написано, успокоил его. Он растянулся на диване и заснул таким же сладким сном, как старый пахарь на дворе фермы. Разбудил его благовест к вечерней службе. Он быстро встал и сходил за своею шляпой.

«Пойду посмотреть, на что похожи провинциалы», – сказал он себе.

Он постучал в дверь общей гостиной, чтобы расспросить о дороге в церковь. Мистрис Джемс, в торжественном воскресном чепце, ответила на его вызов, отворив дверь достаточно широко, чтобы он мог окинуть взглядом всю комнату. Обладательницы тициановских волос там не было.

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



# КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ КОРОБКЕ-АВТОМАТ

**Хотите, чтобы автоматическая коробка передач прослужила как можно дольше? Тогда уделите внимание ее регулярному обслуживанию и эксплуатации автомобиля в целом.**

**У** «автомата» есть свои особенности, о которых следует знать водителю. Казалось бы, какие сложности могут быть с коробкой-автомат? Сел и поехал! Однако...

### 1. Своевременное обслуживание и ремонт

Коробка-автомат требует регулярного качественного обслуживания. Следует ежегодно или каждые 10 000 км менять фильтры (топливный, масляный, воздушный, салонный), а также масло в двигателе. Есть и другое масло - трансмиссионное, которое защищает детали коробки передач благодаря специальному составу. При большом сроке эксплуатации в масле накапливаются продукты износа. Из-за этого увеличивается возможность перегрева, а также проблем с гидроблоком. Производители обычно рекомендуют менять трансмиссионное масло каждые 50 000 - 70 000 км. Для особенно чувствительных моделей этот срок короче - 35 000 - 40 000 км. Последние цифры подходят для автомобилей, которые эксплуатируются преимущественно в городских условиях. Если вы

постоянно стоите в пробках, машина ездит на короткие расстояния, масло рекомендуется менять чаще.

### 2 Прогрев автомобиля

До сих пор не утихают споры о том, надо ли прогревать автомобиль в холодное время года. Одни говорят, что это лишняя трата времени, другие уверены: так можно увеличить срок эксплуатации двигателя и коробки передач.

При морозе масло в коробке загустевает. Если начать двигаться на автомобиле сразу, то механизмы не успеют получить необходимую смазку - это приведет к преждевременному износу. Чтобы масло разошлось по корпусу, необходимо завести двигатель, нажать педаль тормоза, после чего попеременно переключать режимы коробки передач (P-D-R и т.д.) На каждой рекомендуется останавливаться на 5-7 секунд.

А вот долгий прогрев (более 10 мин.), действительно, ни к чему. Начните движение на автомобиле, но делайте это медленно, позволяя коробке набрать обороты. Первые несколько минут желательно двигаться плавно, без рывков.

### 3. Буксировка нежелательна

Автоматическая трансмиссия плохо реагирует на буксировку. Однако если ситуация безвыходная, придерживайтесь основных правил. Буксировка должна осуществляться при заведенном двигателе, на коробке передач необходимо установить нейтральный режим (N). Нежелательно передвигаться со скоростью более 50 км/ч на расстоянии, превышающие 50 км. В идеале лучше предпочесть буксировке эвакуатор.

✓ **Машины с автоматической коробкой передач плохо переносят буксировку других автомобилей. Особенно это касается легковых седанов.**

### 4. Не забывайте про ручник

Если вы паркуете автомобиль стоящим под горку, и при этом забываете про ручник, нагрузка на коробку возрастает. Сначала необходимо остановиться, затем переключить коробку в режим паркинга (P), далее поставить авто на ручник и только после этого отпустить педаль тормоза.

При старте схема следующая: нажать на тормоз, снять авто с ручника, перевести селектор в режим D, после чего отпустить тормоз и начать движение.

Кстати, некоторые автолюбители пользуются ручником даже при парковке на ровной поверхности. Это увеличивает срок службы коробки-автомат.

### 5. Что нельзя делать во время движения

Ресурс автоматической коробки увеличится, если переключение передач осуществляться только после полной остановки машины. Переход с одного режима на другой во время движения (даже на небольших скоростях) нежелателен.

Также губительна для автомобиля езда на нейтральной передаче. Не рекомендуется пользоваться ею даже во время остановки в пробке. Лучше оставаться в режиме Drive (D) и держать ногу на педали тормоза.

### ЗАЧЕМ ЧЕРНИТЬ ШИНЫ?

*В последнее время процедура чернения шин стала популярной. Прежде всего ее делают для достижения эстетического эффекта. Внешний вид резины улучшается. Однако есть и другие причины для данной процедуры. Чернение создает на резине защитный слой, благодаря которому срок эксплуатации колес увеличивается. К тому же благодаря ему можно скрыть некоторые дефекты резины.*

*Данной услугой можно воспользоваться в любом автосервисе. Если же вы хотите сделать это самостоятельно, приобретите специальное средство, которое необходимо наносить на шины губкой. Осторожно - можно испачкаться. Допустимо воспользоваться домашними средствами (например, глицерином), однако если вы хотите увидеть действительно достойный результат, лучше сделайте выбор в пользу покупного состава.*



## Овсяную кашу отправляю в холодильник на ночь

Соседка научила меня экономить время по утрам. Не обязательно вставать слишком рано, чтобы приготовить близким завтрак. Перед тем как пойти спать, я теперь готовлю кашу из овсянки. Смешиваю 2/3 стакана хлопьев со стаканом пюре из запеченной тыквы, добавляю половину мякоти хурмы, 100 мл молока, пару столовых ложек меда, щепотку имбиря и мускатного ореха. Складываю в банку, закрываю крышкой и отправляю в холодильник на ночь. С утра достаю, добавляю горсть любых орехов для питательности и раскладываю по тарелкам. Каша получается сытная, нежная, полезная и вкусная. Попробуйте!

*Валентина.*

## Котлеты получатся сочными

Перед тем как формировать котлетки, нужно взбить фарш, чтобы удалить лишний воздух. Тогда при жарке котлеты будут держать форму. Не боюсь добавлять в фарш воду. И хлеб замачиваю тоже в воде. На вкус это не влияет, а котлеты получаются сочными и пышными. Иногда добавляю в фарш, особенно из курицы, сыр, обжаренный лук или тертое яблочко. Вкус становится пикантнее. Но обычно я смешиваю фарш, лучший вариант - свинина и индейка.

*Валентина.*

## Шашлык всегда мягкий и вкусный

Секрет в том, что я не добавляю уксус. Мариную мясо в луковом пюре. Туда же добавляю приправы. Важно налить постное масло и положить горчицу. Солю мясо при жарке, так оно остается сочным. Мариновать нужно подольше, лучше всего оставить на ночь.

*Владимир.*

## Секреты аппетитной корочки у пирога

Для этого следите за тем, чтобы все жидкие компоненты теста были не просто холодными, а ледяными. Еще один секрет нежной корочки: замените часть воды в рецепте водкой. Чтобы верх пирога не подгорел, перед тем как поставить форму в духовку, оберните ее пищевой фольгой - пирог пропечется равномерно. А при приготовлении открытого пирога с жидкой начинкой присыпьте тесто сахаром. Тонкая прослойка из карамели не даст начинке размокнуть.

*Мария.*

✓ **Не получается красиво нарезать пирог? Сбрызните нож растительным маслом, тесто перестанет прилипать.**



## ЗАПЕКАНКА БУДЕТ НЕЖНОЙ И ВОЗДУШНОЙ

Перед тем как замесить дрожжевое тесто, обратите внимание на ингредиенты. Если вы только что достали их из холодильника, дайте им постоять минут 30-35 при комнатной температуре. Теперь можно приступать: так тесто поднимется быстрее и будет пышным.

А чтобы оладьи были пухленькими, перед замесом теста отделите белки от желтков и взбейте их отдельно. Теперь по очереди добавляйте ингредиенты в тесто. Эта же хитрость поможет сделать воздушную творожную запеканку.

*Светлана.*

## ВНУКИ ЛЮБЯТ ПИЦЦУ. ПЕЧЕТСЯ ОНА 5 МИНУТ!

Как-то решила ее приготовить сама. Получилось неплохо. Тесто делаю из воды, муки, дрожжей и растительного масла: одна часть воды, три части муки, остальное - на глаз. Майонез на тесто мажу тонким слоем. Начинки кладу столько, что-

бы виднелось тесто, а сыр насыпаю так, чтобы просвечивалась начинка. Печется пицца пять минут. В начинке могут быть колбаса, помидоры, курица, перец, оливки. Приятного аппетита!

*Лариса Сергеевна.*

## ПОПРОБУЙТЕ КВАСИТЬ КАПУСТУ С ГОРЧИЦЕЙ

Бывает, что по каким-то непонятным причинам соленая капуста получается мягкой или, того хуже, портится. Советую квасить капусту с добавлением сухой горчицы. Это беспроигрышный вариант. Горчичный порошок нужно насыпать на дно посуды, потом уложить капусту, а поверх нее ткань,

смоченную в разведенной горчице. Потом круг и груз. Горчица не оставит шанса гнилостным бактериям, и капуста получится вкусной и хрустящей. И еще, если вы решили попробовать новый рецепт, начните с небольших объемов.

*Марина.*

## СВЕКЛА БЫСТРО СТАНЕТ МЯГКОЙ

Опустите свеклу в уже кипящую воду, время варки сократится. Или варите свеклу полчаса, затем слейте воду и поставьте кастрюлю с клубнями под струю холодной воды, оставьте на 10 минут. Свекла дойдет до готовности. И еще один секрет. Вряд ли кто-то не со-

гласится с тем, что аромат свежих специй насыщеннее, чем из пакетиков. Но, оказывается, это относится не ко всем специям. Розмарин, майоран, лавровый лист, тимьян, шалфей ничуть не хуже и в сухом виде.

*Ольга.*

\* Если вам нужно быстро вскипятить молоко, добавьте в него немного сахара – и у вас это займет меньше времени.

\* Молоко делает омлет пышнее? А вот и нет! Оно быстро выпаривается, яйца готовятся дольше. Секрет пышного омлета – приготовление на низкой температуре.

# МАСТЕРИЦА



## РЕТРО-КЛАТЧ

Вязаная сумочка подойдет для вечерних образов. Эффект градиента подчеркивает текстуру пряжи, а застежка-фермуар напоминает нам о ретро.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
 пряжа *Adelia Aura*  
 (100% акрил, 50 г /  
 250 м);  
 фермуар пришив-  
 ной;  
 крючок №3;  
 игла с большим уш-  
 ком;  
 ножницы.

**УСЛОВНЫЕ  
 ОБОЗНАЧЕНИЯ:**  
 сбн - столбик без на-  
 кида,  
 вп - воздушная петля,  
 ПС - пышный стол-  
 бик.

Для сумочки подойдет бежевая, голубая и сиреневая пряжа, так как эти цвета создают красивый, мягкий перелив. Но вы можете выбрать и другую комбинацию. Например, салатный, насыщенный зеленый и бежевый.

1 Размер сумочки произвольный, он зависит

от количества вп начальной цепочки. Вяжем нитью в 4 сложения. Наберите цепочку из 48 вп бежевой пряжей. Провяжите сбн в третью петлю от крючка и далее вяжите до конца ряда, вязание сбн. Провяжите 6 рядов - это доньшко сумочки.

2 Уберите две бежевые нити и вместо них добавьте две голубые нити. В дальнейшем каждые 2 ряда цветовая смена 2 нитей.

1-й ряд. Для вязания боковой стороны отступите от начала ряда 9 сбн и введите крючок в 10-й сбн. Наберите цепочку из

3 вп, сделайте накид и вытяните рабочую нить через петлю основания. Не провязывая, из петли основания вытяните еще три длинных петли, чередуя их с накидами. Всего на крючке должно получиться 9 петель. Рабочую нить протяните через 8 петель. Затем опять сделайте накид и протяните рабочую нить через оставшиеся 2 петли - ПС готов. Над всем ПС провяжите вп. Провяжите в этом ряду еще 14 ПС, через петлю основания.

2-й ряд. Переверните вязание, в начале следующего ряда провяжите 3 вп подъема, затем 14 ПС,

провязывая их между ПС предыдущего ряда (фото 1).

3 Переходим к 3-му и 4-му рядам. Вяжите аналогично нитями голубого цвета.

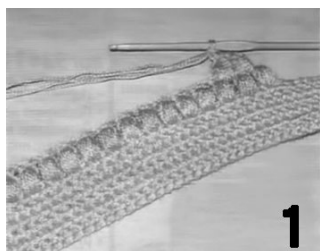
5-й ряд. Удалите две нити голубого цвета и добавьте две нити сиреневого цвета. Вместо первого ПС провяжите 2 сбн. Затем 13 ПС (фото 2).

6-й ряд. В этом ряду не провязывайте по одному ПС с каждой стороны, сделав равномерное убавление с обеих сторон. Боковая сторона сумочки приобретет округлую форму.

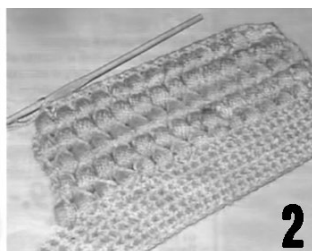
7-8-й ряды. Эти ряды провязывайте нитями только сиреневого цвета, убавляя сначала до 8 ПС, затем до 6 ПС. С противоположной стороны доньшка-основы симметрично первой провяжите вторую боковую сторону.

4 Вся заготовку сумочки по периметру обвяжите сбн пряжей бежевого цвета. Сложите выступающие клапаны доньшка с боковыми сторонами сумочки и сшейте вручную с помощью иглы и пряжи бежевого цвета (фото 3). Пришейте фермуар к сумочке вручную бежевой пряжей, начиная от центральной части к боковым частям. Сумочка-клатч с фермуаром готова. Рекомендуем использовать аксессуар для создания вечерних образов. Носите сумочку-клатч с платьем.

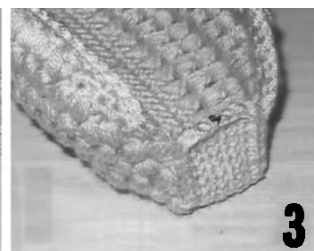
Автор изделия  
 Елена Киряшина.



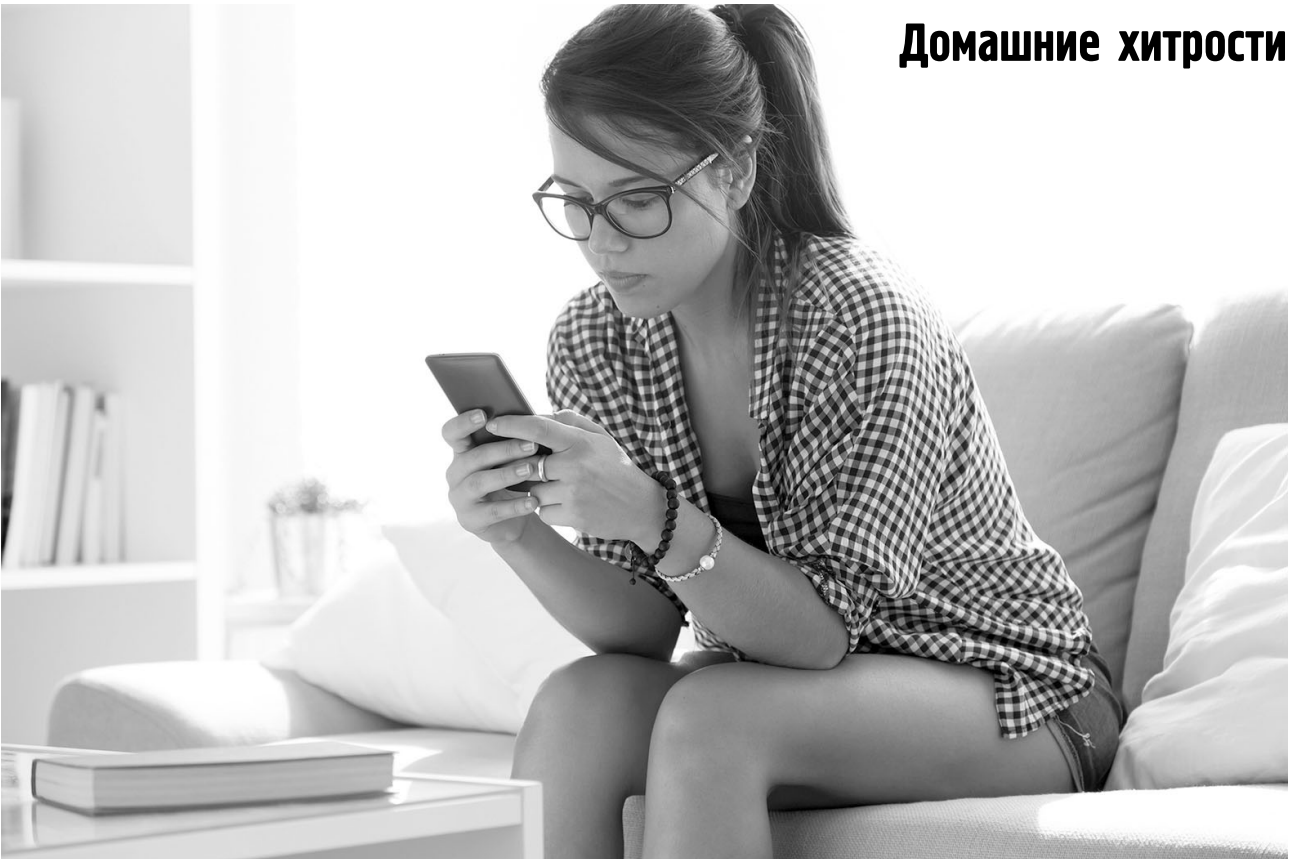
1



2



3



# 10 «ТАЙНИКОВ» СМАРТФОНА

Об этих скрытых функциях телефона мало кто знает, а они значительно упрощают жизнь!

## 1. Сохранит изображения

В процессе использования телефона часто возникает необходимость сохранить изображение экрана, например фрагмент своей переписки. Чтобы это сделать, одновременно нажмите кнопку громкости вниз и клавишу выключения телефона - снимок автоматически сохранится в галерее.

## 2. Угадает картинку

Если нужно определить, что за цветок или какая порода у собаки, найти в интернет-магазине вещь, которую увидели в обычном, сфотографируйте все это через приложение «GoogleLens» - и получите ответ.

## 3. Определит номер

Чтобы не стать жертвой мошенников, установите бесплатный определитель номера. Большинство подозрительных абонентов программа вычисляет и определяет в спам - так что никакого беспокойства.

## 4. Напишет текст под диктовку

Если писать в ватсапе неудобно, текст можно просто надиктовать. Для этого нажмите на серую иконку микрофона в правом верхнем углу экранной клавиатуры и диктуйте, не торопясь. Телефон сам переведет голос в буквы.

## 5. Разрешит «прослушку»

Вы можете не только прочитать какую-то статью, но и прослушать ее. Найдите в настройках функцию «Доступность» и включите опцию Text-to-Speech.

## 6. Не даст пропасть контактам

Номера телефонов не исчезнут, если пересохранить их на адрес почты, заканчивающейся на @gmail.com. Зайдите в «Контакты», выберите «Настройки», затем «Экспорт» номеров с сим-карты или внутренней памяти в «Google-аккаунт».

**КСТАТИ:** Диктуя послание, не забывайте произносить и знаки препинания, которые следует поставить («точка», «запятая» и пр.), - они тоже появятся в тексте.

## 7. Побудет лупой

Экранная лупа увеличит любой участок дисплея. Для этого активируйте в опции «Доступность» функцию «Жесты для увеличения».

*Функция увеличения (лупа) очень выручает людей с нарушением зрения и особенно актуальна для тех, у кого телефон с маленькой диагональю.*

## 8. Найдет последний номер

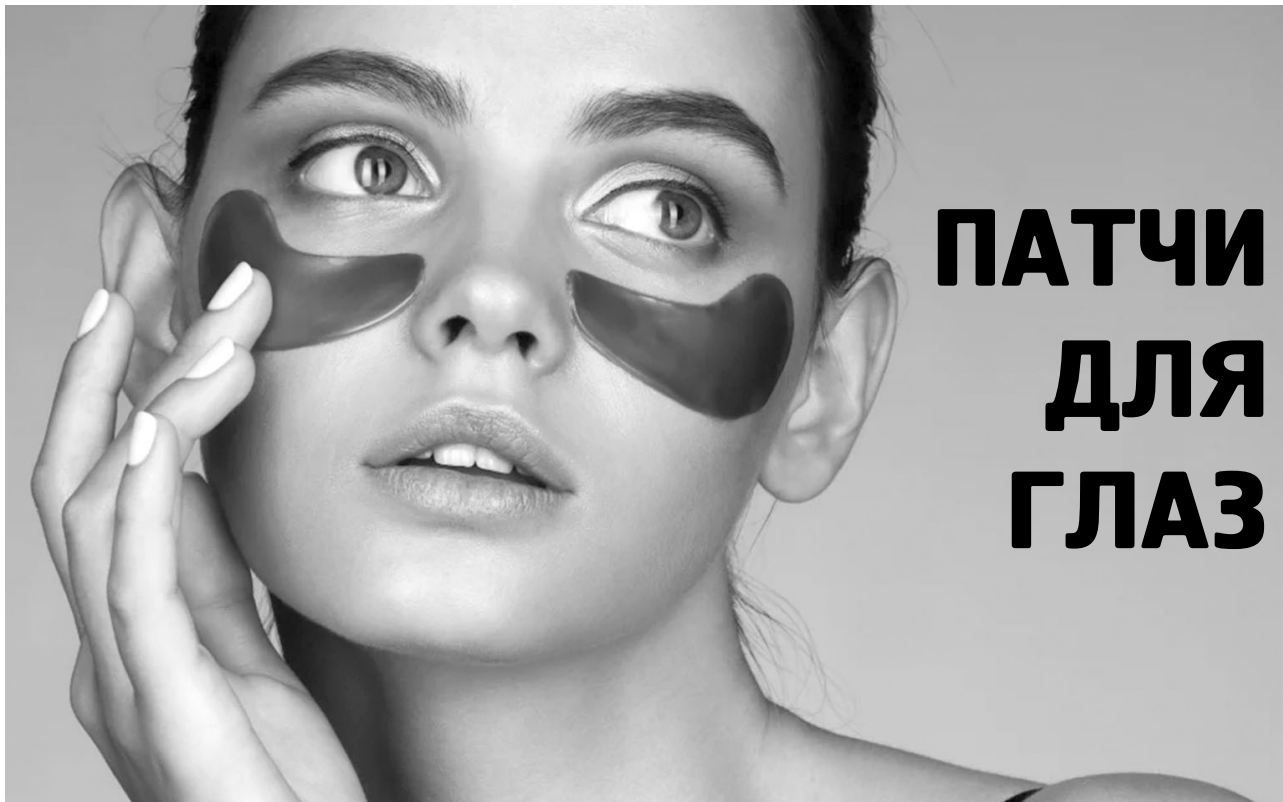
Если в приложении «Телефон» перейти в меню с цифрами и нажать на кнопку с трубкой два раза, то будет сначала показан, а затем набран последний исходящий номер.

## 9. Разыщет ребенка

Определить местоположение ребенка можно по его смартфону. Зная учетную запись вашего чада, зайдите в компьютер, найдите «Карты Google», нажмите на кружок «Хронология» (в верхнем углу) - вся информация будет там.

## 10. Отключит слежку

Чтобы никто не отслеживал передвижения вашего телефона, зайдите в раздел «Хронология», нажмите три точки в верхнем углу, выберите «Отправка геоданных» и отключите ее.



# ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ

**З**аботиться об области вокруг глаз нужно постоянно, поскольку именно она подвержена возрастным изменениям одной из первых, а способов ее омоложения не так уж и много. Поэтому важен качественный домашний уход, в который наряду с другими средствами входят и патчи.

### Плюсы и минусы

Главным плюсом патчей является доступность - они представлены в ассортименте самых разных марок. В первую очередь патчи актуальны для людей с отечным морфотипом старения, склонным к появлению грыж на нижнем веке. Данный тип старения также характеризуется пастозностью (отечность, рыхлость), при которой кожа начинает выглядеть одутловатой. Пастозность утяжеляет ткани лица, из-за чего они тянутся вниз. Поэтому борьба с отеками - это не только эстетика, но и в первую очередь профилактика старения кожи.

Явных минусов у патчей нет. Сами по себе они навредить не могут. Оттолкнуть от их применения может разве что стоимость. Качественный продукт не может стоить дешево. Иначе это говорит о том, что в нем нет реально работающих компонентов, а тогда и использовать его бесполезно.

И, конечно, следует иметь в виду, что даже профессиональные патчи - не панацея от всех проблем. Область вокруг глаз требует применения специального крема дважды в день. Также при необходимости можно поддержи-

вать зону с помощью специальных косметологических инъекций.

### Как ими правильно пользоваться

Обычно патчи применяют утром после сна при наличии отеков. Также показаниями являются синяки под глазами, морщины, сухая кожа. А вот к противопоказаниям относятся индивидуальная чувствительность к компонентам, аллергия, воспалительные заболевания глаз.

### Какие бывают

**Гидрогелевые.** Самые распространенные. Они усиливают микроциркуляцию, увлажняют, создают окклюзию (запирают влагу в коже), питают, устраняют чувство стянутости, борются с морщинами, снимают отечность и придают взгляду отдохнувший вид. У таких патчей бывает разный состав: на основе пептидов, с ретинолом, добавлением увлажнителей.

**С наноиглами.** Становятся все более популярными, так как при воздействии на кожу микроиглы стимулируют неоколлагенез, что способствует устранению отеков и омоложению эпидермиса. Благодаря этому процессу необходимые вещества быстрее попадают в дерму и начинают там активно действовать.

**Тканевые.** Такие патчи выполняют в основном уходовую функцию - омоложение, питание, увлажнение, борьба с

морщинами. Но они не подходят для снятия отеков.

### И все-таки реальная помощь или маркетинг?

Качественные гидрогелевые патчи действительно помогают сделать отеки в области глаз менее заметными. Но надо понимать, что они не лечат, а лишь улучшают кровообращение и внешний вид, поэтому являются, скорее, способом быстро привести себя в порядок перед работой или важным мероприятием. Что же касается тканевых патчей или средств с наноиглами, то их можно использовать в качестве дополнительного ухода за тонкой и склонной к преждевременному старению кожей под глазами.

### Для профилактики отеков под глазами

Делай лимфодренажный массаж и зарядку по утрам. Следи за своим питанием, не ешь на ночь соленое, острое и копченое.

В течение дня пей больше воды, однако по возможности за 2-3 часа до сна откажись от нее.

Желательно ложиться спать до 12 ночи, чтобы все омолаживающие процессы в коже протекали активнее. Спи на «правильной» подушке, которая не позволяет утыкаться о нее носом.

**Патчи – быстрый способ привести себя в порядок. Это дополнительный уход, а не основной.**



# КАК ПОБЕДИТЬ ЦЕЛЛЮЛИТ

**Извести ненавистные бугорки на бедрах можно, если уделять им внимание не менее трех раз в неделю**

**Ч**тобы избавиться от «апельсиновой корки» на коже, лучше всего совмещать домашние и салонные процедуры. Кроме того, стоит скорректировать свое питание, добавив в рацион больше фруктов, овощей и белка.

## Домашние методы

### Массаж сухой щеткой

Щетка из натуральной щетины разгоняет лимфу, благодаря чему уменьшается целлюлит. Но делать массаж нужно по направлению движения лимфы - снизу вверх.

### Кофейный скраб

Кофеин ускоряет жировой обмен, поэтому бугорки на коже становятся меньше. Для скраба можно взять спитой кофе или молотый свежий. Смешайте 3 ст. ложки кофе с медом и помассируйте кожу 10-15 мин. Смойте скраб теплой водой.

## Упражнения

### Полуприседы

Присядьте не ниже, чем показано на рисунке. Выполните два подхода по 20 раз.



### Выпады

Из позиции стоя делайте выпады вперед. Выполните два подхода по 20 раз.



### Махи ногами

Выполняйте из позиции лежа с поднятыми ягодицами. Сделайте два подхода по 20 раз.



## Салонные процедуры

### LPG-массаж

Это массаж с помощью вакуумного аппарата с механическими роликами. Эффективно борется с целлюлитом, подтягивает кожу, разбивает локальные

жировые отложения. Делать его надо курсом от 5 до 10 процедур.

### Прессотерапия

Компрессионный массаж, который выполняется при помощи манжет с отсеками, которые поочередно накачиваются воздухом. Сжатие отдельных частей тела помогает устранить застой лимфы, улучшает кровообращение в мягких тканях.

### RF-липолиз

Радиочастотная терапия воздействует на подкожно-жировую клетчатку, благодаря чему ускоряется процесс расщепления жиров, целлюлит уменьшается. Лучше делать курсом от 5 процедур.

### Озонотерапия

Кислородно-озоновая смесь, введенная под кожу через тоненькие иголки длиной 4-13 мм, окисляет жиры. Озон расщепляет капсулу, в которой находится жир, и кожа разглаживается. Лучше делать курсом от 4 процедур.





### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Тесто не прилипнет, если противень предварительно ополоснуть холодной водой, или посыпать панировочными сухарями, или выстелить бумагой для выпекания и смазать любым жиром.

## ПИКАНТНЫЕ РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

**На 4 порции:** 1/2 кочана капусты, 60 мл растительного масла, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 1 морковь, 2 ломтика хлеба, 20 г сливочного масла, 4 бифштекса по 150 г, 30 г горчицы, 4 ломтика бекона, 1 стол. ложка муки, 1 стол. ложка томатной пасты, 30 г муки, 500 мл красного вина, 500 мл мясного бульона.

Капусту нашинковать соломкой и потушить в 1 стол. ложке растительного масла.

Овощи нарезать дольками. Хлеб, нарезав соломкой, поджарить в сливочном масле.

Бифштексы натереть солью и перцем, смазать горчицей. Разложить бекон, овощи и хлеб. Свернуть рулетики.

Рулеты обжарить в растительном масле, zapравить томатной пастой, влить вино и бульон. Тушить 90 мин, загустить мукой. К мясу можно подать маринованный лук.

## СВИНИНА С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

**На 4 порции:** 2 стол. ложки сладкой горчицы, 1 стол. ложка горчицы с зернами, 1 яичный желток, 2 стол. ложки панировочных сухарей, 1 кг филе свинины, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 500 г квашеной капусты, 200 мл яблочного сока, 1 стол. ложка рубленой петрушки.

Смешать горчицу с желтком и 1 стол. ложкой сухарей. Свинину положить в жаровню и смазать горчичной пастой. Посыпать остатками сухарей. Запекать в духовке около 45 мин при 150 градусах, затем жарить под грилем 10 мин.

Лук нарезать кубиками и пассеровать в сливочном масле. Добавить квашеную капусту, яблочный сок и тушить 15 мин под крышкой. Посыпать петрушкой и перемешать. Подать вместе с нарезанным ломтиками мясом, украсив, по желанию, зеленью. На гарнир приготовить картофельные клецки.



## ПРЯНОЕ ЖАРКОЕ ПО-АРЛЕЗИАНСКИ

**На 4 порции:** 1 ножка козленка (850 г), соль, молотый черный перец, 2 стол. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1/8 клубня сельдерея, 1/2 стебля лука-порея, 2 помидора, 1 стол. ложка рубленой зелени (петрушка, тимьян, розмарин), 1 лавровый лист, 125 мл белого вина, 200 мл мясного бульона.

Мясо посолить, поперчить и обжарить в масле. Все овощи мелко нарезать и (кроме помидоров) поджарить в жире, оставшемся от жаренья мяса. Добавить помидоры, посыпать зеленью.

В противне сделать подушку из овощей, выложить мясо и влить вино. Готовить в духовке 35-40 мин при 200 градусах, постепенно подливая бульон.

Мясо выложить, а соус, протерев через сито, уварить и приправить специями. Жаркое подать на стол вместе с соусом, украсив, по желанию, петрушкой. На гарнир отварить макаронные изделия и приготовить салат.

#### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Овощной суп будет иметь насыщенный пряный вкус, если 1 порубленную луковицу и 2 зубчика чеснока потушить с рисом. Или нашпиговать луковицу 1-2 палочками гвоздики и 1 лавровым листом и варить с супом.

### ЛЕГКИЙ РИСОВЫЙ СУПЧИК

**На 4 порции: 2 моркови, 1 кольраби, 2 пучка зеленого лука, 2 стол. ложки оливкового масла, 100 г круглозерного риса, 1,2 л овощного бульона, 4 веточки петрушки, соль, перец, тертый мускатный орех, кэрри.**

Морковь и кольраби очистить и нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и нарезать колечками. Растительное масло разогреть в кастрюле и, постоянно помешивая, потушить до прозрачности рис. Добавить лук, немного потушить и залить бульоном. Добавить оставшиеся овощи, довести до кипения и варить 20 мин. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, оборвать и порубить листики. Овощной суп приправить по вкусу солью, перцем, мускатным орехом и кэрри. Подать, посыпав порубленной петрушкой.



### ХРУСТЯЩИЕ ОВОЩНЫЕ МЕДАЛЬОНЫ

**На 4 порции: 2 пакетика риса быстрого приготовления (по 125 г), соль, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 кольраби, 100 г салата рукола, 2 стол. ложки муки, 3 яйца, перец, 2 стол. ложки растительного масла, 300 г сметаны.**

Рис отварить в подсоленной воде в соответствии с инструкцией на упаковке. Морковь и кольраби очистить, вымыть. Руколу вымыть и порубить. Рис откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь, кольраби натереть на крупной терке и смешать с 1/2 руколы, рисом, мукой и яйцами. Посолить, поперчить.

Масло разогреть в сковороде; выкладывая фарш ложкой, порциями обжарить медальоны до золотисто-коричневого цвета. Выложить на бумажное полотенце. Чеснок очистить, измельчить в прессе, смешать со сметаной, остатками руколы, приправить солью и перцем. Медальоны подать с соусом. Можно посыпать семечками.

### КОЛЬРАБИ С НАЧИНКОЙ ИЗ ШПИНАТА

**На 4 порции: 4 кольраби, 500 мл бульона, 200 г шпината, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 стол. ложки оливкового масла, 20 г ядер грецких орехов, 125 г твердого сыра, 40 г сушеных томатов, 50 мл белого вина.**

Кольраби очистить и сварить в бульоне. Шпинат порубить. Лук и чеснок нарезать. Орехи порубить. В 1 стол. ложке масла обжарить лук и чеснок, выложить 1/2 часть. К оставшимся луку и чесноку добавить орехи, шпинат и тушить 5 мин. Сыр натереть. У кольраби срезать «крышечки» и выбрать мякоть. Мякоть порубить, смешать с 2/3 сыра, шпинатом, посолить, поперчить. Заполнить кольраби.

Духовку нагреть до 200 градусов. Томаты нарезать, потушить с оставшимся луком и чесноком в масле. Влить вино, бульон, посолить. Перелить соус в форму, выложить кольраби, тушить 30 мин.



## Зеленый подоконник



# РАСТЕНИЯ-ОБЕРЕГИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

**Папоротник, денежное дерево, барвинок и другие растения украсят подоконник в спальне и будут оберегать ваш дом от негативной энергии. Как за ними ухаживать?**

**Р**астения, которые используются в качестве оберегов, можно встретить не только в лесу или на лугу. Какие-то свободно растут в палисаднике у вас на даче. Другие же годами живут в горшке у вас дома.

### ГВОЗДИКА

#### Для хорошего настроения

Бытует мнение: гвоздика оберегает дом от энергетических вампиров. Она отгоняет дурные мысли и настраивает на позитив. В домашних условиях можно выращивать различные виды гвоздики. Но если выбор пал на двулетний сорт, лучше вырастить его из черенка (так он зацветет в год посадки). Чтобы гвоздика показала максимальную декоративность, разместите ее в самой светлой комнате и своевременно поливайте. Увядавшие цветки желательно сразу удалять.

### ГЛОКСИНИЯ

#### Улучшить сон

Глоксиния улучшает сон, избавляет от переутомления и гармонизирует отношения в паре. Для ежегодного цветения растение нужно пересаживать каждую весну. Горшок выбирайте невысокий и широкий.

Глоксиния с пушистыми листьями и крупными цветками любит свет, но прямых солнечных лучей не выносит. Горшок поставьте в комнату с рассеянным светом. Поливать нужно умеренно и не слишком часто - лучше через поддон.

### БАРВИНОК

#### Спасет от ссор и измен

Это садовый цветок, но некоторые его виды растут и в комнатных условиях. Барвинок цветет красиво. Цветки мо-

гут быть белого, сиреневого или розового оттенков. Растение считается талисманом любви и верности. Оно оберегает супругов от ссор и измен.

Чтобы барвинок радовал вас пышным и длительным цветением, поместите его на светлый подоконник без сквозняков. Поливать начинайте, как только подсохнет верхний слой почвы. Переувлажнение чревато загниванием корней, поэтому на дно стоит насыпать керамзит. Время от времени лишние побеги обрезайте, и барвинок будет лучше куститься. Подкармливать растение можно в любое время года, кроме зимы.

### ХМЕЛЬ

#### Символ благополучия

Комнатный хмель, или белопероне, является символом благополучия. Зимой ставьте горшок на южный подоконник, а летом - на западный или восточный, иначе полуденные лучи солнца могут оставить на листьях ожоги.

Сильную жару и холод растение не переносит. В декабре-феврале оптимален диапазон 15°-18°, а в июне-августе - до 23°. В период покоя комнатный хмель часто поливать не следует. Если белопероне стало хуже куститься, старые побеги весной обрежьте до небольших пенечков.

### ПАПОРОТНИК

#### Защита от сглаза

Папоротник издавна известен своей магической силой. Именно его цветок ищут в ночь на Ивана Купалу, чтобы исполнить заветное желание. «Брат» лесного папоротника - нефролепис - защищает дом от сглаза. Будто зеленый фильтр, он пропускает через себя воздух и очищает его. Чтобы папоротник хорошо разрастался, ему нужен рассеянный свет или легкая полутень. Летом оставьте горшок на балконе или на веранде, а зимой уберите подальше от сквозняков. Температура должна быть не ниже +12°. Опрыскивания и поливы обязательны, но не допускайте застоя влаги. При посадке не забудьте о дренажном слое. Подойдут мелкий щебень, керамзит или ломаный кирпич.

### ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО

#### Привлечь удачу

Толстянка, или денежное дерево, - талисман достатка. Согласно поверью, привлекает в дом деньги, удачу. У толстянки округлые листья, напоминающие монетки. Денежное дерево легко размножается. Достаточно взять у взрослого растения листочек, который начал отделяться и пустил воздушные корни. Его нужно посадить в горшок, где тот быстро укоренится.

Толстянка совершенно неприхотлива. Хорошо растет при рассеянном свете, устойчива к засухе, так что поливать ее следует умеренно. При благоприятных условиях цветет в летние и осенние месяцы, но цветки мелкие и невзрачные.

Учение мага	Жюль...	Дом...	...фан...	Авиа...	Боб из...	Дру...	"...вию",	Кольцо...				Мир жи...
Самна павлина	фанаст	врежня...	дорин	конст...	двух нот	женеха Юбка по колену	Мауль...	на коле...				Мир жи...
		Тушеное блюдо			Вольфганг...					Декора...		Судьба плохого
Уступ насыпи		Судебные		ИТАР...	Спутник Юпитера			Танец пляжей Ачагуль...				
Интерьер						Прикрывает ногу				Озерный проток		Парфюм в парикмахерской
Лист с вопросами				В наволочке	В руке у Эрато			Китион, стоик				
Алкоголь шотландцев	Крошки	Прикляпатель	Высокомерие		Степь в Африке	Птица из ястребов	Нимфогор	Километровая фраза				
			Ушастая птица			Герония Флора					Гималайская кошка	Живица пихты
Стих от Шекспира			Святители античн. храма	Андрессур в жару				Американский регион	Фильм Ливневая			
		Полтянка при Нурузове				Орел или...			Крик на шугере		Пиратская водка	
Время рассвета	Оружие с длинным клинком			Крыша блиндажа				Информатор на стадионе				
		"Пленки" куколки			Вот это везение!					Двухмачтовый		
Воробьиный шагик	Видела улыбку без нота			Галоген с 20 изотопами				На ней шишки растут				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пятистенка. Комар. Азия. Лещ. До. Боа. Урок. Гуру. Острога. Крах. Пол. Оби. Балаган. Удод. Яга. Ямс. Дом. Посуда. Каша. Река. Поступь. Сизаль. Парка. Уста. Матч. Вона. Вето. Азарт. Белок. Фавн. Чтец. Тьма.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Клуб. Джип. Рядно. Оправа. Малага. Мопс. Уход. Топчан. Пращур. Рупия. Первач. Трико. Корт. Колба. Данте. Овес. Телекс. Кипу. Указ. Свет. Грядя. Артель. Догма. Маш. Атом. Арго. Нос. Альт. Ока.



ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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)

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.



### ВОЗВРАЩЕНИЕ РЫЖИКА

**Однажды рыжий кот по кличке Большой Джиндж потерялся на улицах Бирмингема. Хозяева уже и не надеялись его увидеть, но скиталец вернулся домой через... 10 лет! Где он пропадал все это время?**

Коллин Клейтон и его жена Ева отправились в свадебное путешествие по рекам и каналам Англии. Они не представляли своей жизни без котов, поэтому взяли питомцев на баржу - Большого Джинджа (по-нашему Рыжика), Уизеля и Дизеля. Животные хорошо себя чувствовали на

борту, а когда баржа причаливала к берегу, спрыгивали на землю. Умные питомцы всегда возвращались втроем - до одного дня, когда Уизель и Дизель потеряли своего собрата. Хозяева были в ужасе. Им пришлось прервать свадебное путешествие и обойти все окрестности Бирмингема в

поисках любимца. Колин и Ева выкрикивали его кличку, расклеивали листовки с фотографией кота, обращались к прохожим, но ничего не помогло - Большой Джиндж как сквозь землю провалился. В кожу питомца был вживлен микрочип. Молодожены надеялись, что кто-нибудь найдет беглеца и вернет им. Прошло 10 лет. Колин и Ева оставили надежду встретиться со своим пушистым другом. И были удивлены, когда им позвонили и сообщили: «Ваш кот найден!» Оказалось, Рыжика подобрал один из местных жителей Стаффорда (северный пригород Бирмингема) и дал ему кличку Мармелад. Первое время животное отказывалось идти на контакт, но мужчина приручил кота с помощью еды. Так бы и жил Мармелад в доме этого доброго человека, если бы однажды его новый хозяин не обнаружил на теле питомца небольшую опухоль. Он отвез кота в ветеринарную клинику, где и выяснилось - это никакой не Мармелад, а Большой Джиндж, пропавший без вести несколько лет назад. К счастью, опухоль оказалась не опасной, и кота благополучно привезли домой. Уизель и Дизель сразу признали «бродягу», а его хозяева были счастливы возвращению любимого питомца.

К слову, иногда потерявшиеся питомцы находят дорогу домой самостоятельно. Ученые считают, что все кошки, независимо от породы и возраста, имеют способность четко ориентироваться вне дома. У тех животных, которые постоянно живут на улице, такая способность проявляется более выражено. Домашним питомцам в этом плане повезло меньше, ведь у них отсутствует необходимость в том, чтобы безошибочно ориентироваться в окружающем пространстве.

### И О ПОГОДЕ...

Зрители канадского канала не ожидали, что во время прогноза погоды на экране появится пес. Видео конфуза быстро разлетелось по Интернету.

Лабрадудля по кличке Шторм многие знают благодаря Антони Фаррелу, канадскому ведущему. Шторм повсюду сопровождает своего хозяина, так что его вполне можно назвать медийной личностью.

Однажды Фаррелу пришлось выйти в прямой эфир прямо из дома. Когда на экране появилась метеорологическая карта Канады, питомец решил тоже покрутиться перед камерой. Он прогулялся по югу страны, обнюхал Денвер и Сан-Франциско. Мужчина видел, что происходит, но ничего не мог поделать - ему нужно было продолжать вести эфир.

В конце концов Антони попытался отвлечь наглеца и бросил Шторму угощение. В тот же момент картинка на экране сменилась - зрители наблюдали, как пес бежит по облакам. По признанию многих канадцев, это был один



из лучших прогнозов погоды в их жизни. Кто ж с этим поспорит! Это не единственный случай, когда собака появлялась в прямом эфире. Например, год назад золотистый ретривер украл у журналистки мик-

рофон, когда она рассказывала о погоде. Хитрый пес появился словно из неоткуда, в прыжке выхватил микрофон и убежал. Беглеца поймали - в конце эфира он хитро улыбался в камеру.



ТЕНДЕНЦИИ  
ОБРАЗЫ  
ДЕТАЛИ

# Гасстроение



**Брючный костюм насыщенного цвета вина, воздушные платья сочных ягодных оттенков или ярко-алые аксессуары.**







## РАГУ «КИТАЙСКИЕ СОКРОВИЩА»

На 2 порции: 200 г филе куриной грудки, 100 г брокколи, 1 огурец, 1 стручок красного сладкого перца, соль, 1 пакетик пропаренного риса, 200 мл куриного бульона, 5 стол. ложек кетчупа, 1 стол. ложка соевого соуса, 1 чайн. ложка меда, молотый черный перец.

Куриное филе вымыть, промокнуть салфеткой и нарезать тонкими длинными полосками. Брокколи очистить, разделить на соцветия, около 3 мин бланшировать в подсоленной воде, а затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Огурец и перец нарезать, удалить семена и нашинковать овощи некрупной соломкой. Кусочки мяса обжарить без жира, непрерывно помешивая, в сковороде с антипригарным покрытием (еще лучше, если это будет вок). Добавить брокколи, сладкий перец, огурец и жарить еще около 3 мин. Рис отварить и поставить в теплое место. Сок от жареная развести бульоном, смешать с кетчупом, соевым соусом и медом. Довести до кипения и снять с огня. Мясо посолить, поперчить и подать на стол вместе с овощами и рисом.



## ПОДЖАРКА ИЗ ИНДЕЙКИ

На 4 порции: 200 г цуккини, соль, 500 г грудки индейки, молотый черный перец, 2 стол. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 мл белого сухого вина, 300 мл куриного бульона, 100 мл сливков, 1 стол. ложка крахмала, 100 мл молока, 200 г помидоров, нарезанных кубиками, 4 стол. ложки замороженной пряной зелени (можно заменить свежей).

Цуккини вымыть, очистить и аккуратно нарезать кубиками 1x1 см. Бланшировать в подсоленной воде не больше 1 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Мясо индейки вымыть, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать небольшими ломтиками. Посолить, поперчить, быстро обжарить в растительном масле. Выложить из сковороды и поставить в теплое место. Лук и чеснок очистить, порубить и пассеровать в жире от жареная до золотистого цвета. Влить белое вино, бульон и сливки. Довести до кипения и загустить крахмалом. Добавить помидоры, мясо, цуккини и пряную зелень. Перемешать, посолить и поперчить. Подать на стол, посыпав, по желанию, петрушкой. На гарнир поджарить картофельные оладьи из полуфабрикатов.



## ПРЯНАЯ ТЕЛЯТИНА ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

На 1 порцию: 1 картофелина, 100 г телятины, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 2 веточки петрушки, 1 чайн. ложка растительного масла, соль, перец, 1 чайн. ложка лимонного сока, 100 мл белого сухого вина, 1 чайн. ложка сливок, вустерский соус.

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Мясо нарезать полосками, как бефстроганов, а шампиньоны - ломтиками. Репчатый лук очистить и нашинковать дольками. Петрушку вымыть, стряхнуть капли воды, листики ошпарить и мелко порубить. В сковороде с антипригарным покрытием обжарить мясо в растительном масле. Добавить грибы, лук и жарить еще около 5 мин, уменьшив огонь. Посолить, поперчить по вкусу. Приправить лимонным соком. Влить вино и довести до кипения. Заправить сливками, посыпать петрушкой и сбрызнуть вустерским соусом. Вишлюк размять картофель и подать на гарнир к мясу, по желанию полив расплавленным сливочным маслом.



## СВИНИНА С РОЗОВЫМ ПЕРЦЕМ

На 4 порции: 600 г филе свинины, 300 г грибовного ассорти (шампиньоны, вешенки, лисички), 2 луковицы, 2 стол. ложки растительного масла, 400 мл мясного бульона, 100 мл сметаны, 1 зубчик чеснока, 1-2 стол. ложки горошин розового перца, 1 стол. ложка загустителя соуса, 2 стол. ложки хереса, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать тонкими полосками. Грибы обтереть влажной салфеткой, очистить и, в зависимости от размера, разрезать пополам или на четвертушки. Репчатый лук очистить от шелухи и нашинковать мелкими кубиками. Сильно раскалить в сковороде растительное масло и обжарить в нем мясо при непрерывном помешивании. Добавить и обжарить грибы и лук. Влить бульон и довести до кипения. Влить сливки и херес, добавить горошины розового перца и загустить. (Если нет загустителя, можно использовать 1-2 стол. ложки муки.) Посолить и поперчить по вкусу. На гарнир приготовить расплавленный рис.

9 177272 01805005

