

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДГОТОВКА

№42

октябрь 2021

цена:  
2 лари

**Необычный  
гороскоп**

стр.35

**Пробки**

В гландах

стр.10

**Домашний  
йогурт**

стр. 38

**Когда эгоизм  
необходим**

стр. 18

**Вячеслав Малафеев:**

“Прорвемся”

стр.20-21

**Лада Дэнс:**

стр.16-17

“От старости можно только убежать”

# ИСКУССТВО ВДОХНОВИЛО

## Создаем образы по мотивам известных картин



### Ван Гог

В этой картине художник передал спокойствие и уверенность при помощи цвета. Основой для лука станет платье, юбка или блуза насыщенного зеленого или изумрудного оттенка. Не забудьте об аксессуарах в сине-фиолетовых тонах, чтобы разбавить образ (сумочка, туфли).

Взгляните на великие произведения художников - вы увидите уникальную гармонию оттенков. Эти цветовые сочетания вдохновили дизайнеров на создание стильных образов.

## Дэниел Крейг получит звезду на "Аллее славы" в Голливуде



Британский актер Дэниел Крейг, получивший мировую известность по роли в киносаге об агенте спецслужб Джеймсе Бонде, получит именную звезду на "Аллее славы" в Голливуде. Об этом сообщили в пресс-службе организации, которая отвечает за размещение этих знаков признания знаменитостей.

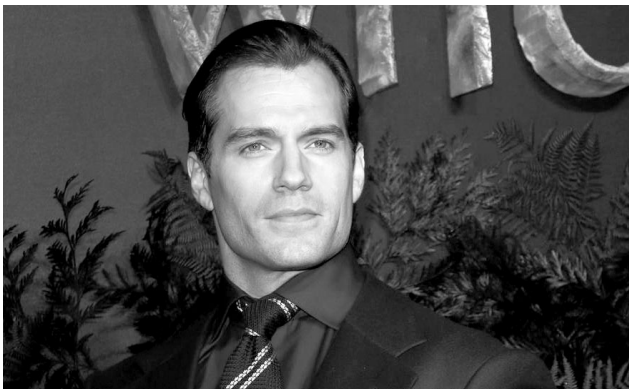
"Дэниел Крейг – это британский культурный идол, так же как и Джеймс

Бонд, человек, которого он (Крейг) воплотил в пяти фильмах об агенте 007. Мы рады разместить его звезду на "Аллее славы" рядом со звездой Роджера Мура – другого прославленного актера, сыгравшего Джеймса Бонда", – процитировали в сообщении слова продюсера "Аллеи славы" Аны Мартинес.

Звезда Крейга станет 2704-й по счету и будет находиться у здания с номером 7007, что подчеркнет вклад актера в киносагу о спецагенте. В сентябре Крейг стал почетным командиром Военно-морского флота Великобритании.

Напомним, Дэниел Крейг сыграл агента 007 в пяти фильмах. В последний раз в данном амплуа он выступил в картине "Не время умирать". Нового актера на роль Джеймса Бонда выберут в 2022 году.

## Генри Кавилл хочет сыграть злодея в фильме про Джеймса Бонда



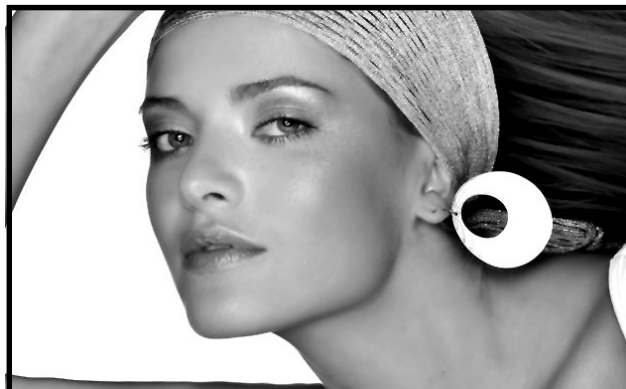
Британский актер Генри Кавилл выразил желание сыграть злодея в фильме про Джеймса Бонда. Об этом он сообщил в интервью шоу The Movie Dweeb.

Кавилл сказал, что готов сыграть злодея в "бондиане". Но отметил, что все зависит от продюсеров фильма Барбары Брокколи и Майкла Уилсона.

«Если Барбара и Майкл

заинтересованы в том, чтобы рассмотреть мое участие в их фильмах, тогда я с радостью готов это обсудить. И мне было бы очень интересно всерьез рассмотреть», – рассказал Кавилл.

Интересно, что в 2006 году Генри Кавилл пробовался на роль самого агента 007 для фильма "Казино «Рояль»". Но в итоге тогда выбор пал на Дэниела Крейга.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

## Дикие кабаны набросились на певицу Шакиру

Колумбийская поп-певица Шакира стала жертвой нападения пары кабанов во время прогулки по парку в Барселоне со своим восьмилетним сыном. Инцидент произошел 29 сентября, сообщили в BBC.

По словам исполнительницы, животные набросились на нее, после чего схватили сумку и убежали с ней в лес. О произошедшем Шакира рассказала в сторис Instagram.

"Посмотрите, в каком состоянии два кабана, которые напали на меня в парке, оставили мою сумку. Они утащили мою

сумку в лес с мобильным телефоном", – сказала она, показывая порванную сумку.

Сама певица при нападении кабанов не пострадала.

Отмечается, что Шакира стала последней жертвой агрессивных диких животных, которые все чаще совершают нападения в Барселоне.

Так, лишь в 2016 году в полицию поступило 1187 телефонных звонков о том, что дикие кабаны набрасываются на собак, грабят кормушки для кошек, задерживают движенье и портят машины в городе.



## БРИТНИ СПИРС УДАЛОСЬ ВЫЙТИ ИЗ-ПОД ОПЕКИ ОТЦА

Весь мир сегодня обсуждает главную звездную новость последнего десятилетия - суд в Лос-Анджелесе все-таки отстранил отца певицы Бритни Спирс от опекуна. Хотя фанаты это чаще называли рабством: он 13 лет тотально контролировал дочь, следил за ее личными и финансовыми делами, в том числе полностью курировал вопросы лечения, безопасности и карьеры. По словам Бритни, ей даже запрещали пользоваться социальными сетями, вызывать самостоятельно такси и выходить замуж.

Новость о том, что Бритни Спирс больше не в рабстве у собственного отца, певица встречает в небе - за штурвалом самолета, летящего на острове. 39-летней поп-звезде больше не нужно спрашивать разрешения. Вместе с ней этот день освобождения отмечают тысячи поклонников.

Она оказалась в заложниках у собственного отца еще 13 лет назад. Из-за проблем со здоровьем его назначили опекуном певицы. Но фактически это был тотальный контроль.

“Ее отец - алкоголик, жестоко обращается с ней со времен ее детства. Люди, которые его окружают, боятся его. Он злой человек. Он не может контролировать собственную агрессию, как он может опекать чью-то жизнь?” - задается вопросом поклонница певицы Клариса.



И эту опеку не назвать заботой. Ведь под контролем отца оказалась не только сама поп-звезда, но и ее деньги. А это около 60 миллионов долларов, которыми она не могла распоряжаться самостоятельно.

Она одевалась, как распорядится папа. Даже не могла сама купить себе одежду. Против собственной воли принимала противозачаточные таблетки. По решению отца не могла иметь де-

тей и выйти замуж за любимого человека. С фитнес-тренером Сэмом Асгари Бритни познакомилась еще в 2016-м. Но о предстоящей свадьбе объявили только пару недель назад. Когда стало ясно - это дело в суде отцу певицы не выиграть.

После заявления королевы поп-эстрады Мадонны движению #FreeBritney дали “зеленый свет”, а к судебному разбирательству певицы стали относиться внимательней. Говорят, что Мадонна даже использовала свои связи в самых высоких кругах, чтобы предать дело огласке. Решающее слушание назначили сразу после выхода на экраны документального фильма о жизни Спирс под опекой. Режиссер этих картин тоже выступила с поддержкой Бритни.

“Мы надеемся на справедливость”, - говорила режиссер Эрин Ли Карр.

За Бритни вступилась вся старая гвардия американской эстрады. Певица Шер, узнав о решении суда, радовалась вместе со всеми фанатами Спирс. И выложила пост в одной из соцсетей. Впрочем, борьба за право распоряжаться своей жизнью у Бритни только началась. Отец певицы отстранен от опекуна лишь временно. Теперь певице придется доказывать свою адекватность. Контроль за ее финансами пока передали профессиональному бухгалтеру.

## Режиссер Ридли Скотт планирует снять продолжение “Гладиатора”



Культовый режиссер Ридли Скотт рассказал, какие проекты планирует осилить в ближайшие годы.

По словам Скотта, среди его планов - продолжение известной ленты “Гладиатор”, вышедшей на экраны 21 год назад. Кроме того, режиссер собрался снять картину о приходе к власти Наполеона. Ожидается, что в этом фильме снимутся такие звезды, как Хоакин Феникс и Джоди Комер.

Отметим, что в Twitter уже появилось множество недовольных сообщений после информации о выборе на главную роль Феникса.

В Сети возмутились, что на роль героя французской истории опять выбрали голливудскую звезду, а не актера из Франции. Также зрители отмечают, что актер ростом 173 сантиметра не может играть Наполеона, который был известен своим маленьким ростом.

## Вышла новая песня Дэвида Боуи

Для прослушивания 29 сентября выпустили новую песню с невыпущенного альбома Тоу британского музыканта Дэвида Боуи. Об этом сообщили в официальном аккаунте музыканта в Twitter.

“В зависимости от того, где вы находитесь на планете, если сейчас 29 сентября, вы можете прослушать в режиме стрима радиовersion песни You’ve Got A Habit Of Leaving из грядущего альбома Тоу через ваш любимый стриминговый сервис”, - отмечается в сообщении.

Так, на аудиостриминговых сервисах Spotify и “Яндекс.Музыка” трек в 3 минуты 26 секунд уже доступен для прослушивания.

Альбом Тоу, в который вошли новые песни и версии ранних композиций, музыкант записал в 2001 году.

“Эти песни столь живые и насыщенные цветами, что они выпрыгивают из колонок. На самом деле сложно поверить, что они были написаны так давно”, - процитировали выдержки из ин-



тервью Боуи в газете “Гардиан”. Однако пластинка так и не вышла из-за конфликта со звукозаписывающей фирмой EMI/Virgin.

Теперь альбом должен увидеть свет 26 ноября. Его выпустят в рамках бокс-сета номер 5, который охватывает период творчества музыканта с 1992 по 2001 год.

Дэвид Боуи скончался 10 января 2016 года от рака печени, спустя два дня после своего 69-летия. Незадолго до смерти он выпустил альбом Blackstar. Вскоре после смерти продажи альбомов Боуи выросли в 50 раз.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

От порезов не застрахован никто. Травма эта вполне привычная, К тому же, большинство из нас знают, как правильно поступить. Зеленка, Йод, бинт и пластырь - главные помощники в беде. Но так ли это?

## ГЛУБОКИЙ ПОРЕЗ: как обработать рану

**П**орез - это резаная рана - повреждение кожи, которое произошло в результате взаимодействия с острым предметом. При этом человек чувствует:

✓ **боль** - возникает в результате повреждения рецепторов и нервных окончаний. Ее сила зависит от скорости нанесения травмы (чем быстрее это происходит, тем она менее сильна), объема повреждений, индивидуального порога болевой чувствительности и т.д.;

✓ **кровотечение** - зависит от характера и количества поврежденных сосудов: чем крупнее сосуд, тем интенсивное кровотечение;

✓ **нарушение функции поврежденной части тела** в результате расхождения краев раны.

### Порезы бывают

✓ **небольшие** - затрагивают только кожу и подкожную жировую клетчатку и в большинстве случаев проходят самостоятельно;

✓ **серьезные порезы или резаные раны** - затрагивают мышцы, сухожилия, кровеносные сосуды, связки и нервы. Эти повреждения должен осмотреть и лечить доктор!

### Когда обращаться к травматологу?

✓ если кровотечение не удается остановить или наблюдается пульсация крови,

✓ если порез был сделан грязным предметом, и в ране присутствует грязь и осколки,

✓ если противостолбнячная сыворотка была введена более 5 лет назад,

✓ если порезы глубокие или длинные - длина более 1,5 см, а ширина - более 0,5 см,

✓ если невозможно соединить края раны с помощью пластыря,

✓ при любых порезах пальцев кисти и стоп - чтобы исключить повреждения сухожилий,

✓ если налицо признаки инфекции - покраснение, боль и припухлость вокруг раны,

### Что делать нельзя?

✘ **Накладывать на порезы вату без прослойки марлевой салфетки, так как позже будет сложно удалить волокна ваты, а это может вызвать дополнительное кровотечение.**

✘ **Касаться руками тех слоев повязки, которые будут соприкасаться с порезом.**

✘ **Самостоятельно лечить рану при признаках воспаления.**

✘ **Самостоятельно лечить рану при большом расхождении краев раны.**

✘ **При большом загрязнении раны следует обязательно показаться врачу.**



✓ если поврежденный участок онемел,

✓ если невозможно нормально двигаться или шевелить пальцами рук или ног,

✓ если пострадавший находится в состоянии шока.

### Что делать?

**1.** Промойте рану слабым раствором антисептика, убедившись, что в ней нет грязи, осколков или других инородных тел.

**!** Если вы не можете это сделать, вызывайте скорую помощь.

**2.** Остановите кровотечение - наложите давящую повязку - плотно прижмите к ране и надавите на нее рукой, при необходимости оставайтесь в таком положении 15 минут. Приподнимите поврежденную часть тела - кровотечение ослабнет.

**3.** Перебинтуйте рану при помощи стерильных бинтов или салфеток. Бактерицидный пластырь можно использовать только при неглубоких порезах.

**!** Повязку следует накладывать поперек раны, чтобы соединить ее края и ускорить заживление.



# ОСТОРОЖНО, ГЕЛЬМИНТЫ! ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ И КАК ЛЕЧИТЬ?

Рассказываем, где чаще всего прячутся паразиты, какие симптомы должны насторожить и чем защитить себя от гельминтов.

## Какие анализы нужно сдать?

При наличии тревожных симптомов следует обратиться к паразитологу или гастроэнтерологу. Специалист назначит общий анализ крови. На наличие гельминтов в организме укажут повышенное количество эозинофилов, высокий уровень прямого билирубина, щелочной фосфатазы, АЛТ и АСТ (особые ферменты).

Также потребуются сдать на исследование биологический материал: мочу, мокроту, фекалии, желчь или мышечную ткань. Материал проверяют на наличие целых гельминтов или их фрагментов, а также яиц и личинок форм. Иногда дополнительно назначают УЗИ, эндоскопию и компьютерную томографию.

После получения результатов анализов специалист назначает лечение. Как правило, используются антигельминтные препараты с учетом вида паразита и стадии заболевания. При кишечных гельминтозах к основному лечению добавляют антибактериальные средства, ферменты и пробиотики. Если наблюдается аллергическая реакция, врач выписывает антигистаминный препарат.

## Защитить себя

По мнению гастроэнтерологов, предотвратить гельминтозы легче,

## Для справки

**Гельминтозы - заболевания, вызываемые гельминтами (в основном круглыми и плоскими паразитными червями). Могут иметь хроническое течение и сопровождаться истощением организма, снижением иммунитета, нарушениями функций внутренних органов, интоксикацией и другими патологиями.**

чем вылечить. Если хотите обезопасить себя от паразитов, помните о санитарно-гигиенических нормах.

**1.** Тщательно мойте овощи, фрукты и зелень (особенно если приобретаете их не в магазине, а на рынке). Употребляйте в пищу только полностью термически обработанные мясо и рыбу.

**2.** Если у вас есть домашнее животное, следите за состоянием питомца и не пропускайте ежегодную дегельминтизацию.

Обязательно мойте руки после контакта с котом или псом. Ваша собака проводит много времени на улице - например, живет на дачном участке? Значит, откажитесь от «поцелуев» с ней.

Такие ласки могут привести к проблемам со здоровьем.

**3.** Не пейте сырую воду из некачественных источников (колодцев, скважин). Она становится безопасной для организма только после кипячения.

**4.** При выезде на природу обязательно используйте репелленты: некоторые насекомые могут быть переносчиками паразитов. Нанесите защитные средства не только на одежду, но и на кожу. И не забывайте закрывать окна в доме сеткой от насекомых.

**5.** Откажитесь от купания в запрещенных местах - там, где вода не прошла проверку соответствующих служб. В таких водоемах могут быть гельминты.

**6.** Не принимайте антигельминтные препараты «на всякий случай», в качестве профилактики. Все-таки это яд (пусть и в минимальной дозе), который нагружает организм и может вызывать побочные эффекты.

**7.** Не пропускайте ежегодное обследование организма и, по рекомендации врача, сдавайте общий анализ крови. Эта мера позволит выявить заболевание на ранней стадии и избежать осложнений.

**П**о данным ВОЗ, ежегодно каждый второй житель планеты заражается гельминтами. Паразиты попадают в организм контактным путем (например, через слюну больного человека или животного, при пользовании общей посудой, постельным бельем). Иногда причиной инфекции становится некачественная пища - мясо, не прошедшее полную термическую обработку. Личинки некоторых гельминтов обитают в озерах и реках. Достаточно сделать пару глотков сырой воды, чтобы паразиты оказались в организме. Там они начинают жить, питаться и размножаться. Важно вовремя обратить внимание на тревожные симптомы и начать лечение.

## Симптомы, которые нельзя пропустить

Врачи выделяют острую (2-3 недели) и хроническую (до нескольких лет) фазы течения гельминтозов. В острой фазе непосредственно после заражения наблюдаются лихорадка, боль в области живота, кожная сыпь, мышечные боли, сухой кашель, одышка. Нарушается всасываемость кишечника. Также нередко заболеванию сопутствуют апатия, повышенная утомляемость, бессонница и раздражительность.

Если не взять ситуацию под контроль, гельминтоз переходит в хроническую фазу, и паразит начинает атаковать печень, мышечную ткань, слизистые и пр. В таком случае человек жалуется на слабость, диарею, токсикоз. Резко снижается масса тела. Могут возникнуть холецистит, панкреатит, язва желудка.

При выявлении гельминтоза у одного из членов семьи рекомендуется всем родственникам, проживающим с ним в одной квартире.

**Вы сделали тест на беременность и увидели две полоски. Не спешите с выводами - в 5% случаев результат оказывается ложноположительным. Как узнать наверняка, беременны вы или нет?**

# Тест на беременность Это важно знать!

**Т**есты на беременность определяют концентрацию гормона ХГЧ (хорионического гонадотропина человека) в организме женщины. В достаточной концентрации он начинает вырабатываться примерно через 8-10 дней после зачатия. В минимальных количествах появляется в крови уже через шесть суток. ХГЧ необходим для нормального функционирования желтого тела - временной железы, которая вырабатывает прогестерон. До 20-й недели он увеличивается, а потом начинает снижаться. В тест входит специальный химический реагент, чувствительный к ХГЧ, который и позволяет выявить беременность.

### Планшетный, струйный или цифровой?

Самый простой и доступный вариант - теста-полоска. Это тонкая полоска из бумаги и пластика, которую необходимо окунуть в баночку с мочой на 10 секунд. По истечении указанного времени тест вынимают и кладут на ровную поверхность (в горизонтальном положении). Результат будет готов через 1-3 минуты. Покупайте сразу два теста, чтобы иметь возможность перепроверить результат.

Планшетные тесты - та же полоска, но помещенная в пластмассовый корпус. Моча наносится на нужную область с помощью специальной пипетки. Их чувствительность довольно высокая - 25-35 мМЕ/мл.

Самыми же точными считаются струйные тесты с чувствительностью 10 мМЕ/мл, они позволяют выявить беременность за 3-4 дня до предполагаемого начала месячных.

Также недавно появились цифровые тесты, которые определяют не только результат, но и срок беременности до 3 недель.

✓ **Обязательно проверьте срок годности тестов перед использованием. Если он просрочен, чувствительность веществ к ХГЧ значительно снижа-**

*ется. А значит, результат теста может быть неверным.*

### Время суток имеет значение?

Если срок маленький, лучше делать тест утром. В это время концентрация гормона ХГЧ в моче выше. На сроке более двух недель время суток не имеет значения.

За 2-3 часа до процедуры старайтесь не пить много воды - это снижает концентрацию ХГЧ. Для забора мочи приготовьте чистую емкость, а перед тестом проведите гигиенические процедуры.

### При чем здесь цикл?

Стандартный женский цикл равен примерно 28 дням, считая от первых суток менструации. На 14-й день в организме происходит овуляция, а значит, в этот день и в три последующие возможно оплодотворение. Несколько дней может потребоваться на прикрепление зародыша к стенке матки.

В первый день предполагаемых месячных вы уже можете получить достоверный результат. Если вторая полоска проявилась нечетко, повторите тест еще через 2-3 дня.

### Какие анализы нужно сдать, если тест положительный?

С положительным результатом теста вам следует посетить гинеколога, который подтвердит или опровергнет беременность. Кроме визуального осмотра врач может назначить анализ крови на ХГЧ - это необходимо, чтобы точно подтвердить результат. Сдайте кровь на ве-

**Чтобы получить максимально точный результат теста на беременность, врачи рекомендуют выждать 2-3 дня с начала задержки.**



нерические заболевания и общий анализ крови - так вы исключите анемию. Также потребуется анализ мочи, чтобы проверить уровень сахара и исключить диабет. Рекомендуется сдать гормоны щитовидной железы, анализ на ТОРЧ-инфекции.

В некоторых случаях может потребоваться УЗИ. Это позволит выявить внематочную беременность. Симптомы патологии: тянущие боли внизу живота и кровянистые выделения.

✓ *Когда тест оказался положительным, но через некоторое время пришли месячные, возможно, беременность самопроизвольно прервалась. Обязательно обратитесь к врачу.*

### Почему бывает ложноположительный и ложноотрицательный результат?

Иногда ложноположительный результат связан с такими патологиями, как онкология ЖКТ, ХГЧ-продуцирующие опухоли и т.д. Но чаще всего к такому результату приводит прием медикаментов, содержащих ХГЧ: например, некоторых препаратов от бесплодия.

Ложноотрицательный результат может быть на раннем сроке беременности, когда концентрация ХГЧ еще слишком мала, а также если перед проведением теста вы выпили слишком много жидкости. Также неверный результат возникает при патологии: например, внематочной беременности или угрозе выкидыша.

При поздней овуляции зачатие тоже происходит позже, соответственно, все гормональные изменения протекают с задержкой. Если у вас нестабильный цикл, лучше сделать несколько тестов с перерывом в 2-3 дня.



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЛИЗИСТУЮ ЖЕЛУДКА

**С основной своей функцией - перевариванием пищи - желудок справляется отлично, даже если его хозяин ест что-то вредное. Но возможности пищеварительной системы не безграничны.**

## Желудок - сильный, но хрупкий

Изнутри желудок выстлан слизистой оболочкой. Она первой держит оборону против бактерий - сквозь совершенно здоровую слизистую патогенные микроорганизмы проникнуть не могут. Однако острые специи, уксус, очень горячая или холодная еда, копчености, жир, кофе, алкоголь и газированные напитки, раздражая слизистую, травмируют ее. Даже если эти травмы микроскопические, этого достаточно, чтобы бактерии проникли в слизистую оболочку и начали ее разрушать. Главным агрессором является бактерия хеликобактер. Она присутствует в организме очень многих людей, не причиняя ощутимого вреда, но при ослаблении иммунитета начинает размножаться и разрушать слизистую оболочку, вызывая гастрит и язвенную болезнь.

## Он любит здоровую пищу

В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые пищевыми волокнами: овощи с большим содержанием клетчатки, бурый рис, хлеб из муки грубого помола. Они необходимы для перистальтики кишечника и предотвращения запоров. Кроме того, пищевые волокна стимулируют рост полезных бактерий, которые помогают переваривать пищу и держать под контролем вредные микроорганизмы.

Не стоит налегать на слишком твердую или слишком мягкую еду. Твердая пища создает здоровую нагрузку на зубы и десны, однако очень долго переваривается. А мягкая еда - супы, пюре, паштеты, омлеты и смузи - переваривается быстро, однако не требует жевания, а потому не обрабатывается слюной, а это первый и очень важный этап пищеварения. Кроме того, мягкая пища не нагружает зубы и десны, из-за чего могут возникнуть стоматологические заболевания. Это не значит, что пюре или сырые овощи вредны, просто все хорошо в меру. Раздражают слизистую желудка жареные блюда. Варка, приготовление на пару и запекание - более полезные способы термической обработки продуктов.

шению витамины А, В6, Е и С и минералы, например цинк. Он имеется в кедровых орехах, говядине, бобовых.

## Никотин плюс алкоголь...

Никотин усиливает секрецию желудочного сока и приводит к спазму сосудов. Из-за избытка соляной кислоты слизистая желудка раздражается, а сосудистый спазм нарушает перистальтику. Кроме того, никотин притупляет чувство голода. А значит, легко пропустить обед, вместо ужина выпить кофе. Алкоголь тоже раздражает слизистую оболочку, повышает концентрацию соляной кислоты в желудочном соке, тормозит пищеварение. Ну а сочетание сигарет и алкоголя само по себе опасно для желудка. Ситуация усугубляется тем, что вместе со спиртным обычно подаются сытные мясные блюда, соленые, маринованные или острые закуски.

**В желудке помещается всего две горстки (или одна чайная чашка) пищи. Не растягивайте его.**

## Емкость желудка невелика

В него помещаются всего две горстки (это приблизительно размер чайной чашки). Конечно, взрослый человек способен съесть в 3-4 раза больше, ведь желудок может растягиваться. Но хорошо переварить такой объем пищи ему трудно.

**Таблетки, в состав которых входит ацетилсалициловая кислота, меньше навредят, если истолочь в порошок и запить киселем на воде.**

К тому же постоянное растяжение желудка приводит к тому, что почувствовать насыщение становится все сложнее и сложнее. Человек начинает есть больше, получая лишние килокалории, а это прямая дорога к ожирению.

Садиться за стол нужно часто - 4-6 раз в день, но съедать понемногу. Нельзя отказываться от завтрака, он пробуждает пищеварительную систему. Люди, которые утром не принимают пищу, нередко страдают от изжоги, несварения, лишнего веса и метеоризма. Укрепляют слизистую и препятствуют ее разру-

## О нестероидах и других препаратах

Некоторые препараты сильно раздражают слизистую оболочку желудка, особенно если принимать их постоянно или часто. Нестероидные противовоспалительные средства на основе ацетилсалициловой кислоты часто принимают при малейшей простуде, головных, мышечных и других болях. Они помогают, но могут вызывать воспаление слизистой. Конечно, несколько таблеток не повредят желудку, но, если боли или температура возникают часто и вы вынуждены принимать нестероидные противовоспалительные средства регулярно, лучше отправиться к врачу и найти причину недомогания.

Кстати, нестероиды на основе ацетилсалициловой кислоты навре-



дят меньше, если растолочь таблетку в порошок и запить большим количеством воды, а еще лучше - киселя. Кисель - крахмальный раствор, который обволакивает слизистую, при этом не вступает в реакцию с лекарствами.

Агрессивно действуют на слизистую желудка и препараты железа, которые назначаются при анемии, а также синтетические гормоны надпочечников, например кортизол, и антикоагулянты типа «Варфарина» или других, в состав которых входит гепарин. Это серьезные лекарства, их обычно выписывает врач, и принимать их надо под его наблюдением.

## SOS! Желудок заболел

Неприятные ощущения в области желудка могут вызывать непривычная еда, слишком обильное застолье, несвежие продукты. Для таких случаев в домашней аптечке должны быть такие препараты, которые защищают слизистую желудка.

✓ Антациды, например «Ренни». Они защищают слизистую, обволакивая ее и ограждая от действия соляной кислоты и раздражающей еды.

✓ Препараты висмута («Де-Нол» и другие). Их принимают от изжоги до или после еды. Средства на основе висмута улучшают защитные свойства слизистой. Иными словами, такие лекарства устраняют и причину, и симптом.

✓ От боли в желудке помогут миотропные спазмолитики, например «Но-шпа», «Спазмол».

✓ Способствуют улучшению пищеварения, в том числе перевариванию необычной пищи, и избавляют от чувства тяжести, вздутия живота и метеоризма «Фестал», «Мезим форте». Их рекомендуется принимать после обильного застолья и жирной пищи. Эти средства ускоряют пищеварение, улучшают перистальтику кишечника и помогают расщеплять белки, жиры и углеводы.

Несмотря на то, что перечисленные препараты обычно продаются без рецепта и имеют минимум противопоказаний и побочных эффектов, перед их применением посоветуйтесь со своим врачом.

**Э. Туриева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

**...что соблюдение питьевого режима помогает предотвратить сердечную недостаточность?**

Соблюдение питьевого режима и профилактики обезвоживания - меры, которые помогут предотвратить или замедлить изменения в сердце, которые приводят к сердечной недостаточности. Причем оценивать уровень гидратации организма нужно каждый день.

Нет строгих рекомендаций, указывающих на количество жидкости в день, этот показатель во многом зависит от погодных условий, образа жизни, активности человека и имеющихся физиологических и патологических изменений. Согласно общим рекомендациям, нужно 1,6-2,1

## Знаете ли вы...

л женщинам, а мужчинам - 2-3 л в сутки.

К сожалению, многие люди не получают жидкости даже по нижней границе нормы.

При дефиците жидкости, то есть обезвоживании, в сыворотке крови повышается концентрация натрия. Для компенсации этого накопления и снижения пагубного воздействия на организм запускаются защитные механизмы, которые в итоге и приводят к развитию сердечной недостаточности.

В ходе представленного исследования удалось создать рабочую модель, которая поможет предсказать вероятность развития сердечной недостаточности в будущем у пациентов среднего возраста. При этом ос-



новной критерий оценки - концентрация натрия в сыворотке крови.

Ведущий автор исследования, доктор Анна Дмитриева отмечает: соблюдение питьевого режима снижает риск развития гипертрофических изменений левого желудочка и сердечной недостаточности. Кроме того, уровень натрия в крови должен рассматриваться врачами и самими пациентами как показатель, помогающий оценить вероятность сердечной недостаточности в будущем.

## Тревожные сигналы

❁ **Симптомы язвы.** Боли появляются сразу после еды, приступы то отпускают, то появляются снова; кислая отрыжка и изжога спустя 2-3 часа после еды; потеря веса. При язве рекомендуется диета, состоящая из каш, картофельного пюре, вермишели, отварного и тушеного мяса и вареных овощей. Противопоказаны острые, пряные и жирные блюда, а также крепкий чай, кофе, алкоголь и курение. Первая помощь при приступе язвы - стакан молока со щепоткой соды. Это поможет вам облегчить состояние до визита врача.

❁ **Симптомы гастрита.** Чувство распирания, тяжести, дискомфорта и переполнения в животе, которые возникают через 15-20 минут после еды; отрыжка, изжога, тошнота сразу после еды; неприятный привкус во рту; запоры или поносы. Если обострился гастрит, запрещены кислые, острые, грубые, жирные, жареные блюда, а также блюда, содержащие грубую клетчатку. Пища должна быть комфортной комнатной температуры. Рекомендовано отварное белое мясо и нежирная речная рыба.

## ЗАЧЕМ МНЕ АНАЛИЗ МОКРОТЫ?

? **Болею бронхиальной астмой с детства. Иногда случаются приступы. Недавно мне порекомендовали сдать анализ мокроты на грибки и бактерии. А потом еще и антибиотик назначили. Зачем? За столько лет впервые встречаю такое лечение астмы...**

**Ольга Тимуровна.**

Антибиотиками лечат не астму, а вторичное воспаление, вызванное микроорганизмами. Первичное же воспаление при этой болезни обусловлено иммунным сбоем.

Грибки *Candida* обнаруживают при астме почти в 70% анализов мокроты и в 99% анализов на дисбактериоз. Они всегда присутствуют в организме, но их количество

жестко контролирует иммунитет. При его ослаблении грибки начинают бесконтрольно размножаться. В итоге иммунная система принимает все, что ее окружает (цветы, плоды, продукты питания, шерсть животных), за чужеродное, выработывая на все это аллергические антитела.

**С. Павленко, пульмонолог.**



# ПРОБКИ В ГЛАНДАХ

**Пробки в горле - это скопление гноя в лакунах миндалин (гланд). Такое осложнение возникает, когда острый тонзиллит не долечен. Но еще чаще такие гнойники образуются на гландах при хроническом тонзиллите. Об этом мы беседуем с отоларингологом, врачом высшей категории Николаем Котовым.**

**М**не часто задают такой вопрос: «А может, это не пробки, а в гландах застряли кусочки еды?..» Но никакая еда в миндалинах застрять не может, и те белые творожистые комочки, которые вы видите в зеркале, не что иное, как спрессованный стрептококк и погибшие лейкоциты.

**- Почему возникают пробки при тонзиллите?**

Из-за постоянного воспаления миндалин, спровоцированного вирусами. Во рту человека бактерии есть всегда - они не опасны для здоровья. Как только они попадают в лакуны миндалин, их убивают иммунные клетки. Гланды здорового человека способны самоочищаться - погибшие микроорганизмы выводятся из лакун со слюной, а попадая в желудок, разрушаются под действием желудочного сока. Но как только в организм проникают опасные вирусы, на борьбу с ними отправляется армия лейкоцитов, слизистая оболочка миндалин при этом отекает, самоочищение лакун становится затруднительным. В гландах начинают скапливаться мертвые бактерии и лейкоциты - появляются гнойные комки. Если вовремя не обратиться к отоларингологу и не избавиться от тонзиллитных пробок, процесс может стать необратимым и привести к разрушению гланд.

**- После лечения пробки больше не появятся?**

При хроническом тонзиллите воспаление в миндалинах полностью не исчезает, а лишь на время затихает. Бактерии поселяются в лакунах миндалин. Не прекращается и усиленное образование большого числа лейкоцитов. Но ярко выраженных признаков тонзиллита нет. Поэтому

появление гнойных пробок проходит незаметно для больного. По прошествии времени на миндалинах оседают элементы, содержащие кальций и магний. В итоге пробки затвердевают.

**- Что провоцирует появление гнойников на миндалинах?**

Все хронические болезни носовой полости, например хронический гайморит, хронический ринит, когда человек часто контактирует с вредными веществами, если слабый иммунитет. Переохлаждение и вредные привычки также не добавляют здоровья. Еще одна причина - наследственность. Если у одного из родителей был хронический тонзиллит, высока вероятность, что проблемы с гландами будут и у ребенка.

**- Можно ли обнаружить у себя гнойные пробки?**

Обычно они видны, если широко открыть рот и посмотреть в зеркало. Образование пробки сопровождается другими симптомами. Вначале это может быть ощущение, что в горле что-то есть, будто ком, который хочется откашлять. Кроме сухого кашля, может быть боль в горле, гнилостный запах изо рта, повышенная до 37,5°C температура, сильная слабость. Боли в сердце, в области почек, ломота в суставах появляются позже, если больной человек не лечится. А еще может появиться сыпь на коже, которой раньше никогда не было. Кстати, только неприятный запах изо рта, появившийся из-за пробок, заставляет многих пациентов обратиться к лор-врачу за лечением. Этот запах настолько зловонен, что становится заметен окружающим.

**- От пробок надо избавляться?**

Конечно, ведь это спрессованный стрептококк - постоянный источник инфекции в миндалинах. Причем важно не только убирать пробки, а пройти весь курс лечения хронического тонзиллита. Пробки в миндалинах могут принести больному много проблем со здоровьем: могут пострадать сердце, почки и суставы. Особенно опасен хронический тонзиллит во время беременности. Болезнь может спровоцировать выкидыш или преждевременные роды. А еще тонзиллит может спровоцировать выпадение волос, кожные болезни, частые головные боли, головокружения, развитие бронхиальной астмы. Чтобы не пришлось лечиться от осложненного тонзиллита, необходимо своевременно лечить тонзиллит, особенно если на миндалинах имеются гнойные пробки.

**- Можно ли избавиться от пробок дома?**

Некоторые пациенты пытаются выдавить пробки языком, ватными палочками, ложками... Но, во-первых, это бесполезно. Пробки находятся внутри гланд и остаются там, сколько ни дави. Во-вторых, нежные миндалины легко травмируются

посторонними предметами, от чего может начаться кровотечение, а в ранки попасть инфекция. Избавиться от пробок можно только в кабинете лор-врача.

**- Какое лечение предложит доктор?**

Одного удаления пробок мало. Чтобы справиться с хроническим тонзиллитом, требуется прием медикаментов, промывание небных миндалин, физиопроцедуры. Врач назначает антибиотики,

Показаниями к удалению являются более четырех ангин в год, плохие ревмопробы, если тонзиллит дал осложнения на сердце, почки и суставы.

Если у одного из родителей был хронический тонзиллит, высока вероятность, что проблемы с гландами будут и у ребенка.

С пробками лучше справляется вакуумная насадка аппарата «Тонзиллор», которая работает как пылесос.

такие как амоксициллин, «Амокси-клав», «Сумамед» и другие препараты. Разумеется, полоскания горла растворами фурацилина, соды, отвара ромашки, зверобоя, череды. Из аптечных препаратов - «Мирамистин», «Ротокан». При сильных болях в горле назначают «Нурофен», «Кеторол».

#### **- Как промывают небные миндалины в поликлинике?**

- Эту процедуру проводит только отоларинголог. Есть два метода извлечения гнойных пробок: промывание с помощью шприца и вакуумное промывание на аппарате «Тонзиллор».

Первый способ с помощью шприца - это старый метод. В толщу миндалин шприцем вводится антисептический раствор, который вымывает из нее пробки. Антисептик вместе с пробками пациент сплевывает в лоток. Но этот метод не достаточно эффективный. Пробки, которые находятся в глубине миндалин, таким способом удалить нельзя.

С пробками лучше справляется вакуумная насадка аппарата «Тонзиллор», которая работает как пылесос. Ее заполняют промывочным раствором. Врач подносит насадку к небной миндалине, через которую в нее поступает антисептический раствор. Аппарат создает отрицательное давление, и все гнойное содержимое вытягивается из миндалин вместе с промывочным раствором в стаканчик. Процедура повторяется до тех пор, пока раствор, пройдя через миндалину, не выйдет чистым.

Третий этап лечения хронического тонзиллита с пробками в миндалинах - физиотерапия: ультразвуковое орошение небных миндалин, инфракрасная лазерная терапия, виброакустическое и ультразвуковое воздействие. Длительность курса зависит от тяжести заболевания. Обычно хватает 7-10 сеансов.

Удаление небных миндалин с помощью операции предлагается пациенту, если консервативное лечение не помогло. Показаниями к удалению являются более четырех ангин в год, плохие ревмопробы, если тонзиллит дал осложнения на сердце, почки и суставы. Тонзилэктомия - самый радикальный способ избавления при помощи скальпеля, лазера или жидкого азота.

**Нынешние терапевты скептически относятся к этому народному лекарству.**

## **Лечить ли кашель солодкой**

Ведь есть более современные средства. Тем не менее пациенты продолжают покупать солодку, не советуясь с докторами. Мол, препарат-то безвредный, травяной, а главное - привычный и дешевый. И мало кто знает, что корень солодки может спровоцировать гипертонический криз. В нем содержатся вещества, которые выводят из организма калий и повышают давление. Кроме того, на фоне приема сердечных гликозидов у людей, страдающих сердечной недостаточностью, солодка может привести к остановке сердца. И это несмотря на то, что препарат травяной. Гипертоникам его точно применять не стоит.



### **Не навреди**

#### **Идете на массаж?**

✓ Есть камни в желчном пузыре и мочевых путях? Любые манипуляции в поясничной области и животе исключены.

✓ Массаж стоп нельзя делать при повышенном артериальном давлении.

✓ Какой бы ни была температура - высокой или 37,1°C - это противопоказание к массажу.

✓ Дверь к массажисту закрыта для всех, у кого есть проблемы по гинекологии, онкологии, тромбофлебит, дерматит.

✓ Если остеохондроз обострился после массажа, значит, его выполнял непрофессионал.

### **Стареем...**

- ✿ Мозг стареет медленнее любого другого органа.
- ✿ С 20 лет объем легких начинает постепенно сокращаться.
- ✿ Сердце начинает стареть с 40 лет. Сосуды становятся менее эластичными. В артериях образуются холестериновые бляшки. С каждым годом риск инфаркта возрастает в разы.
- ✿ Позже всех в организме стареют кости.

## **ПРОТИВОСТОИМ МАГНИТНОЙ БУРЕ**

➔ накануне магнитной бури ляжем спать пораньше;

➔ перед сном почтаем и примем душ, откажемся от гаджетов;

➔ введем в меню дня продукты, богатые калием: картофель, бананы, абрикосы, капусту, баклажаны, шпинат, сухофрукты, орехи, гречку, кефир, творог, сыры, рыбу;

➔ не станем сидеть дома, постараемся хоть немного погулять;

➔ сведем к минимуму дела по дому;

➔ постараемся не нервничать, послушаем успокаивающую музыку;

➔ откажемся от неудобной и синтетической одежды;

➔ чай и кофе заменим на ромашковый или мятный отвар.

#### **ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ**

➔ ежедневная физическая нагрузка;

➔ прогулки в любую погоду каждый день;

➔ регулярное проветривание квартиры;

➔ сон не менее 7-8 часов в сутки;

➔ отказ от курения и алкоголя;

➔ полноценное питание маленькими порциями 5-6 раз в день;

➔ закаливание, контрастный душ;

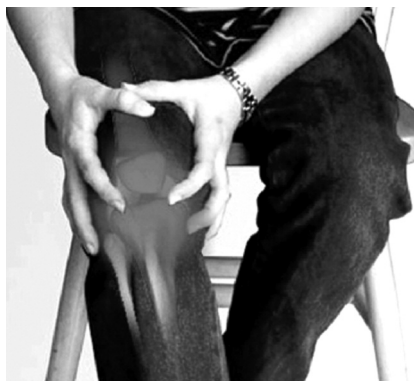
➔ сопротивляемость стрессам, укрепление нервной системы;

➔ по назначению врача прием витаминов С, Е и группы В.



### **Не злитесь!**

**Конечно, затянувшиеся магнитные бури изматывают, но тут важно понять, что наши негативные эмоции также не лучшим образом сказываются и на здоровье, и на микроклимате в семье. Стоит найти себе любимое занятие, попробовать увлечься хобби, отвлечь себя приятным общением.**



### Вместо животных жиров - растительные

При составлении ежедневного рациона важно соблюдать несколько правил.

✓ Употребляйте правильные жиры. Снижайте количество животных жиров, заменяя их растительными.

✓ Снижайте вес. Избыточная масса тела провоцирует нарушение работы почек, затрудняет нормальное выведение мочевой кислоты.

✓ Много пейте. Если нет отеков и почки нормально работают - не менее 2,5 л жидкости в сутки, включая воду с лимонным соком, а также фруктовые и ягодные соки, травяные чаи, отвар шиповника, молоко.

✓ Принимайте поливитамины. Особенно важно, чтобы в организм поступало достаточно витаминов С, РР и В2.

✓ Ешьте продукты, ощелачивающие мочу. К ним относятся почти все свежие фрукты и ягоды. Они ценны еще и тем, что содержат много калия, который обладает мочегонным действием.

✓ Пейте щелочную минеральную воду. Она ощелачивает мочу, благодаря чему растворяются опасные соединения и снижается риск прогрессирования болезни.

✓ Исключите алкоголь. Он нарушает работу почек. И даже разовое его употребление может спровоцировать приступ и обострение.

✓ Устраивайте разгрузочные дни. Один раз в неделю отдыхайте от обильной пищи. Полезны однодневные монодиеты, основанные на одном или нескольких продуктах одной группы, бедных пуринами (вещества, продуктом разрушения которых является мочевая кислота). Летом разгружайтесь на арбузах. Весной и осенью используйте огуречную и яблочную монодиеты. Зимой подойдет картофельная.

✓ Уменьшите содержание соли. Сама по себе соль способствует отложению кристаллов мочевой кислоты в суставах. Ее повышенное содержание в пище снижает скорость выведения мочи и вызывает отеки.

## Как питаться при подагре

**Основная цель диеты при подагре - контроль над образованием и выведением мочевой кислоты. Благодаря правильному питанию улучшается самочувствие, снижается частота болезненных приступов, в результате чего болезнь отступает.**

### Случилось обострение...

В этот период правильно подобранная диета поможет избавиться от неприятных болезненных симптомов и восстановить подвижность, которая теряется из-за воспаления. Из меню можно совсем исключить мясные и рыбные продукты.

Во время обострения разгрузочные дни можно проводить чаще (через день). Вот примерное меню на один день.

На голодный желудок: 1/2 стакана подогретой минеральной щелочной воды или отвар шиповника (можно использовать цикорий).

Завтрак: половина порции овсяной молочной каши (она должна быть жидкой), стакан молока.

**11 часов:** стакан яблочного сока или яблоко.

**Обед:** суп из протертых овощей (половина порции), кисель на основе молока.

**17 часов:** стакан морковного или томатного сока.

**Ужин:** половина порции жидкой молочной рисовой каши, стакан фруктового компота (клубника, груша, яблоко).

**21 час:** стакан кефира.

**На ночь:** чай с молоком и медом (нежелательно при диабете) или стакан зеленого чая без сахара.

Такое меню можно использовать до исчезновения симптомов воспаления.

При подагре соли в рационе должны быть по минимуму. При ее избытке снижается скорость выведения мочи, что вызывает отеки.

### Что можно есть при подагре?

✓ Хлеб цельнозерновой и белый подсушенный.

✓ Зефир, мармелад, варенье, пастила, не шоколадные конфеты, мороженое.

✓ Каши из круп на молоке, вегетарианский борщ, картофельные супы с добавлением круп, салаты из свежих и квашеных овощей, винегрет, овощная икра, овощной, молочный или сметанный соус. Молоко нужно разводить.

### На каждый день

**Основу меню при подагре должны составлять овощные супы, фруктовые и овощные салаты, компоты, щелочные минеральные воды, кисломолочная продукция.**

✓ Апельсины, мандарины, зеленые яблоки, финики, хурма, сухофрукты (кроме изюма), клубника, лимоны, абрикосы, груши.

✓ Укроп, кукуруза, свекла, лук, чеснок, картофель, морковь, белокочанная капуста, огурцы, кабачки, баклажаны, помидоры, тыква.

✓ Крупы все, кроме бобовых.

✓ Морская и речная нежирная отварная рыба. Бульон желателно сливать.

✓ Кролик, индейка, курица - 2-3 раза в неделю, не более 170 г в одной порции.

✓ Яйца - разрешается не больше одного в день.

✓ Кисломолочные продукты - творог, но только нежирный, несоленые сыры, варенец, ряженка, кефир, айран.

✓ Из напитков можно: зеленый чай, чай из фруктов и ягод, с молоком и лимоном, сок, травяные отвары, морс, компоты из фруктов и ягод, свежий огуречный сок, щелочная минеральная вода, отвар шиповника, цикорий.

### Какие продукты под запретом?

✓ Копченые мясо и птица, сырокопченые и вареные колбасы, сардельки, сосиски, мясо молодых животных, жирное свиное мясо, субпродукты (легкие, печенка, почки), консервы.

✓ Соленые и острые сорта сыра.

✓ Морепродукты, жирная, соленая, копченая или жареная (сардина, шпроты, треска) рыба, икра.

✓ Грибы, щавель. Шпинат разрешен в ограниченном количестве.

✓ Крупы: бобовые, соя.

✓ Сладости: торты с кремом, пирожные.

✓ Пряности: перец, горчица, хрен, острые специи.

✓ Жиры: маргарин, сало.

✓ Фрукты, ягоды: виноград, инжир, малина.

✓ Из напитков под запретом любой алкоголь, особенно это касается пива и вина. А также кофе, какао, крепкий чай.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

## Знаете ли вы...

**?** ...что грецкие орехи снижают уровень «плохого» холестерина и риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний?

Грецкие орехи - один из самых богатых источников омега-3 жирных кислот, способствующих снижению концентрации «плохого» холестерина в крови и в целом благоприятно отражающихся на работе и состоянии сердечно-сосудистой системы. Ряд исследований показал: люди, в чьем рационе присутствуют различные виды орехов, реже страдают сердечно-сосудистыми патологиями. Этот эффект достигается за счет снижения «плохого» холестерина и повышения «хорошего».

Известно, что «плохой» холестерин, а точнее, липопротеины низкой плотности, становится причиной образования атеросклеротических бляшек, сужающих просвет сосудов. Имен-

но атеросклероз считается основной причиной инфарктов и инсультов.

Проведенное исследование посвящено изучению способности грецких орехов обеспечить здоровое старение и снижение вероятности сердечно-сосудистых заболеваний независимо от региона проживания и особенности питания человека.

Все участники были разделены на 2 группы: одна ежедневно добавляла в свой привычный рацион полстакана очищенных грецких орехов, во второй группе грецкие орехи были исключены.

Через 2 года оценивались уровни



холестерина и данные показали:

• У участников, которые ежедневно включали в рацион грецкие орехи, уровень «плохого» холестерина был на 4,3 мг/дл ниже, а вот общий холестерин снизился на 8,5 мг/дл.

• Анализ биохимических показателей крови, визуальных и иных методов обследования позволил сделать вывод о снижении рисков сердечно-сосудистых заболеваний в несколько раз.

Особенно выражены эти изменения были у мужчин. По итогам исследования удалось сделать вывод, что грецкие орехи - натуральный и простой способ укрепить здоровье сердечно-сосудистой системы. Кроме того, полезные жиры, содержащиеся в орехах, помогают контролировать вес. Что тоже косвенно отражается положительно на самочувствии человека.

## ЭТИМ СТАРИННЫМ РЕЦЕПТОМ, ОТЕЦ НЕ ОДНОГО БЕДОЛАГУ ВЫЛЕЧИЛ

Спростатитом пришлось столкнуться, когда мне и 40 лет не было. Сходил к врачу, который прописал лекарства. Но не хотелось травить организм, поэтому поехал к отцу в деревню за лекарством. Он уже не одного бедолагу вылечил, потому что знает старинный рецепт. Залейте 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку сухих листьев грушанки, накройте полотенцем и настаивайте в теплом месте 3 часа. Принимайте по 40 мл 3 раза в день за 40 минут до еды

в течение 3-4 недель. Проверена мною и спиртовая настойка. Чуть больше половины стакана измельченных листьев грушанки залейте 1 стаканом водки и настаивайте в темном месте 3 недели. Процедите и принимайте по 30 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день минут за 40 до еды. Но самое простое и доступное средство - семена тыквы. Во время лечения их необходимо есть 3 раза в день по 30-40 штук.

**И. Ромашкин.**

## Мускатный орех зарубцевал язву желудка

Предлагаю рецепт, который помогает зарубцевать язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Измельчите в кофемолке 4 мускатных ореха в мелкий порошок. Залейте его 0,5 л хорошей водки в бутылке из темного стекла, закупорьте и настаивайте 10 дней в теплом месте.

Можно оставить в кухне, лучше - в шкафу. Взбалтывайте содержимое утром и вечером. Через 10 дней настойка готова. Принимайте ее по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак. После приема сразу съешьте 1 чайн. ложку (без верха) меда или выпейте взболтанное свежее сырое яйцо.

Через 3 часа можно поесть. С утра желательнее принять средство пораньше, чтобы потом не мучиться от голода. По мере того, как настойку будете допивать, приготовьте новую, чтобы у лекарства в запасе было 10 дней для настаивания. Курс лечения - 1 месяц, затем сделайте перерыв на 10 дней и снова повторите. Всего потребуются 3-4 месяца.

**Т. Пушкарева.**

## Полезные блюда при подагре

### Тыквенный суп-пюре

1 л воды, 500 г очищенной тыквы, по 2 ст. ложки сливочного масла и риса, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, соль - на кончике ножа.

Положите в кастрюлю нарезанную кубиками тыкву, промытый рис, соль и сахар. Залейте водой и варите до готовности. Полейте растопленным сливочным маслом, протрите все через сито или измельчите блендером и влейте кипяченое молоко. Дайте супу закипеть и заправьте кипячеными сливками.



### Ягодная запеканка

Смешайте 500 г сухого творога, яйцо, сахар по вкусу, щепотку соли и ваниль.

Взбейте блендером, добавьте 1 ст. ложку муки. Ягоды, например чернику, промойте и раздавите вилкой, сок слейте. Ягоды смешайте с небольшим количеством сахарной пудры. В форму выложите творог, сверху - ягоды. Поставьте в разогретую духовку на 20-30 минут. Оставшийся сок можно смешать с крахмалом и приготовить из него кисель. Можно уварить сок с сахарным сиропом и сделать соус к десерту.

## Примерное меню при подагре

### Первый день

Перед едой: стакан отвара шиповника; первый завтрак: чай с молоком, капустный салат; второй завтрак: сок овощной; обед: борщ на овощном отваре, кусочек, отварного мяса под белым соусом (не более 100 г); полдник: стакан отвара шиповника; ужин: гречка с молоком, овощные голубцы; перед сном: фруктовый сок.



### Второй день

Перед едой: стакан отвара шиповника; первый завтрак: чай с молоком, свекольный салат, заправленный маслом или сметаной; второй завтрак: сок овощной; обед: суп овощной с перловкой, шницель из капусты; полдник: сок из фруктов; ужин: морковные котлеты, кисель; перед сном: арбуз или стакан простокваши.

# 10 ХИТРОСТЕЙ БАЛЕТНОЙ ОСАНКИ

**Ровенькая спинка - это, бесспорно, очень красиво! Глаз не оторвать от аристократической выправки расправившего плечи мужчины и балетной осанки следящей за своей спинкой женщины.**

**Н**о помимо красоты ровная осанка - это еще и уверенность в себе, легкое и более глубокое дыхание, улучшение кровообращения и пищеварения, правильно работающие мышцы и суставы, хорошее настроение и здоровая спина. Словом, стимулов, чтобы заняться своей спиной прямо сейчас, море. А главное, что нет в этом ничего сложного, просто нужны чуточку дисциплины и капелька организованности.

влево, скручиваясь в области талии, а плечи держа перпендикулярно спинке стула. Положение зафиксируем на 5-10 секунд, затем повторим скручивание в правую сторону.

## 4. Разглядываем потолок

Для выполнения упражнения необходимо сесть на краешек устойчивого стула и завести руки за голову. Затем выгнуть спину и посмотреть на потолок. Медленно отведем голову назад, продолжая смотреть вверх, упрямся затылком в спинку стула. Зафиксируем положение на 10-15 секунд.

## 5. Прислонимся к стене

Простое упражнение, для выполнения которого нужно подойти к стене, прижаться к ней задней поверхностью пяток, голеньями, ягодицами, лопатками и затылком. Теперь напряжем пресс, сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов. Выровняем дыхание и зафиксируем положение на минуту.

## 6. "Полетаем"

Продолжая предыдущее упражнение, разведем руки в стороны и медленно наклоним корпус вперед. Колени не сгибаем, спинка ровная, лопатки сведены. Зафиксируем положение на 10 секунд.

## 7. Купим широкий ремень

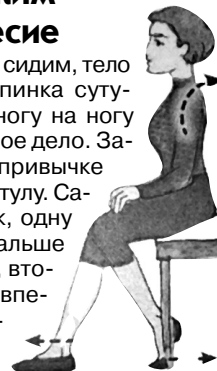
Во-первых, это модно и стильно. Хотя нет, это во-вторых. Во-первых - широкий ремень - это превосходный

помощник в деле поддержания красивой осанки. Когда мы держим пресс в напряжении, спина выравнивается сама собой. А потому широкий ремень, юбка или брюки с завышенной талией помогут поддерживать мышцы пресса в тонусе.



## 8. Держим равновесие

Часто, когда мы сидим, тело расслабляется, спинка сутулится, да еще и ногу на ногу запрокинуть - милое дело. Забываем об этой привычке «растекаться» по стулу. Садимся на краешек, одну ногу как можно дальше заводим под стул, вторую - вытягиваем вперед. Спинка выпрямится сама собой, ведь телу придется удерживать равновесие.



## 9. "Нагружаем" спинку

Нет-нет, поднимать мешки с картошкой или носить тяжелый походный рюкзак, готовя борщ, не придется. Речь идет о положении тела во время вязания, работы за компьютером, да просто во время просмотра телепередач. Не стоя же мы все это делаем, правда? Снова садимся. А вот теперь садиться будем с плечиками. Возьмем, да и повесим их на спинку. Плечики будут тянуть назад, заставляя нас держать осанку ровной.

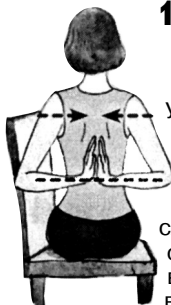


## 10. Рюкзак наоборот

А теперь хитрость, которая не позволит спине сутулиться, когда мы выполняем работу по дому. И вот тут у пригодится тот самый рюкзак. Ну хорошо, не тяжелый, походный. Сгодится тот, с которым мы бегаем в магазин. Повесим его на грудь, да не забудем положить внутрь что-нибудь тяжеленькое. Можно пару-тройку книг. Тело непросто будет пытаться справиться с тяжестью, разгрузить плечи, развернуть грудную клетку и станет оттягивать плечи назад для равновесия. А нам только это и надо.

## 1. Соединяем лопатки

Для выполнения этого упражнения необходимо завести руки за спину, сложить ладони лодочкой, соединив их между лопатками. Важно следить, чтобы линия рук от правого локтя до левого была ровной. Во время выполнения упражнения лопатки стремятся друг к другу. Упражнение фиксируем на 10 секунд. Если свести руки за спиной не получается, просто разведите локти в стороны, опустите плечи, макушкой тянитесь вверх, а лопатки старайтесь соединить.



## 2. Запираем замок

Чтобы выполнить это упражнение, одну руку нужно завести за спину, а вторую поднять и, согнув в локте, подвести к лопаткам. Ладони сцепить в замок, локтем верхней руки потягиваясь вверх. Через 5-10 секунд руки меняем местами.





## 3. Смотрим назад

Упражнение выполняется в положении сидя, спина ровная, макушкой тянемся вверх. Не меняя положения нижней части тела, завести руки за голову и повернуть верхнюю часть тела



# Отдыхай!

	Резак на плуге	Инструмент с губами		Богом забытый уголок																
	Лёгкий мотоцикл	Гусляр царя морского		Взятие денег в долг	<b>1</b>		Торгующий амбар					<b>1</b>	Двойное судно							
				"Кусачий" роман Войнич		Сын свекра	Объект для педикюра					 <p><b>Ангел высокого полета</b></p>								
	Сварочный пучок света	Трудовая или Парижская								Похищение на колёсах										
	Город Киров до Вятки	Подпаркетная основа		Испытание кирпича огнём									Широкая улица							
	Танк в кустах					"Брат" пеликана								Сотая часть иены		Плотницкий "штопор"				
	Землячка (устар.)	Полное изнеможение		Тромб в сливной трубе	Косметика после бритья	Тупоногая собака	Свинные внутренности													
					Напыщенная фраза								Утроба природы		Дерево ... билоба					
	Путешествие по воде									Вольф в Сахаре		"Несладкий" тип почвы								
	Предшествует сдаче	Целый диск на один хит										Матросничок	Сарай для снопов							
						Койка любви							Золотой улов старика	Вечнозелёная лиана				Крепкий напиток		
	"Все равны как на ..."	Комическая опера...										Полоса с краю								
				"И бушует ..." (песен.)	Дедушка компьютера									Великан из мифов						
	Вид топлива	Тётя-немка					Процесс на сковороде					Спец по светозлучениям	Сумма пары одночленов							
	 <p><b>Байдарка</b></p>											Съела Колобка	Труба для слива воды		Вид объединения стран					
							Попугай-говорун	Казак-пехотинец												
														Световой "отброс"						
							Швейцарские драмики	Наука о былом												
	Юниорка на бревне																		<b>2</b>	

Лицо с обложки



ЛАДА ДЭНС

## «ОТ СТАРОСТИ МОЖНО ТОЛЬКО УБЕЖАТЬ»

**В первый раз Лада вышла замуж, будучи молодой, начинающей набирать популярность певицей. Супругом стал ее партнер по творчеству Леонид Величковский, благодаря которому она много достигла в певческой карьере. Этот союз длился недолго – в 1996 году пара распалась.**

Вторым мужем стал предприниматель Павел Свирский, ставший отцом двоих ее детей. С Павлом певица тоже рассталась.

У Лады Дэнс есть собственное кадровое агентство. Для подбора персонала к ней в разное время обращались Ирина Дубцова, Дмитрий Харатьян, Андрей Григорьев-Аполлонов и Слава.

Еще одно направление в бизнесе, которое с успехом освоила певица – дизайн одежды и интерьеров. Изготовленный по ее проекту светильник «Танцовщица» неоднок-

ратно достаивался призов на конкурсах дизайнеров. К хобби вокалистки относится езда верхом: Лада обожает лошадей.

Артистка признается, что, хотя в ее личной жизни никогда не было все гладко, чувство одиночества ей незнакомо. Дэнс считает, что женщина ни в коем случае не должна быть одинокой, это противоречит ее предназначению. Если не получилось с мужчинами, значит надо полностью посвятить себя заботе о детях.

За годы карьеры Лада Дэнс про-

бовала себя в разных творческих амплуа. После активной эстрадной деятельности начала сниматься в кино. Зрителям она особенной понравилась в сериале «Бальзаковский возраст, или Все мужчины сво...».

**- В интервью Сергею Мезенцеву вы сказали, что женщина всегда находится в одном из трех состояний — до любви, во время любви и после любви. Вы сейчас в каком?**

- Я не придерживаюсь позиции одной популярной артистки, в песне которой звучит фраза: «Одиноким лучше всех». Это не моя тема. Я не замужем, но я не одинока, так что выводы делайте сами.

**- В том же интервью вы признались, что иногда водите машину босиком? Как реагируют на это ваши знакомые? Вас когда-нибудь останавливали за это? Вы вообще аккуратно водите или гоняете?**

- Машина же не прозрачная, поэтому ничего, что ты в ней делаешь, не видно. Ты можешь даже сверху быть одета, а внизу раздета — и никто этого не узнает.

Я люблю водить босиком, потому что мне нравятся тактильные ощущения, я так лучше «соединюсь» с машиной, лучше чувствую ее.

Вообще с автомобилями у меня всегда особые отношения — они имеют пол, я с ними разговариваю, для меня это не просто кусок металла. И машины тоже меня чувствуют.

Например, был у меня любимый «Лексус» — его подарил бывший муж на день рождения сына. И так получилось, что мне пришлось продать это авто одному медийному человеку. Хотя и не хотела расставаться с собственностью.

Так вот этот «Лексус» четыре раза не подпускал к себе нового хозяина — блокировал двери. Этому человеку приходилось звонить мне или вызывать эвакуаторов. То есть не хотела машина уходить...

Что касается стиля вождения, то раньше я гоняла как сумасшедшая, но устала платить штрафы, а нарушать законы и подменять номера — это не мое. Поэтому сейчас гоняю только за границей или в клипах. Но люблю это дело. Летом, когда вожу сама, снимаю правый туфель и жму на педали босиком.

**- Расскажите про ваш новый трек «Сладкий». Он будет более шуточный, чем «Мой мармеладный» Кати Лель, или что-то сентиментальное?**

- Я не хочу его сравнивать. Моя песня легкая, с добрым юмором, без сарказма, с налетом 90-х, сегодня это в тренде. Сейчас многие мировые звезды берут треки 60-х,



70-х, 80-х и делают ремиксы. Моя песня специально написана в стиле 90-х, и, конечно, она посвящена сильному полу, но так, как это может сделать только Лада Дэнс.

**- Судя по вашему Instagram, вы неравнодушны к йоге. А вообще сколько раз в неделю занимаетесь спортом и каким?**

- Если я занимаюсь чем-то одним, мне это быстро может наскучить, поэтому все время вношу разнообразие в свой спорт. День на тренажерах, день — кардио, потом классический балет, а потом стрип-пластика или пилон. Спорт у меня совершенно разный, я не могу без него жить.

После того как получила серьезнейшую травму, катаясь на горных лыжах, стала намного аккуратнее. Но, несмотря на то, что перенесла операцию на колене, а потом полгода провела в инвалидном кресле, я все равно катаюсь сейчас на лыжах. Моя любимая фраза на эту тему: «От старости можно только убежать, вот я и бегаю»

**- Вы ограничиваете себя в питании? Едите мясо, сахар?**

- Я максимально ограничиваю себя в сахаре. Правда, иногда сила воли дает сбой, и я беру и ем тортики и эклеры. Но вообще стараюсь не есть сладости, покупаю заменители сахара.

Пью много воды, ем овощи, фрукты, ягоды. Без белка тоже никуда, для женщин очень важно есть жирную рыбу, например, лосось, это вырабатывает коллаген, а это очень хорошо влияет на нашу кожу. И несколько раз в год я чищу организм.

**- Вы видели шоу «Музыкалити», когда Лариса Долина напала на молодую исполнительни-**



**В сериале «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...».**

**цу Валю Карна.ва, потому что та не имеет музыкального образования. Как вы считаете, сейчас обязательно хорошо петь или достаточно раскрученного тиктока?**

- Надо просто знать Ларису Долину, она всегда так разговаривает, когда видит непрофессионализм. Она педагог и перфекционист. И действительно переживает, когда дело касается ее дела.

Скандала я не увидела, только два разных мнения. Я же считаю, что если человек имеет свою аудиторию, если он ее не купил, а действительно имеет верных и любящих поклонников, то он имеет право на публичность.

А учиться или не учиться — это уже его зона ответственности.

Можно подумать, что в 90-х у нас все прекрасно пели. Я не хочу сейчас обижать коллег, но была куча народа, которые вообще не знали, что такое ноты. И они до сих пор выступают и называют себя звездами.

То же самое происходит сейчас — берут девочку, раскручивают, делают ей классный трек, снимают дорогой клип, она занимается фитнесом, ее одевают, красят. Внутри пустота, но есть напор и характер, а все остальное — работа команды и вложенных в нее денег.

Это было и будет. А Лариса — профессионал. Понимаю Валю только в одном: если бы я сидела на ее месте, а именитая звезда начала на меня давить, я стала бы защищаться. Это чистая психология. Если бы разговор шел в другом ключе, все бы прошло иначе.

**- Чем сейчас занимаются ваши дети?**

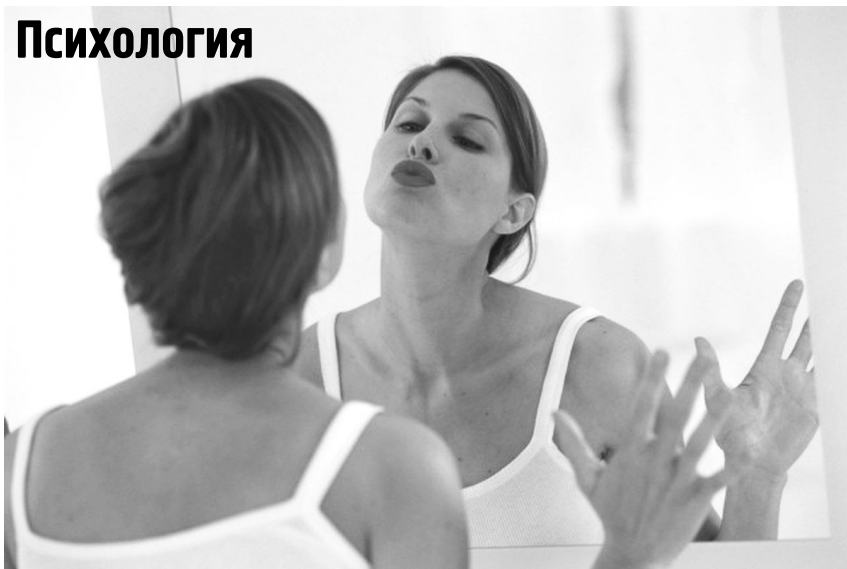
- Младшая дочь Елизавета давно живет в Лондоне. Она окончила там школу, потом поступила в университет на факультет, связанный с искусственными органами. Она проучилась там год, а потом ушла в киноиндустрию, сказав, что не хочет сидеть в лаборатории.

Сейчас она завершает обучение в школе, в которой учился Гай Ричи. Она арт-продюсер и в данный момент снимает свой первый короткометражный фильм, как режиссер.

Мой старший сын Илья — архитектор, он окончил МАРШ, это дочерняя школа Московского архитектурного института (МАРХИ). Сейчас работает в архитектурном бюро и создает свои проекты. Так что дети занимаются любимым делом.



**С детьми**



# КОГДА ЭГОИЗМ НЕОБХОДИМ

**Подруга назначила неудобное время для встречи? Не страшно, переживете. Начальство просит выйти на работу в субботу, потому что больше некому? Что ж, придется потерпеть. Однако такая привычка негативно отражается на психике.**

**Т**атьяна сидит на диете, но не решается сказать свекрови «нет», когда та предлагает ей кусочек своего фирменного торта: «Обидится ведь человек! Как тут откажешь?» Марина уже несколько лет не была в отпуске, потому что каждый год сын просит то новую приставку, то наушники, то еще что-нибудь: «Ребенку нужнее, я обойдусь...». Светлана работает шесть дней в неделю и в свой единственный выходной, вместо того чтобы выспаться и отдохнуть, она отправляется с семьей в парк развлечений «веселиться». Все эти истории объединяет общая закономерность - героини постоянно ставят интересы близких выше своих и терпят неудобства.

### ВНИМАНИЕ, ВЗРЫВ!

По мнению психологов, когда человек систематически жертвует своими нуждами, в нем копится агрессия. Это нормальная реакция, которую многие стремятся подавить. В результате невыраженные эмоции переполняют и разрушают вас изнутри. Например, неожиданно появляются психосоматические заболевания, повышенная раздражительность, пропадает желание общаться с родными.

Важно понимать: рано или поздно накопленная агрессия выйдет и, скорее всего, снесет все на своем пути. Чаще всего негативные эмоции мы выплескиваем на тех, кто случайно оказывается рядом - на детей, подчиненных, прохожих на улице. Пос-

ле срыва неизменно появляется чувство вины.

Иногда агрессия выливается и на виновника - в самый непредсказуемый момент, когда последняя капля переполняет резервуар. Это вызывает искреннее недоумение у собеседника.

### ЗАЧЕМ Я ТЕРПЛЮ?

Истоки проблемы следует искать в прошлом опыте - уверены специалисты. Например, если ребенок рос в семье, где родители часто повторяли: «Я - последняя буква в алфавите!», «Ты уже взрослый, уступи младшему», «Как захочешь, так и перехочешь», то эти установки продолжают жить в нем и в более зрелом возрасте. Они мешают строить здоровые отношения с окружающими.

Другая причина - отсутствие контакта с самим собой. Это способность человека распознавать и удовлетворять собственные желания, умение грамотно оценивать то, что происходит с ним. Мы учимся слышать свой внутренний голос с детства. Помогают родители: они признают за сыном или дочерью право выражать свое мнение, озвучивать желания и стараются удовлетворить их по мере возможности. Если же этого не происходит, ребенок перестает прислушиваться к самому себе и начинает жить по принципу «другие лучше знают».

Иногда кажется, что легче потерпеть, чем выразить свое несогласие и вызвать конфликт. Ведь выясне-

ние отношений нарушает привычный порядок вещей, отнимает много внутренних ресурсов, в конце концов, портит настроение. Некоторые настолько боятся конфликтов, что даже не рассматривают себя в качестве его зачинщика: «Промолчу и сумею избежать бури».

Наконец, человек может терпеть неудобства просто потому, что очень любит близких людей и не хочет их расстраивать. Именно поэтому вы говорите «да», хотя хотите сказать «нет», едите, когда не голодны, и делаете то, что вам не по душе. Но стоит ли идти на такие жертвы?

### КАК ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ

Для начала стоит принять решение о том, что вы не хотите терпеть. А значит, вам больше не придется копить раздражение и обиды. Настройтесь на долгую работу над собой, желательно со специалистом.

**1. Научитесь слышать себя.** Прислушайтесь к чувствам, которые вы испытываете в тот или иной момент. Можно задавать себе вопросы: «Хочу ли я продолжать этот разговор?», «Точно ли мне нравится, что мы идем в тот ресторан?» и т.д. Так вы сумеете понять, в каких ситуациях терпите.

**2. Начните говорить о своих чувствах.** Первое время будет непросто, но вскоре вы войдете во вкус. Используйте «Я-сообщения»: «Спасибо за предложение, но я очень устала, поэтому не пойду с тобой на прогулку».

**3. Не бойтесь вызывать недовольство окружающих.** Изменения, которые будут происходить с вами, могут вызвать волну недовольства среди близких: «Как это ты не будешь мою запеканку - не понравилась, что ли?». Скорее всего, вам придется пережить не самые приятные минуты в жизни. Важно понимать: родные тоже имеют право выражать свои чувства, но вы не несете за них ответственность.

### Комментарий специалиста

**Часто решение начать выражать собственные чувства и говорить окружающим «нет» вызывает у человека страх, особенно если он рос в семье, где было не принято это делать. В таком случае я рекомендую начать с чего-то незначительного, постепенно расширяя круг людей и ситуаций, когда вы искренни с собеседником. Отличная идея - заручиться поддержкой близкого человека и, если это возможно, записаться на терапию. Помните, что если вы много лет действовали по определенному сценарию, то на изменения понадобится время. Возможно, у вас не получится отказаться от привычной модели поведения с первого раза, но не корите себя и не оставляйте попыток.**

**Говорят, что разлучницы не жалеют о том, что уводят мужчин из семьи. Но на самом деле чувство вины и другие последствия рано или поздно дают о себе знать. Наша героиня знает об этом не понаслышке.**

**В** мире миллионы свободных мужчин, но так сложилось, что я влюбилась в женатого. При чем узнала я об этом не сразу.

Когда мы с Владом познакомилась, он вел себя как холостяк: флиртовал с девушками, заказывал им коктейли, приглашал на танец. Это была вечеринка по случаю дня рождения нашего общего знакомого.

Позже Влад переключился на меня. Я взглянула на его руки - кольца на пальце не было. Без всяких зазрений совести тот вечер мы продолжили в его квартире. Потом оказалось, что жильё было съёмным - на тот случай, если Владу захочется отдохнуть от жены. О ней я, кстати, узнала спустя месяц нашего бурного романа.

«Я должен сказать тебе кое-что, только не сердись, - начал разговор любимый. - Дело в том, что я женат, но никаких чувств к жене не испытываю. Не уйду от нее только ради ребенка». Для меня эта новость была оглушающей. Я предложила взять паузу, потому что не знала, как поступить дальше. Неделю я думала, а потом решила: скорее всего, Влад разведется с женой, раз не любит ее. Мне казалось, в этом есть логика.

Когда я сообщила мужчине о том, что хочу продолжить отношения, он был невероятно счастлив. Называл меня самой лучшей и твердил, что только после встречи со мной узнал о настоящей жизни, любви и страсти.

Первые полгода приходилось скрывать от всех наши отношения. Это было сложно. Встречи были редкими, мы оба страдали. И я, в конце концов, поставила ультиматум: или он уходит из семьи, или от него ухожу я. Положительный исход, честно говоря, был сомнителен, но любимый меня удивил: на следующий же день он рассказал все жене, а спустя пару месяцев их официально развели.

Торопиться с оформлением новых отношений мы, по обоюдному согласию, не стали. Просто съехались, стали засыпать и просыпаться вместе. Мучили ли меня угрызения совести из-за этой ситуации? Пожалуй, нет. «Бывшая жена най-



## Я - РАЗЛУЧНИЦА!

дет себе другого, а с ребенком Влад и так достаточно общается», - размышляла я.

Я совершенно не думала о том, что в этот момент может испытывать преданная женщина. Куда важнее мне было собственное счастье.

Год мы прожили с Владом душа в душу, а потом он начал закатывать мне скандалы из-за мелочей. Любимому казалось,

я плохо готовлю, неаккуратно глажу его рубашки, редко делаю уборку в квартире. Так и хотелось спросить: а что же он раньше всего этого не замечал?

Дальше - больше. Началось сравнение меня - и не с кем-нибудь, а с бывшей женой! «Баклажаны у тебя, конечно, вкусные, но у Иры получались лучше», «Да уж, запустила ты дом. Ира бы никогда до такого не дошла».

Мне категорически не нравилось, что в наших отношениях появилась другая женщина. Да и ревность достигла своих пределов. Я стала замечать, что Влад чаще обычного заезжает к сыну и остается у него в гостях дольше, чем этого требуют приличия.

Однажды Влад с ребенком пошел в кино, но домой в тот вечер мой мужчина так и не вернулся. Отправил СМС: «Поздний сеанс, решил переночевать у сына. Не переживай, я буду спать на надувном матрасе». Но в ту ночь я не могла найти себе места. Надувной матрас вызывал у меня большие сомнения. И не зря!

В ближайшие пару месяцев наши отношения разладились и, в конце концов, сошли практически на нет. Думаю, Влада смог бы удержать

ребенок, но забеременеть у меня не получалось.

Мы разошлись. Было больно и одиноко. Съедало чувство несправедливости. «Он даже не попробовал все исправить!» - негодовала я, жалуясь общим знакомым. А те молча меня выслушивали, будто боясь прокомментировать ситуацию. Потом оказалось, что все вокруг были в курсе: Влад ушел от меня к своей бывшей жене. Видите ли, он понял, что за женщину потерял, и попросился обратно в семью. Жена простила неверного мужа, и отныне они жили долго и счастливо. А я? Клеймо «разлучница» до сих пор со мной. Однажды я пришла в гости к знакомым и услышала, как за моей спиной гости шепчутся: «Это та самая, которая охотится за женатыми! Надо быть с ней осторожнее».

Стой вечеринки я ушла. Мне будто в душу наплевали. Ведь я совсем другая. Мечтаю о любви, семье, детях. Кто же знал, что все так обернется? Правда, мама с первого дня твердила мне: «На чужом несчастье своего счастья не построишь». Но я ее не послушала...

Вспоминаю нашу историю с Владом и не могу понять, почему я решила пойти против своих же принципов. Вроде голова на плечах есть... Раньше осуждала разлучниц и вдруг оказалась в числе таких женщин. Да, у нас была красивая история любви, но она не закончилась ничем хорошим. Обидно.

Сегодня я жалею, что когда-то вторглась в чужую семью и стала любовницей. Больше я на эти грабли не наступлю!

Вероника Сысоева.



## ВЯЧЕСЛАВ МАЛАФЕЕВ: «Прорвемся!»

**Жизнь Вячеслава Малафеева многим казалась сказкой: успешный футболист, счастливый семьянин. Но за красивой картинкой скрывалась израненная душа человека, которому жизнь наносит удары один за другим.**

**Ф**утболисты - любвеобильный народ. Но пока остальные спортсмены меняли пассий, Малафеев по кирпичикам выстраивал быт любимой семьи. Она у него была словно со страниц модного глянцевого журнала. Вячеслава с его супругой Мариной называли «русскими Бекхэмами», причем не только за внешнее сходство, но и за то, какое неизгладимое впечатление они производили.

Одним словом, у Малафеева было все, что нужно для счастья. Но в один миг его счастливая жизнь разбилась вдребезги.

### ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА

17 марта 2011 года, на часах 5 утра. Супруга вратаря Малафеева, Марина, возвращалась с вечеринки по случаю празднования дня рождения своего знакомого - солиста музыкальной группы, созданной ею же. Коллектив «М-16» был ее отдушиной, подтверждением тому, что она не просто «жена Малафеева», но еще и самодостаточная женщина,

бизнес-вумен. Какая вечеринка проходит без алкоголя? Вот и Марина выпила, а потом села за руль, вызвавшись подвезти одного из участников коллектива. На очередном крутом вираже женщина не справилась с управлением и влетела в сугроб. Он, словно трамплин, поднял ее на три метра, после чего машина Малафеевой врезалась в рекламный щит. Голубая иномарка протаранила его, пролетела еще несколько метров и, врезавшись в дерево, приземлилась на крышу.

Говорят, в таких авариях не выживают. Но это был премиальный автомобиль марки «Bentley» с усиленной системой безопасности. Но спас он жизнь только молодому человеку на пассажирском сиденье. Тот был пристегнут, а Марина нет... Женщина погибла на месте.

О смерти жены Вячеславу сообщили в 10 утра, когда тот находился на предматчевом карантине в одной из гостиниц Петербурга. Вечером у футболиста должна была состояться игра. Первые полчаса он просто не желал верить в сказанное. Врачи

попросили приехать на опознание, после которого сомнений не осталось - это его жена...

С веселой Мариной Вячеслав познакомился в начале 2000-х. Их свели общие друзья, и Малафеев сразу понял, что перед ним та, с которой он, вероятно, свяжет свою судьбу. Девушка была на пять лет старше своего избранника и не понаслышке знала о футболе! Ее отцом был известный футболист Юрий Безбородов, который с детства брал дочку с собой на матчи. Матери Марина лишилась рано - ее не стало, когда девочке было всего 14 лет. Повзрослеть пришлось быстро.

Может, именно это сформировало ее внутренний стержень, о котором говорили все, кто знал Малафееву лично? Восхищался женой и сам Вячеслав. Она стала его правой рукой во всем - возила на тренировки, встречала в аэропорту после поездов. А в начале их отношений, когда футболист пристрастился к игровым автоматам, помогла ему побороть зависимость. «Или семья, или казино», - поставила ультиматум Марина. Вячеслав выбрал первое.

### КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ?

В 2003 году у пары родилась дочка Ксюша, еще спустя три года сын Максим. Для Малафеева дети стали настоящим стимулом к тому, чтобы играть лучше, зарабатывать больше. К счастью, у него был надежный тыл. Марина взяла на себя заботы о семье, ухаживала за детьми и занималась их воспитанием.

Вот только в глубине души она всегда мечтала о том, чтобы проявить себя как личность, начать собственное дело. Вячеслав был против: сначала детей надо на ноги поставить. Но как только отпрыски стали чуть старше, крыть ему стало нечем. Футболист позволил жене открыть собственный продюсерский центр «Малафеева Продакшн», и она будто расцвела! А Малафеев, желая порадовать возлюбленную, подарил ей дорогую иномарку, о которой та давно мечтала, - голубую «Bentley». За руль именно этой машины Марина села в то роковое утро...

Перед смертью жены Вячеслав не раз замечал ее странное поведение. Супруга будто предчувствовала трагедию. Шутила, что мечтает однажды затмить мужа в новостях, что и случилось в день ее гибели. Накануне смертельного виража сказала сотрудникам: «Для кого-то это собрание может оказаться последним», будто уже зная, что для нее. Все чаще повторяла Малафееву: «Сейчас ты идеальный мужчина! Ну, кому же ты достанешься?» А однажды, когда муж забыл ей подарить букет, Марина сказала ему страш-

ное: «Ты, наверное, и на могилу мне не будешь цветы носить».

Осознание потери для Малафеева оказалось страшным. Первые дни он пил беспробудно, но потом понял, что это не выход. У него остались двое детей, которых надо было поднимать на ноги. И если маленький Максим новость о смерти матери воспринял ровно, то старшая Ксюша никак не могла прийти в себя. Глядя на детей, Вячеслав понимал, что однажды им нужна будет мать, а ему - спутница жизни, которая возьмет на себя решение всех бытовых вопросов, станет его верной помощницей и надежным оплотом.

Окружающие тоже осознали: такой перспективный мужчина вряд ли останется один. Но они не могли и представить, что уже спустя год после гибели супруги он представит обществу свою новую девушку...

### НОВАЯ ПАССИЯ, ПОКОРИВШАЯ ВСЕХ

Катя Комякова не собиралась строить с Вячеславом Малафеевым серьезных отношений. Признаться честно, ее пугал статус вдовца с двумя детьми.

Они познакомилась через пару месяцев после гибели Марины. Тогда футболисту хотелось забыть, но о чем-то серьезном он и не думал. Потом молодые люди случайно встретились вновь и уже обменялись телефонами. Катя была на девять лет младше спортсмена, выступала в качестве диджея в дуэте «DJ-Dolls». Всегда веселая, энергичная, девушка не могла не привлечь к себе внимание. Вскоре Малафеев уже представлял ее широкой публике в эфире программы Андрея Малахова на Первом канале. И если сначала многие отрицательно относились к новой пассии Малафеева, то после знакомства с ней изменили свое мнение.

Оказалось, Екатерина - простой



**Малафеев мечтает о еще одном ребенке, а пока воспитывает троих: Ксению и Максима - от первого брака и сына Алекса - от второго**

и открытый человек, который прекрасно поладил с детьми футболиста. Конечно, сначала все было не так гладко. Например, девятилетняя Ксения приняла новую подружку папы весьма настороженно и при первом знакомстве даже отказывалась с ней разговаривать. Но потом оттаяла. Вскоре они уже вместе, в полном составе, поехали на отдых в Испанию. Там-то Вячеславу и стало понятно, что для него это не просто мимолетный роман, а начало серьезных отношений.

В 2012 году влюбленные поженились, а спустя год в семье случилось прибавление - родился сын Алекс. Вскоре Екатерина приняла решение усыновить детей Вячеслава официально. Для проформы спросила у Ксюши и Максима, согласны ли они, на что получила ответ: «Мы и так твои!»

И вновь семья Вячеслава Малафеева выглядела словно красивая открытка. Для многих его история была невероятной, а Катю считали чуть ли не чудом в жизни футболиста. Лишь немногие тогда знали, как непросто новой супруге обживаться в семье. Сказка закончилась, началась рутина и проблемы.

Кате вместе с Вячеславом пришлось нелегко, когда 11-летняя Ксюша вдруг начала стремительно худеть. Сначала родители ничего не понимали, а позже все узнали. На занятиях по художественной гимнастике, которые посещала девочка, ее стали унижать из-за лишнего веса. Твердо решив похудеть, Ксюша вскоре довела себя до анорексии. Но это было только начало.

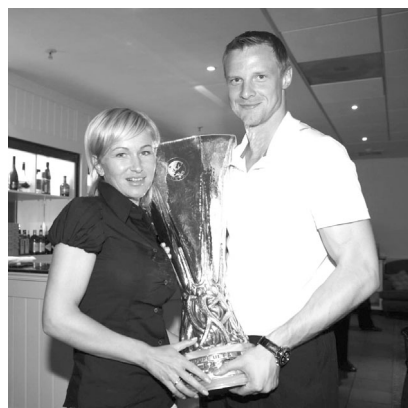
### БОЛЬШИЕ ДЕТКИ - БОЛЬШИЕ БЕДКИ

Расстройство пищевого поведения, которое врачи диагностировали у Ксении, стало настоящим испытанием для всей семьи. Девочка боролась сначала с анорексией, потом с булимией.

А потом начался переходный возраст... К уже существующим проблемам прибавились алкоголь, сигареты и даже легкие наркотики. Ксюша связывалась с плохими компаниями, уходила из дома, вела откровенный блог о своей жизни. Одним словом, испытывала как могла отца на прочность. А в марте 2020 года Ксению задержали по подозрению в торговле наркотиками.

Малафееву тут же позвонили. Влиятельные люди предлагали «заявить дело», но Вячеслав решил: для дочери эта ситуация должна стать уроком. Тем более, к тому моменту она дошла до самого дна - например, могла отнести в ломбард вещи покойной матери, чтобы достать деньги на экстази.

О ситуации, сложившейся в его



**Предчувствуя трагедию, Марина говорила Вячеславу: «Ты - идеальный мужчина! Ну, кому же ты достанешься?»**



**После смерти матери Ксюша стала проблемным ребенком. Яркие волосы, похудение, сигареты и наркотики - чего только не было**

жизни, футболист в июне 2021 года откровенно рассказал в интервью Ксении Собчак. «Это мой крест», - подытожил он, признавшись, что дочь свою не бросит и будет ей помогать. Сейчас она в реабилитационном центре проходит лечение от наркозависимости. Ксении грозит до 12 лет лишения свободы...

В последние годы жизнь будто проверяет Вячеслава на прочность. В 2019 году у Екатерины случился выкидыш - тогда супруги ожидали появления на свет второго общего ребенка. В начале 2021 года Малафеева госпитализировали с коронавирусом и двусторонней пневмонией, поразившей 70% легких. («Прорвемся!») - пообещал тогда спортсмен). К счастью, организм справился. Но сегодня уже многие, глядя на известного футболиста, говорят, что ему все легко достается, а жизнь похожа на сказку. Вячеслав проходит через множество препятствий, но делает это достойно. Что ему еще приготовила судьба?..

## Как я похудела



# ПОЧЕМУ ВЕС НЕ УХОДИТ? 7 неочевидных причин

**Вы посещаете спортзал не реже трех раз в неделю и соблюдаете диету, но вес стоит на месте. Почему это происходит? И как запустить процесс похудения?**

**П**ервое, что следует сделать в случае, когда лишние килограммы не уходят, - проверить здоровье щитовидной железы. На гипотиреоз указывают повышенная утомляемость, подавленность, апатия. Сдайте кровь на уровень гормонов тироксина Т4 и трийодтиронина Т3. Исключив заболевание щитовидной железы, пересмотрите свой образ жизни и отношение к диете.

### НЕХВАТКА ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ

Многие худеющие отказываются от жирной пищи, чтобы быстрее обрести фигуру мечты. Однако без полезных жиров наш организм не может правильно функционировать. Это важные питательные вещества, снабжающие тело энергией.

Добавьте в рацион мононенасыщенные жиры, которые укрепляют кости, снижают риск возникновения онкологии, нормализуют уровень холестерина в крови. Они содержатся в постном мясе, оливковом масле, рыбе, молочных продуктах с низким процентом жирности.

### ВОДНЫЙ БАЛАНС - ЭТО ВАЖНО!

Врачи рекомендуют употреблять не менее 1,5 л воды в сутки. А для тех, кто решил похудеть, количество жидкости следует увеличить до 2 л. Чистая питьевая вода выводит из организма все вредные вещества, в том числе токсины.

При недостатке жидкости появляются отеки, и стрелка весов опять ползет вверх. Наконец, обез-

воживание замедляет распад жировой ткани.

Стакан воды перед обедом заполнит желудок, и появится чувство насыщения, которое поможет не съесть лишнего.

### НЕТ ЕДЫ ПОСЛЕ ШЕСТИ

Когда человек запрещает себе ужинать после шести часов, то совершает ошибку. Такой подход грозит, прежде всего, перееданием в первой половине дня. А большой перерыв между приемами пищи может привести к гормональному сбою, который нарушает работу всего организма. Не отказывайтесь от ужина. Оптимальный вариант - съесть что-то легкое, например, нежирное мясо птицы и овощной салат.

Также не стоит жертвовать завтраком. Важно с самого утра запустить процесс обмена веществ: выпить стакан воды с лимоном, съесть богатые белком и клетчаткой продукты. Иначе метаболизм замедлится. Кроме того, отказ от завтрака ведет к повышенному чувству голода. Это чревато перееданием в обеденное время.

### ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Неочевидная причина медленно-го сброса веса - проблемы со здоровьем. Некоторые физиологические отклонения напрямую влияют на обмен веществ. Например, болезни надпочечников, травмы головы, проблемы с ЖКТ.

Обязательно проконсультируйтесь с врачом и пройдите полное обследование организма, чтобы обнаружить и вылечить возможные заболевания.

### СЛИШКОМ ЧАСТЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Если вы спешите в спортзал каждый день после работы, не удивляйтесь тому, что ваш вес не снижается. Скорее всего, вы сжигаете жир, но при этом наращиваете мышечную массу, и цифра на весах не меняется.

Достаточно 2-3 занятий в неделю. Совмещайте силовые тренировки с аэробными нагрузками и обязательно давайте телу отдых.

### НЕДОСЫП И ОТСУТСТВИЕ ОТДЫХА

По мнению врачей, недосып увеличивает уровень сахара и гормона стресса кортизола в крови. Из-за некачественного сна человек, даже будучи сытым, все равно чувствует сильный голод и вынужден его чем-то заедать. Так теряется контроль над аппетитом. Также при отсутствии ночного отдыха уменьшается физическая активность, и вес остается на прежней отметке.

Следует ложиться и вставать в одно и то же время. Вместо просмотра новостной ленты или телевизора прогуляйтесь перед сном, и вы снизите риск бессонницы.

### ПОХУДЕТЬ К ПРАЗДНИКУ - НЕ ЛУЧШАЯ ИДЕЯ!

Как часто вы говорите себе: «Похудею к празднику, а потом смогу расслабиться»? Диетологи считают, что краткосрочные диеты негативно воздействуют на организм. После этого, как правило, человек в лучшем случае набирает свой прежний вес, в худшем - килограммы возвращаются с избытком.

Гораздо продуктивнее придерживаться здорового питания в течение всей жизни, а не время от времени (и при этом не морить себя голодом).

### Комментарий специалиста

**Если вы хотите сбросить вес без негативных последствий для организма, не ждите быстрого результата. Средняя норма потери жировой ткани в неделю должна составлять не более 1 кг – это нормальный темп. Похудеть за короткий срок на 10 кг и более без вреда для здоровья невозможно. Как правило, после экспресс-диеты ухудшается работа внутренних органов, появляются различные заболевания. На мой взгляд, немаловажным для худеющих является психологический комфорт. Заручитесь поддержкой близких людей, также можно обратиться за помощью к психологу.**

# Ваш любимый сканворд

						Эмбле-ма ро-да		Горяч. напиток	Житель Бискайи	Остаток свечи	Категория гла-гола	Муз. жанр								
Гризли		Чаша для пи-ва	Ткань для жи-лета	Единица энергии		Столица юмора														
Англ. консер-ватор		Лесная улица							"Кра-сотка", актер											
				Награ-да		Молод. расте-ния														
Стебель вино-града		Рус. сказка							Меж че-лом и ланитой		...коро-лю									
						Розово-желт. цвет	<p style="text-align: center;"><b>Сладость</b></p>													
Стоянка турист-ов		...мас-тера боится	Резон		Ослица + жере-бец															
С/х специа-лист		Сыро-ежка												Петух (устар.)						
															Нота					
Ингрия		Хоро-ший кле-в		Царица цветов							Приток Селенги	Речная рыба								
Макака, гиббон					1		Барыш	"Звезд-ный" цветок												
					Снасть на суда-не					Шпиг		Ловит радио-волны								
										Березо-вый лес										
	Каемка		Род марме-лада		Оборка	Стиль в музыке	Чере-пичная...		Высо-кий чин											
	Город-ская уп-рава	Состоя-ние во-ды				Скакун						Рас-цветка								
				Парень						Едок (перен.)										
	Время года					Сюжет, тема						Родст-венник								
	Тов. Са-ахов, актер	<p>Жена спрашивает мужа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Дорогой, а ты можешь для меня достать звезду с неба?</li> <li>— Конечно, дорогая, могу.</li> <li>— Дорогой, а ты можешь умереть ради меня?</li> <li>— Конечно, дорогая, могу.</li> <li>— Дорогой, а ты можешь по-</li> </ul> <p style="text-align: center;">●</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>мыть сегодня посуду за меня.</li> <li>— Ну, вообще могу... но давай начнем по порядку.</li> <li>— Папа, одолжи нам с девуш-кой автомобиль на вечер.</li> <li>— Бери, но там нет бензина.</li> <li>— А нам и не надо.</li> </ul>																		
	Повесть Тургене-ва																			Цыганка у Лес-кова



# СВОИХ НЕ БРОСАЮТ

**Предательство всегда сложно пережить, но если предателем оказался близкий человек, ситуация и вовсе становится невыносимой. Хочешь не хочешь, а приходится принимать решение: готова ли ты жить дальше с этим грузом или легче оставить его в прошлом?**

**В**се началось с подарка. Надя привыкла, что на день рождения муж дарит ей милые вещицы, приятные женскому сердцу, очень личные, ни в коем случае не предметы хозяйственного обихода. На этот раз Надя ждала какое-нибудь украшение, потому что увидела нечаянно, как из кармана куртки мужа выпал рекламный буклет ювелирного салона. Но Валера удивил - преподнес довольно громоздкую коробку, совсем не похожую на бархатный футлярчик...

- Я подумал, что тебе понравится, - сказал он, ставя коробку на стол и не глядя Наде в глаза. - Полезная в хозяйстве вещь!

Мультиварка последней модели и правда была хороша, Наде агрегат понравился. А от некоторого разочарования, чуть царапнувшего сердце, она поскорее отмахнулась. Муж подарил полезную вещь, и этот презент гораздо лучше бессмысленного колечка или кулончика - мысленно оправдала она Валеру. И напрасно. Как выяснилось, это был сигнал, на который Надя не обратила внимания...

### НИЧТО НЕ ПРЕДВЕЩАЛО БЕДЫ

Идеальная семья - так про них говорили окружающие. Надя и Валера встретили друг друга еще в юности, влюбились с первого взгляда, быстро сыграли свадьбу и вскоре в молодой семье родилась дочка Анечка. Конечно, у них бывали трудности, но ничего такого, с чем не могли бы справиться любящие супруги.

Пятнадцать лет тихого семейного счастья пролетели незаметно. Надя любила мужа по-прежнему и видела его таким же, как в молодости, - высоким и спортивным красавцем, который в любой компании моментально оказывался в центре внимания. Валера умел искрометно шутить, играть на гитаре и галантно ухаживать за дамами. Но главное, он умел дружить. Надю всегда восхищала эта черта его характера - легко и без сожалений пожертвовать собственными интересами ради друга. «Мы своих не бросаем», - так всегда говорил Валера. И, став его женой, Надя старалась соответствовать - «не бро-

сать своих». Друзья знали - в их доме они всегда найдут приют и помощь.

В общем, Надя не насторожилась, когда получила в подарок мультиварку. И ничего не заподозрила, когда Валера стал задерживаться после работы или уезжать в краткосрочные командировки по выходным - он же объяснил, что в компании сокращение штатов и приходится работать больше. Даже когда муж объявил, что уходит из семьи, Надя не сразу поняла смысл его слов, сидела и пару минут глупо улыбалась, не в силах осознать услышанное.

- Прости, Надюша, я знаю, как это выглядит, но... - Валера поплотнее закрыл дверь кухни и понизил голос, чтобы не разбудить Анечку. - Я полюбил другую, понимаешь? Жизнь такая короткая, мне скоро сорок, и я хочу быть счастливым!

Надя молчала.

- Ты не волнуйся, - тараторил Валера, спеша закончить тягостнейший монолог. - Квартиру я вам оставляю, сам перееду в бабушкину, если ты не возражаешь. И Анечке буду помогать, само собой.

Надя кивнула, услышав про бабушкину квартиру, которая досталась мужу по наследству и до сего момента пустовала. Квартира - это было нечто материальное и понятное, в отличие от всех остальных слов мужа про новую любовь и счастливую жизнь.

- Папа! Ты что? Ты нас бросаешь? - дверь распахнулась рыком, и в кухню влетела плачущая Аня.

«Подслушивала, - машинально отметила Надя. - Надо будет потом поговорить с ней, сделать замечание...»

Валера смутился, а дочь прижала кулачки к мокрым щекам и зарыдала в голос.

- Аня, послушай... - начал он.

- Папа, не уходи! Папочка! Мы же не бросаем своих!

Валера попытался ее обнять, но девочка вырвалась и с ненавистью уставилась на отца.

- Мы потом поговорим, - пробормотал он и торопливо вышел.

Из прихожей послышался шорох одежды и брэнчание ключей - Валера явно собирался уйти немедленно.

- Мамочка, останови его, - всхлипнула Аня.

Но Надя не шелохнулась. Она даже ответить ей не могла - будто окаменела вся, и в горле застрял жесткий ком, не проглотить.

### НАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ

Первое время после ухода мужа Надя не помнила, как жила. Что-то машинально делала по дому, сти-



рала, готовила по привычке плотные ужины, потом выбрасывала не съеденное. Она замкнулась и словно спряталась в невидимый защитный кокон, который не пропускал внутрь эмоции. Так было легче терпеть боль. Но рядом была Анечка, она страдала, и ради дочери Наде пришлось стряхнуть с себя оцепенение и поставить перед собой цель - вернуться к нормальной жизни.

Для начала Надя решила найти работу. По специальности она была педагогом, но долгое время сидела дома - сначала с маленькой дочкой, а потом уже и Валера не хотел, чтобы она работала. Зарабатывал он достаточно, и Надя легко привыкла быть просто домохозяйкой. Но сейчас ей нужно было научиться зарабатывать самой, поэтому она ухватилась за первую попавшуюся вакансию - преподавателя в Доме детского творчества.

- Хлопотная должность, а зарплата маленькая, - честно предупредила ее директриса.

Но Надя согласилась. Ей неожиданно понравилась новая работа, которая давала возможность забыть о своей беде. Каждый день к ней на занятия приходили ребята из ближайших школ, и она учила их творить поделки из цветной бумаги, шишек, пуговиц... Детская непосредственность, шалости, веселый смех - Надя ни на минуту не оставалась наедине со своими мыслями.

Постепенно все как-то наладилось, боль притупилась, и Надя уже могла думать о предательстве мужа без острого отчаяния. Даже когда случайно встретила Валеру с его спутницей, сумела сохранить внешнее спокойствие. Эффектная брюнетка выглядела моложе Нади лет на десять, она звонко смеялась и по-хозяйски держала Валеру под руку. А он смотрел на нее с обожанием и не замечал никого вокруг.

«Похудел», - отметила про себя Надя и тут же запретила себе думать о предателе.

### **И В РАДОСТИ, И В БЕДЕ?**

Спустя полгода Надя не только привыкла жить без Валеры, но даже научилась быть по-своему счастливой. Любимая работа вытеснила из сердца любовь к мужу и наполнила жизнь новым смыслом.

Подруг у Нади стало меньше, и это понятно, ведь почти все ее знакомые были женами Валеринных друзей. Поэтому она очень удивилась неожиданному звонку Марины.

- Конечно, я тебя понимаю, - сказала она, едва поздоровавшись. - Я бы на твоём месте тоже не простила... Но он же человек, в конце концов, и заслуживает хотя бы сострадания...

Надя ничего не поняла, и Марине пришлось объяснять подробно. Оказывается, Валера перенес тяжёлую операцию, лежит сейчас в онкологии, проходит курс химиотерапии. Друзья его навещают, но редко - у всех свои дела. Но главное, Валере нужна помощь и поддержка самых близких людей - членов семьи.

- Надя, ты ведь его жена...  
- Бывшая, - возразила Надя. - Теперь у него новая семья.

- Нет никакой семьи. Эта девица его бросила!

Оказывается, возлюбленная ушла сразу, как только узнала о болезни. Ей нужен был здоровый и неплохо зарабатывающий Валера, а не больной и слабый, требующий ухода. «Я еще молодая и не собираюсь выносить за тобой горшки...»

Надя слушала Марину и думала о том, что в глубине души всегда была уверена - рано или поздно этим все и закончится.

Она ждала этой новости, но не ожидала, что все будет настолько трагично. Никакого злорадства в ее душе не было, только жалость и горечь об утраченном счастливом прошлом, о разбитой семье.

Она ничего не ответила Марине, но в тот же день собралась и поехала в больницу. Не успела - оказалось, что Валеру выписали днем раньше. Наде очень не хотелось видеть «любовное гнездышко» неверного мужа, но делать нечего, пришлось ехать к нему домой.

### **К ПРОШЛОМУ НЕ ВЕРНУТЬСЯ**

- Я так рад, что ты приехала, - сказал Валера, открыв дверь. - Надея и ждал...

В квартире было грязно, душно и пыльно. Надя быстро навела порядок, проветрила комнату и уложила больного в свежую постель.

- Так хорошо, как раньше, - бывший супруг благодарно улыбнулся, когда Надя принялась кормить его бульоном.

С этого дня ее жизнь снова изменилась. Теперь у нее была новая цель - победить болезнь Валеры. Она покупала лекарства и витамины, заваривала сложные травяные сборы и договорилась с одним фермером, чтобы на дом привозили парное козье молоко. Она приезжала каждый день, кормила его, купала, меняла белье и просто сидела рядом, держа за руку и рассказывая об успехах дочери. Анечка тоже часто навещала отца, приносила ему книги и диски с фильмами. Иногда казалось, что прошлые времена вернулись, и все у них хорошо, как раньше.

- Мам, а ты простила папу? - спросила однажды Аня.

- Простила, наверное, - кивнула Надя. Она и правда простила. В душе уже не было прежней острой обиды, остался только осадок - как горстка пепла.

Валера быстро шел на поправку. Он окреп, ел с аппетитом и гулял в парке у дома. Надя радовалась, глядя, как он становится похожим на себя прежнего. Но самой большой радостью стали результаты последних анализов.

- Отличные новости, - сказал им доктор, довольно потирая руки. - Поздравляю, болезнь отступила!

Всю обратную дорогу из больницы до дома Валера не шел, а почти бежал. Его переполняли эмоции, все вокруг казалось прекрасным и волнующим. Он даже попытался поднять Надю на руки, она едва успела увернуться.

Когда они вошли в квартиру, Валера схватил ее в объятия и осыпал поцелуями лицо.

- Спасибо тебе, родная! Какое счастье, что ты у меня есть...

- Подожди... - Надя высвободилась из его рук и спросила: - Что у тебя с работой?

- Все в порядке, возвращаюсь на старое место, мне уже звонили - ждут.

- Ну что ж, значит, отныне ты обойдешься без моей помощи.

Надя прошла по комнате, собрала свои вещи в сумку и вернулась к порогу. Валера растерянно наблюдал за ее сборами.

- Прощай.

- Наденька, как же так? Мы же семья, ну, помнишь, как всегда говорили, «своих не бросаем»...

- Помню. Только ты больше не свой, Валера. Предатели своими не бывают, - жестко сказала Надя.

Мужчина отшатнулся, словно его ударили. Надя отвернулась и вышла из квартиры.

Она быстро шла по улице и на ходу прикидывала, успеет ли сегодня забежать в химчистку за костюмом или лучше сделать это завтра перед работой. После обеда в Доме детского творчества открывалась выставка детских рисунков, которую она организовала самостоятельно. Ожидались приглашенные гости-бизнесмены и представители районной администрации, и Надя очень волновалась - она надеялась выиграть спонсорскую помощь на ремонт кабинетов и покупку материалов для творчества.

Неожиданно она остановилась посреди улицы, пораженная внезапной мыслью. Только что она сама, своими руками отрезала все пути назад к прошлому, сожгла за собой мосты. Боли и разочарования Надя не чувствовала. Женщина встрепенулась и зашагала быстрее - надо все же успеть в химчистку.



# КОГДА ДЕТИ КОМАНДУЮТ ВЗРОСЛЫМИ

**Многие родители мечтают вырастить лидера: он знает, чего хочет, и стоит на своем до последнего. Но иногда чадо переходит все границы в отношениях с матерью или отцом.**

Помню, как я с сочувствием смотрела на родителей, у которых росли безынициативные дети. Думала про себя: «Сегодня ваш малыш не имеет право выбрать, на какой площадке играть. А завтра не сможет определиться с выбором института или места работы». Казалось, что те мамы и папы, которые не спрашивают у детей их мнения, проигрывают мне. Как же я ошибалась...

Когда сыну Мишке было три года, мне на глаза попался журнал о воспитании. Вроде ничего особенного, но внутри оказалась статья, полностью перевернувшая мое сознание. Заголовок гласил: «Ребенок должен выбирать сам!» С того дня я решила: буду растить лидера. Главное - не мешать ему проявлять соответствующие качества.

Отныне главным во всем у нас стал мой любимый трехлетка. Я позволила ему выбирать, что надевать, в какие игрушки играть, на ка-

кие занятия ходить.

Буквально за несколько месяцев ребенок изменился кардинально. Мог отказаться надевать абсолютно новые ботинки, потому что они ему разонравились. Сын делал, что хотел, а я умилялась: «Какой решительный!»

Моя мама однажды пожаловалась, что никак не могла увести внука с детской площадки. На часах было уже девять вечера, пора было спать, но Миша топал ножкой и настаивал на том, что закончил еще не все свои дела. Мама спросила, что делать в таких ситуациях, ведь внук становится неуправляемым. Я немного подумала и сказала: «Слушаться его. Это в нем пробуждаются ростки будущей мужественности». Мама схватилась за голову...

Потом к критике подключилась воспитательница в детском саду. Оказывается, Миша отказывался есть гороховый суп. Говорил: «А мама мне разрешает не есть то, что

не хочу!» И все бы ничего, только после обеда, который оставался нетронутым, ребенок закатывал истерику, заявляя, что голоден.

«И что вы мне прикажете делать?» - возмутилась воспитательница. - У меня таких Миш двадцать человек. Мне что, каждому готовить лично?» Я решила: это просто система, что с нее взять. Всех гребут под одну гребенку... На следующий день я принесла в садик легкий обед, приготовленный наспех утром, и сладости.

Мы долго ругались с воспитателями, потом с моими родными, даже с друзьями умудрились поссориться. Миша пару раз в игре со сверстниками вел себя плохо, по мнению других родителей. А мне оставалось только плечами пожать - что поделаешь, если остальные дети не могут вынести рядом с собой лидера.

Но потом произошла ситуация, которая заставила меня открыть глаза. Миша гостил у бабушки, а я возвращалась домой мимо детской площадки, где играли ребята. Внимание привлекли шум и крики. «Я сказала, не пойду никуда! И в садик завтра не пойду - мне там не нравится! И ничего ты мне не сделаешь!» - верещала девочка, чуть старше моего сына. Девочка бунтовщицей стояла растерянная мама, которая не знала, как ей быть. Крики продолжались. Кто из этих двоих взрослый, а кто ребенок?

Я так и замерла с сумками в руках. Эта сцена показалась мне до боли знакомой. Неужели мы с Мишкой выглядим также? Почему я называю требования сына лидерскими качествами?..

Несколько дней тревога не давала мне покоя. Миша вернулся домой, и я стала за ним наблюдать. Вдруг то, что ранее казалось мне задатками будущего самостоятельного парня, предстало в ином свете. Я поняла: эти «не буду», «не пойду домой», «не стану надевать» не что иное, как непослушание и неуважение. И я все сделала собственными руками...

Нужно было срочно принимать меры. Но разве исправишь за один день то, что вращивалось месяцами? Теперь Миша отказывался меня слушаться и возмущался, когда я его наказывала. Передо мной оказался совершенно неуправляемый ребенок, у которого нет допустимых рамок, уважения к старшим.

Нам предстоит большая работа, и я понимаю, что сейчас мы в самом начале пути. Не стоило переключать ответственность на плечи ребенка, который был к этому не готов.

Ирина Молохова.

### Как научиться не срывать на ребенка?

Вы можете сиюминутно подавить агрессию: пнуть подушку, умыться, выпить воды, щелкнуть резинкой по руке. Но это не решит проблему - нужна внутренняя рефлексия.

Найдите причину в себе. Подумайте, что чувствует малыш, когда над ним стоит огромный человек с ремнем? Он вас боится! Самые частые причины таких срывов: конфликты внутри семьи, когда мама злится на папу и выливает злость на ребенка; усталость; пьющий родитель (к сожалению, до сих пор классическая ситуация для нашей страны).

**Постоянно меняющиеся требования клиента, звонки в два часа ночи, просьбы о скидках - это лишь малая часть того, с чем ежедневно сталкивается турагент.**

**Р**аботаю в сфере туризма уже восемь лет. За это время мне попадались разные клиенты - одни спокойно переводили деньги за тур после короткой консультации, другие же вынимали мне всю душу за путевку той же стоимости.

Дотошные путешественники четко знают, чего хотят, готовятся к поездке ответственно, задают вопросы. Например, теперь я знаю, в каких турецких отелях подадут яйца бенедикт на завтрак и где в Греции можно отдохнуть вместе с домашним питомцем. Но есть и такие клиенты, с которыми я бы предпочитала не сотрудничать, чтобы сберечь свое время и нервы.

### «ДАЙТЕ СКИДКУ»

Однажды ко мне обратилась милая пара - молодожены, они выбрали страну для медового месяца. Мы перебрали пять вариантов - Мальдивы, Куба, Доминикана, ОАЭ и Вьетнам. Ребятам было важно получить консультацию по каждой стране, а я поскромничала и не попросила вознаграждение за свои услуги. Просто надеялась, что эти люди купят тур и я получу свою комиссию. Мы обсудили не меньше сотни отелей и такое же количество вылетов. Невеста могла написать мне в нерабочее время, и я вновь обновляла поисковик.

Сначала они планировали лететь вдвоем. Потом решили взять с собой свекровь. Затем добавили свекра. После этого отменили родных и решили лететь за границу с собакой. К тому времени у меня уже дергался левый глаз.

Наконец, молодожены определились - выбрали тур в ОАЭ. Я уже предвкушала, как потрачу свою комиссию (3%) на сумочку, которую видела в торговом центре, но мои надежды не сбылись. На последнем этапе клиенты стали требовать скидку. Пришлось объяснить им, что цена тура фиксированная, я не могу изменить ее, разве что за счет своей комиссии. «Ну, с таким подходом у вас не будет продаж!» - сказала мне на прощание невеста. Обидно было до слез.

### КРУЧУ, ВЕРЧУ, ЗАПУТАТЬ ХОЧУ

Сложно общаться с клиентами, которые сами не знают, чего хотят. Или знают, но не могут донести эту информацию до турагента. Например, я получаю сообщение в соци-



## КАК Я РАБОТАЛА В ТУРАГЕНТСТВЕ

альной сети: «Добрый день! Подскажите, сколько стоит Таиланд в феврале?»

Меня подобные запросы вводят в ступор. Клиент не называет количество ночей и отдыхающих, примерную категорию отеля и сумму, в которую хотелось бы уложиться. Некоторые даже обижаются на уточняющие вопросы или отвечают невнятно: «Я пока и сам не знаю, сколько готов потратить на отпуск». Возможно, такие люди думают, что я буду специально предлагать им дорогие путевки, но зачем мне тратить свое и чужое время? Гораздо удобнее, когда человек сразу озвучивает пожелания. Например, вот так: «Таиланд, 6 ночей, тур на двоих, отель - 4 звезды».

### ВЫ ОБЯЗАНЫ МНЕ ПОМОЧЬ!

Я стараюсь быть со своими туристами на связи круглые сутки. Однажды в 2 часа ночи мне позвонила девушка из Танзании и сообщила, что заблудилась в аэропорту и не может найти встречающего гида. Я сразу связалась с принимающей компанией (благо с английским у меня все в порядке) и решила эту проблему. С тех пор я вообще не выключаю звук на телефоне - на случай экстренных ситуаций.

Но иногда люди пишут или звонят совершенно без надобности. Например, в прошлом месяце мне написала туристка из Туниса: «У меня в номере не работает туалет! Срочно помогите мне!» Остается загадкой, почему она не обрати-

лась напрямую к сотрудникам отеля.

Моя коллега как-то раз почти час выслушивала недовольного клиента, которому не понравилась страна, куда он полетел отдыхать. Согласна, неприятно, но при чем здесь менеджер?

Нечестные агенты. Будьте осторожны!

Работа турагента неблагоприятная и непростая. Именно поэтому некоторые пытаются заработать сверх своей комиссии и обманывают клиентов. Если вы не хотите столкнуться с обманом, рекомендую проверять историю агентства, внимательно читать отзывы и не вестись на низкую цену тура.

Эта громкая история произошла с одним агентством. Оно снизило цены на путевки вдвое по сравнению с конкурентами, менеджеры собрали деньги с клиентов, но не перевели их туроператору. А потом представители агентства перестали подходить к телефону, офис опечатали, а директор и вовсе исчез. Пожалуй, это самое ужасное, что может произойти с туристом.

Но не все нечестные менеджеры действуют так радикально. Некоторые, например, просто накидывают сверх стоимости тура и оставляют эти деньги себе в качестве чаевых. Чтобы обезопасить себя, обязательно проверяйте реальную стоимость тура на сайте агентства и туроператора. Важно, чтобы она совпадала с ценой, которую вам озвучил менеджер.

Василиса Нестеренко.

## Проблема



### Муж постоянно берет кредиты

**Я замужем три года, и все это время мой супруг живет в кредит. Закроет один и сразу открывает другой. Предлагал влезть в долговую яму и мне, но я отказалась. И его хочу выгнать! Но как?**

**Ирина.**

Если мужчина со стабильным заработком один за другим берет кредиты, это говорит о его безответственности. Ведь зрелый, сознательный человек, поняв, что финансов ему не хватает, начнет думать, где и как их заработать, а не идет в кредитный отдел банка.

Проследите, как супруг ведет себя в других ситуациях. Помогает ли вам, когда вы об этом просите? Является ли надежной стеной и опорой? Если нет, то у вас есть повод задуматься. Зачастую человек, не вылезавший из кредитов, пытается создать иллюзию красивой и обеспеченной жизни. Это вымышленный успех: он живет ненастоящей реальностью, пытаясь и вас в это втянуть.

Конечно, бывают исключения. Иногда человек обращается в кредитный отдел банка (время от времени, а не постоянно!), если у него действительно нет другого выхода.

Когда же для мужчины это становится образом жизни, то пора бить тревогу.

Вы можете попробовать поговорить с любимым, предложить ему свою помощь. Но не финансовую, а психологическую. Вместе пересмотрите доходы и расходы, обсудите дополнительные виды заработка, выпишите плюсы жизни без кредитов. Если заметите, что мужчина откликается на ваши предложения, продолжайте в том же духе. Как вариант - рассмотрите поддержку психолога.

### Мама любит мою сестру больше...

**С детства я знала, что мама выделяет мою младшую сестру. Она была самой лучшей, доброй, красивой девочкой. А на меня зачастую не обращали внимания. Мы давно выросли, но отношение сохранилось прежним. И мне тяжело от этого.**

**С. Морозова.**

Вы застряли в своей детской травме, с которой сталкиваются многие: родители больше любят младшего ребенка. Вы до сих пор ищите доказательства того, что это не так, и не находите.

Вам стоит признаться самой себе: да, вероятно, младшую сестру действительно выделяют. Но заметьте: вы уже не та маленькая девочка, для которой родительская любовь была главным приоритетом. Вы выросли, ваши социальные роли расширились (вы теперь не только дочь, но еще и, возможно, жена, мать, коллега, друг и т.д.). В конце концов, расширился круг людей, которые вас любят. Так стоит



ли цепляться за те чувства, которых вы когда-то недополучили в детстве? Может, пора идти дальше?

Сепарируйтесь от матери, признав, что она имеет право испытывать любые чувства. А вы имеете право жить своей жизнью, успешно которой насколько не зависит оттого, как к вам относятся родные.

### Бывшая пассия супруга не оставляет нас в покое

**Полгода назад я узнала о том, что у мужа есть любовница. Он попросил прощения, мы начали все с чистого листа. Но эта женщина никак не может его отпустить! Публикует посты в социальных сетях, пишет про моего мужа стихи, всем про него рассказывает. Как мне быть в такой ситуации?**

**Анастасия К.**

Прежде всего, заручитесь поддержкой мужа. Вы должны быть уверены: для него те отношения действительно закончились. Убедитесь, что экс-возлюбленная действует исключительно по собственному желанию, а не потому, что супруг дал надежду.

Можно попробовать вашему мужу поговорить с этой женщиной, чтобы окончательно расставить все точки над «i». Но помогает это не во всех случаях. Тогда остается лишь один выход - игнорирование. Со временем дама поймет, что ее сообщения некому читать, а творчество, посвященное вашему мужу, никого не интересует. Тогда-то бывшая любовница и отстанет от вашей семьи.

А пока просто старайтесь не обращать внимания. Если уж вы решили, что можете простить измену, идите до конца.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ОБЪЯТИЯ ПОЛЕЗНЫ?

Согласно исследованиям, необходимо обниматься 6-7 раз в день, чтобы чувствовать себя хорошо. Важная ремарка: это должны быть объятия с дорогим для вас человеком.

В процессе мы ощущаем тактильный контакт. Стимулируется нервная система, уходит стресс, появляются положительные эмоции. А все потому, что в кровь при этом выбрасывается доза окситоцина - гормона радости.

Партнеры, которые регулярно обнимают друг друга, тем самым укрепляют свои отношения. А малышам тактильный контакт с матерью необходим для нормального развития. Доказано: дети, которых мало обнимали до семи лет, испытывают проблемы с проявлением эмоций в дальнейшем.

**П**сихологи уверены: школьные оценки - это не гарантия успеха или неуспеха в будущем. И для того, чтобы достичь поставленной цели, найти свое место в жизни или просто стать счастливым, статус отличника не нужен.

## «ЗВЕЗД С НЕБА НЕ ХВАТАЛА...»

Елена, 42 года, рассказывает: «Мне всегда недоставало усидчивости. Помню, как учителя ругали меня за это. Я честно пыталась работать над собой, но такой уж у меня характер: не могу долго размышлять над одной задачей - мне становится скучно. В школе я была твердой троечницей. Родители говорили обо мне: “Наша Лена звезд с неба не хватает, но она сообразительная и в жизни устроится”.

Когда я поступила в институт, мать с отцом перестали поддерживать меня финансово. Пришлось срочно искать работу, чтобы прокормить себя. Конечно, на учебе это отразилось негативно, так что диплом я получила каким-то чудом. Но этот опыт стал неплохим стартом для меня - я действительно многому научилась. Сейчас я, бывшая троечница, покупаю вторую квартиру в столице. Я сделала карьеру в сфере IT и стала мамой. Считаю, что успех - понятие субъективное. И оценки здесь совершенно ни при чем!»

## «СПОРИЛА С УЧИТЕЛЯМИ ДО ПОБЕДНОГО»

«В школе меня за глаза называли выскочкой, потому что я постоянно оспаривала мнение учителей, - признается Галина, 34 года. - Мне доставляло огромное удовольствие доказывать свою правоту взрослым. Преподаватели меня недолюбливали, ставили тройки, нередко выгоняли с уроков.

Родители были частыми гостями в кабинете директора. Они наказывали меня, уговаривали, угрожали - чего только не делали, лишь бы я взялась за ум. Забавно было видеть их лица (как и лица педагогов), когда я заявила, что собираюсь поступать на археологический факультет. Никто на меня не ставил. И все же я поступила - пусть и с третьей попытки. А многие мои одноклассники сдались уже после первой. Я получила работу своей мечты. Пожалуй, это и есть успех, не находите?»

## «Я - ПОСРЕДСТВЕННОСТЬ?»

Татьяна, 29 лет, не любит вспоминать школьные годы: «Для меня это было непростое время. Я очень хотела быть умницей, усидчивой и послушной девочкой. Но, как бы я



# УСПЕШНЫЕ ТРОЕЧНИКИ Это возможно?

**Когда эти люди учились в школе, они часто слышали от учителей: «Ничего путного из тебя не выйдет». И все же многие из бывших троечников сумели добиться успеха, несмотря на прогнозы педагогов. Истории наших читательниц - тому подтверждение.**

ни старалась учиться, в одно ухо информация влетала, а в другое - вылетала. Учителя считали, что я ленивая, а некоторые говорили: “Родители избаловали тебя! И ты теперь палец о палец ударить не хочешь”. Но все было не так! Когда я получала тройки, то ужасно расстраивалась. Считала себя посредственностью. Размышляла: мои друзья достойны оценки отлично, а я нет. Выходит, мне никогда не добиться успеха... Пожалуй, мне повезло с родителями, которые вовремя объяснили, что я не обязана учиться на одни пятерки. Папа даже показал свой аттестат - там всего три четверки, а все остальные оценки - тройки. Мы вместе посмеялись над этим.

Я сумела найти себя в творческой профессии и теперь преподаю рисование, а еще пишу картины на заказ. Смотрю на деток и вспоминаю себя. Стараюсь внушить каждому ученику, что он уникален. Даже у троечников есть сильные стороны, которые нужно развивать».

## «ИЗ ХУЛИГАНКИ В БИЗНЕС-ЛЕДИ»

«Среди одноклассников я слыла оторвой и хулиганкой, - смеется

Мария, 39 лет. - Запросто могла прогулять тест по математике или устроить “представление” в классе, за что потом получала выговор от директора. Пару раз меня даже отстраняли от занятий. Признаюсь: я совершенно не парилась из-за оценок. Училась я из рук вон плохо и школу окончила с трудом. Родители заявили: “Если не поступишь в институт, пойдешь дворы мести”. Тут я испугалась и начала готовиться к вступительным экзаменам.

Не верила своему счастью, когда узнала, что прошла конкурс. В институте меня захватила учеба, хотя тройки, конечно, все равно были. После получения диплома я записалась в бизнес-школу, так как уже примерно представляла, чем хочу заниматься в жизни. Сейчас я занимаю руководящую должность и зарабатываю значительные суммы. На встречах одноклассников все смотрят на меня с удивлением. Мол, как ей это удалось? Маша же была разгильдяйкой! Чудеса, да и только...

На мой взгляд, учеба важна, но следует заниматься только тем, что приносит тебе удовольствие. И пара троек в аттестате ничего не решает».



(Продолжение. Начало в 28-41).

В глазах Габриэли заблестели слезы, когда опекун решительной, но жесткой рукой набросал перед ней картину ее будущего, однако она продолжала мужественно защищаться.

– Ты не веришь больше в идеалы, – возразила она, – ты ведь сам сказал мне, что презираешь свет и жизнь. Но мы верим и в то, и в другое, поэтому мы еще изведем и любовь, и счастье. Георг и не думал о том, чтобы теперь же просить моей руки, он знает, что это невозможно; но через четыре года я буду совершеннолетней, а он получит повышение. Тогда я стану его женой, и никто не будет иметь права разлучить нас... никто в целом мире!

Она проговорила все это торопливо и с необычайной страстностью, но в ее словах уже не слышалось прежнего упорства и противоречия. Это был скорее бессознательный, робкий протест против того чувства, в котором она призналась матери во время сегодняшнего разговора: ей казалось, что барон обладает тайной властью, которая мучила ее и с которой она должна была во что бы то ни стало бороться. Сейчас она пыталась защититься от этого чувства любовью Георга, и только этим объяснялся резкий тон ее ответа.

На губах Равена промелькнула горькая усмешка.

– Ты, кажется, отлично знаешь, до каких пределов простирается моя власть, – сказал он. – Вероятно, тебе это не раз подробно объясняли, недаром же Винтерфельд – юрист. Хорошо, оставим это дело до дня твоего совершеннолетия. Если и тогда ты повторишь мне сказанное сегодня, я не буду мешать тебе, хотя с того дня наши пути разойдутся. Но до тех пор тебя не должны связывать никакое слишком поспешно данное обещание, никакие необразаемые узы; поэтому с этого дня Винтерфельд перестанет бывать в доме. Ты же пока совершенно свободна и можешь принять предложение всякого, чье общественное положение и личные качества дадут ему на это право. Я никогда не откажу в своем согласии на равный брак. Вот все, что я хотел тебе сказать.

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Он говорил серьезно и холодно; ни малейшая дрожь в голосе, ни самое легкое подергивание губ не выдали, чего ему стоило последнее обещание. Чудному сновидению следовало положить конец, и Арно Равен был способен сделать это.

Он отворил дверь в соседнюю комнату, где находилась баронесса, к своему величайшему огорчению не расслышавшая ни слова из их разговора, так как тяжелые портьеры заглушали всякий звук.

– Мы закончили, Матильда, – сказал барон. – Отдаю вашу дочь под ваш надзор, но еще раз повторю – никаких выговоров! Я не хочу этого. До свидания, Габриэль!

## ГЛАВА X

– Ну, теперь я действительно начинаю терять терпение, – сказал Макс Бруннов, входя в квартиру своего друга. – Мне сдается весь мир разделяет взгляды советника Мозера, будто я опасен для государства лишь потому, что ношу фамилию Бруннов. Всюду смотрят на меня или подозрительно, или с величайшим уважением, смотря по тому, к какой партии принадлежат. И этих людей ни за что не уверишь в том, что я – только мирный врач, вовсе не думающий устраивать революцию или ниспровергать правительство, а, напротив, носящий в себе великолепнейшие задатки, чтобы сделаться образцовым гражданином. Никто этому не верит, и вот я со своими роковыми семейными традициями попал еще, как на грех, в пресловутый Р, который постоянно делает судорожные попытки отделаться от своего губернатора и при этом выказывает себя с самой революционной стороны. А его превосходительство сидит в своем седле как нельзя более крепко и при каждом прыжке упрямого коня глубже вонзает ему шпоры в бока. Этот сумеет справиться с вами!

Винтерфельд почти не обратил внимания на слова друга.

– Хорошо, что ты пришел, Макс, – уныло проговорил он. – Я только что собирался к тебе, поделиться с тобой новостью.

Макс взглянул на него внимательнее. – Что случилось? У тебя какаянибудь неприятность?

– Да, я уезжаю из Р. и, вероятно, навсегда.

– Да что случилось? Ты на самом деле хочешь уехать?

– Не хочу, а должен. Сегодня утром я получил извещение о моем переводе в столицу и о причислении к министерству.

– К министерству? – повторил Макс. – Что это – повышение или...

– Это – произвол губернатора, – с горечью произнес Георг. – Я должен

уехать от Габриэли, необходимо сделать в будущем всякие отношения с ней невозможными. Равен прямо объявил мне, что беспощадно исполнит для этого свою власть, и поспешил исполнить угрозу!

– Ты полагаешь, что это – дело рук твоего начальника?

– Исключительно его рук. Он имеет в резиденции достаточно влияния, чтобы поместить меня на одну из открывшихся там вакансий, тем более, что это делается под предлогом поощрения старательного молодого чиновника. Я знаю, что о моем переводе до сих пор не было и речи, и он поразил меня. Конечно, мне следовало знать барона: он умеет попасть в цель. Со времени нашего последнего разговора я не видел с его стороны ни малейшего признака недовольства. Он избегал встречаться со мной, а если ему и приходилось иногда сказать мне несколько слов, то говорил их холодным, деловым тоном, без малейшего намека на случившееся. Тем же холодным и деловым тоном объявил он мне сегодня утром в канцелярии о моем новом назначении. Он даже прибавил несколько одобрительных слов по поводу доклада, который я составил для министерства и который, вероятно, послужил ему предлогом для моего перевода. В общем это назначение имеет вид отличия, и мои коллеги уже поздравляли меня с блестящей перспективой, открывающейся для меня в резиденции.

– Они совершенно правы, – заметил Макс, взглянувший, по своему обыкновению, на дело с практической точки зрения. – Может быть, у твоего принцепала и были свои личные побуждения, но он поступил вовсе не так скверно, открыв перед тобой двери министерства. Это почва, на которой он сам сделал свою блестящую карьеру. Что мешает тебе сделать то же самое?

– Но для чего же мне работать и пробивать себе дорогу, когда здесь у меня отнимут все, что делало мне дорогими и мою жизнь, и мое будущее? Я знаю, что потеряю Габриэль, если оставлю ее на целые годы во власти того враждебного влияния, которое угрожает нашей любви. Такая натура, как ее, не может сопротивляться... а ее потери я не переживу.

Молодой врач, казалось, не понимал волнения своего всегда рассудительного друга.

– Ты совершенно не в себе, – сказал он. – А что думаешь о вашей разлуке юная баронесса фон Гардер?

Не знаю, мне ведь запрещено видеться с нею. Но я должен повидать ее и поговорить перед своим отъездом, во что бы то ни стало должен. Если мне не останется другого выхода, я прямо пой-

ду к баронессе Гардер и добыюсь свидания со своей невестой.

– Не сердись на меня, Георг, но это бессмыслица. Баронесса, без сомнения, находится во власти зятя, а у того, как ты знаешь, ничего не добьешься. Давай поговорим о деле разумно. Прежде всего – когда тебе надо ехать?

– В ближайшие дни. Само собой разумеется, что позаботились найти мне такое место, которое требует немедленного и неотложного замещения.

– Следовательно, нельзя терять времени. Ты, кажется, был на днях у советника Мозера?

– Я отнес ему несколько документов, которые брал к себе на дом.

– Хорошо! Тогда у тебя есть предлог сделать это вторично. По моему, тебе следует взять самую толстую папку с документами, какая найдется у тебя в канцелярии, но устроить так, чтобы не застать советника дома. Это самое важное.

Георг, шагавший по комнате, в изумлении остановился.

– Но зачем?

– Подожди! Я составил великолепный план. Агнеса Мозер немного знакома с фрейлейн Гардер; советник представил свою дочь свояченице и племяннице барона, и молодые девушки несколько раз встречались и разговаривали.

– Откуда ты все это знаешь? – воскликнул Георг. – Мне казалось, что ты всего один раз видел Агнесу Мозер, во время того визита.

– Прошу извинения, я встречаюсь и говорю с нею почти ежедневно у моей пациентки, которую лечу по твоей просьбе; она заботится о душевном спасении больной, а я – о физическом благоденствии последней. И такое разделение труда оказалось весьма удачным.

– Но ты ни разу не сказал мне об этом ни слова!

– К чему? Ты влюблен, а влюбленные редко интересуются чемнибудь разумным.

Винтерфельд пропустил мимо ушей заключавшийся в этих словах намек, им всецело овладела мысль о свидании с Габриэлью.

– И ты думаешь, что молодая девушка, воспитанная, говорят, в строго монастырских правилах, согласится быть сообщницей в таком деле? – недоверчиво спросил он.

– Разумеется, это будет не так то легко устроить, – задумчиво проговорил молодой человек. – Но я попытаюсь. В крайнем случае я позволю даже обратиться в христианскую веру, тогда она не будет думать ни о чем, кроме спасения моей души, и на все согласится. Ты еще не знаешь, что меня теперь обращают по всем правилам.

– Бедняга Макс! – сочувственно произнес Винтерфельд.

– Слушай, Георг, – серьезно сказал Макс, – это тоже одно из предвзятых мнений, будто обращение всегда является скучным и унылым занятием, – иногда оно очень даже приятно. Откровенно скажу, мне просто чего то недостает, если я не бываю у своей пациентки, где Агнеса Мозер проделывает над мной всевозможные опыты обращения. Пока она все еще считает меня закоренелым грешником и поэтому относится ко мне с отвращением. Однако мы уже

изрядно продвинулись вперед: например, я основательно отучил ее от той святой кротости, которая в первые дни доводила меня до отчаяния. Она уже умеет очень мило упрямиться, и мы часто ссоримся самым освежающим душу образом.

Георг устремил на своего друга проницательный взгляд.

– Макс, – неожиданно произнес он, – насколько я знаю, у советника Мозера нет никакого состояния.

– Так что из того?

– Ну, я только вспомнил составленную тобой для женитьбы программу. Параграф первый: состояние.

Доктор Бруннов вскочил с дивана и широко раскрытыми глазами уставился на своего друга.

– Что тебе пришло в голову? Агнеса Мозер хочет быть монахиней!

– Я тоже слышал об этом, но монастырское воспитание вовсе не подходит к той «удобной жизни», какой ты ожидаешь от брака. Нежности от жены ты не требуешь, а что касается практических достоинств хозяйки дома и цветущего здоровья...

– Мне нет никакой надобности выслушивать от тебя подобные умные речи, – вспыхнул окончательно рассерженный Макс. – Я решительно не понимаю, каким образом ты дошел до таких совершенно неосновательных заключений! Ты, кажется, думаешь, что все люди должны быть влюбленными только потому, что ты и Габриэль влюблены друг в друга. Мы об этом вовсе не думаем. И вот благодарность за то, что хочешь помочь другу в нужде! Самые чистые намерения оказываются подозрительными. Я и Агнеса Мозер! Просто смешно!

Винтерфельду с трудом удалось успокоить взволнованного друга. Доктор снисходительно согласился забыть нелепое предположение и обещал Георгу свою помощь. Вскоре он отправился по обычной дороге к своей пациентке.

Больная действительно чувствовала себя прекрасно. Лечение, проводимое доктором, увенчалось таким успехом, на какой он вначале не надеялся. В здоровье больной ясно замечалось улучшение, и появилась основательная надежда на полное ее выздоровление. Сегодня, пользуясь солнечным днем, больная могла уже провести полчаса в маленьком садике возле дома.

В этом то садике и прогуливались в самом миролюбивом настроении доктор Бруннов и Агнеса Мозер. За несколько недель знакомства они очень подружились, и непринужденность их отношений объяснялась твердым убеждением каждого, что он ничего не чувствует к другому. Агнеса делала усердные попытки спасти душу молодого врача, погрязшего в неверии и мирских заботах. Ей и в голову не приходило, что спасение чужой души могло оказаться опасным для нее самой.

До сих пор девушке представляли грозившую ей со стороны мужской половины рода человеческого опасность в виде льстивых фраз, любезности и учтивости. Если бы она заметила нечто подобное, то поспешно и испуганно ушла бы в себя. Но доктор Бруннов продолжал оставаться бесцеремонным, иногда бывал даже груб и этим качествам

был обязан тем, что молодая девушка считала его совершенно безопасным. Что касалось его лично, то он не был влюблен, по крайней мере совершенно искренне возмущался подобным предположением. Его программа женитьбы, как известно, заключала в себе много полезных параграфов, но в ней вовсе не упоминалось о непрактичном идеализме любви; а так как Агнеса Мозер несколько не подходила под эту программу, то ни о какой любви, разумеется, не могло быть и речи.

Молодой врач вообще лечил своих больных очень удачно, и Агнеса тоже разительно поправилась в последние недели, вероятно, благодаря добросовестности, с которой исполняла все докторские предписания. На ее прежде бледных щеках играл слабый, но свежий румянец, взгляд стал оживленнее, поступь тверже, а обычная робость исчезла, по крайней мере в отношении доктора Бруннова. Безбожие Макса и стремление Агнесы обратить его очень часто сталкивались, и они так углублялись в эту интересную тему, что невольно сблизились. На сей раз молодая девушка тоже прочла своему спутнику целую проповедь, однако он отнюдь не казался подавленным. Напротив, его лицо выражало необычайное удовольствие, доставляемое ему богословским спором.

– А теперь я попрошу земного внимания к некоторым своим вещам, – сказал он, воспользовавшись наступившей в разговоре паузой. – Только учтите – то, что я собираюсь сообщить вам, – тайна, и я рассчитываю на ваше безусловное молчание – все равно, исполните вы мою просьбу, или нет.

Девушка широко раскрыла глаза, но, пообещав молчать, с напряженным вниманием стала вслушиваться в слова молодого доктора.

– Вы знаете Габриэль фон Гардер, – продолжал Макс, – и знаете также моего друга асессора Винтерфельда. Я слышал от него лично, что он имел удовольствие видеть вас в доме вашего отца.

– Да, я помню, он однажды был у нас.

– Так вот, баронесса Гардер и асессор любят друг друга.

– Любят друг друга? – повторила Агнеса, удивленная и смущенная, находя, по видимому, этот предмет разговора не совсем удобным. – Да, они по настоящему любят друг друга, – с удивлением сказал Макс. – Но опекун молодой девушки, барон Равен, и баронесса Гардер противятся предполагаемому браку, потому что Георг Винтерфельд не может дать своей будущей жене ни положения, ни богатства. Что касается меня, то я с самого начала был ангелом хранителем этой любви.

– Вы? – воскликнула молодая девушка, бросив на «ангела хранителя» критический взгляд.

– Вам кажется, что во мне очень мало ангельского?

– Я думаю, что во всяком случае грешно любить когонибудь против воли родителей, – был ее немного резкий ответ.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



### КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МИКРОВОЛНОВКУ

- \* **Готовим тесто.** Если по рецепту тесто должно подняться в 2-3 раза, его можно разогреть в микроволновке на очень малой мощности (10% от максимума), обмять и поставить подниматься снова. Вместо 45 минут ждать придется всего лишь 10-15.
- \* **Возвращаем аромат специям.** Орехи, приправы и специи, которые очень долго хранились, нагревайте в микроволновке в течение 15 секунд на полной мощности.
- \* **Размачиваем чечевицу и фасоль.** Насыпьте крупу в миску, залей-

те водой, добавьте щепотку соды и нагревайте в течение 10 минут. После оставьте остывать на 30-40 минут.

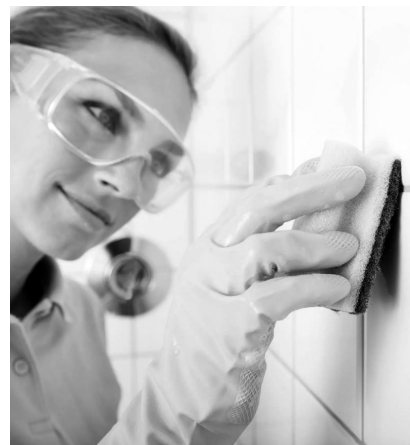
- \* **Очищаем чеснок.** Поставьте головку чеснока в микроволновку и нагревайте в течение 15 секунд на полной мощности. Шелуха станет влажной и ее можно будет легко удалить.

- \* **Взбиваем сливки.** Налейте сливки в контейнер миксера и взбейте до появления пены, потом снимите крышку и поставьте в микроволновку на 30 секунд при максимальной мощности.

### ПЛИТКУ ТЕПЕРЬ ОТМЫВАЮ ТОЛЬКО ТАКИМ СПОСОБОМ

Недавно я сделала открытие. И сразу решила поделиться замечательным советом. Нужно было отмыть застарелую грязь на плитке после того, как убрали один шкафчик. И тут зашла соседка, взялась помочь. Сделала гремячую смесь из «Утенка» и одного флакона нашатыря. Побрызгала на плитку, оставила на 5 минут, после протерла тряпкой. И все! Грязи как будто и не было. Таким же способом соседка очищает кафель в ванной от налета. Плитка просто сияет. Я на работе посоветовала уборщице так помыть пол в туалете и на кухне. Она потом не знала, как меня благодарить. Советую всем попробовать.

Тая.



### НА ЧТО СПОСОБЕН ФРЕНЧ-ПРЕСС?



**Оказывается, с его помощью можно не только заваривать вкусный кофе и чай!**

- \* **Замачиваем крупу и сухофрукты.** Засыпьте промытую крупу в колбу, залейте горячей водой (50-60°C) и оставьте на полчаса. Слейте воду, опустив поршень, промойте и готовьте кашу. Сухофрукты залейте жидкостью и оставьте на ночь. Опустите поршень, стараясь не раздавить сухофрукты, и слейте воду.

- \* **Приготовим ароматное масло.** Оливковое масло, настоянное на пряных травах, чесноке, вяленых томатах, - идеальная заправка для салатов, приготовления бутербродов и рыбы. Положите на дно френч-пресса горсть специй, залейте оливковым маслом и закройте крышкой с поршнем. Поставьте чайник в холодильник на пару дней. Потом опустите поршень и перелейте ароматное масло в банку.

- \* **Готовим молочную пену для кофе.** Налейте во френч-пресс теплое молоко и активно поболтайте поршнем, поднимая и опуская его максимально быстро, до образования пышной пены. Разлейте вспененное молоко по чашкам с кофе.

- \* **Размораживаем без лишней жидкости.** Положите замороженную зелень, ягоды, овощи в колбу, а после того, как они разморозятся, опустите поршень и слейте жидкость.



## Водка -

### ОТЛИЧНЫЙ ПОМОЩНИК

Линзы очков я протираю тряпочкой, слегка увлажненной водкой, - и очищение, и дезинфекция. Если добавить немного водки в вазу с водой, цветы резко посвежеют. Оживут и комнатные растения, если полить их водой с небольшим количеством водки. При мытье окон разбавьте водку водой и залейте в распылитель - чисто и никаких разводов. От сорняков в огороде смешайте 30 мл водки с несколькими каплями средства для мытья посуды и двумя чашками воды. Получившейся смесью из пульверизатора опрыскайте траву.

*Жанна.*

## Вкусные сухарики

### с маленьким секретиком

От таких сухариков за уши не оттащишь! Режу пластинки хлеба на мелкие кусочки. Еще понадобится вкусная соль с чесноком и зеленью, молотая паприка и пульверизатор с питьевой водой. Брызгаю на подготовленные сухари водой, но немного, чтобы они ни в коем случае не промокли, а только смочились сверху. Тут же посыпаю вкусной солью и паприкой. Перемешиваю лопаткой, обваливая сухари в ароматной смеси приправ. Потом снова брызгаю водой, посыпаю приправами, перемешиваю. При таком способе сухари смачиваются водой и приправы прилипают к ним, а не осыпаются на дно посуды. Потом сушу сухари как обычно, в духовке.

*Динара.*

## Сметаны в нашей семье едят много

Утром на блины-оладьи поливаем, в обед кладем в борщ или пельмени. А вечером муж просто в остатки насыпает сахар и съедает... Мы живем в деревне, и часто бывает так, что сметаны хорошего качества (без крахмала и заменителей молочного жира) в магазине просто нет. Как-то увидела рецепт приготовления сметаны из сливок. Попробовала сделать, и с первого раза получилась нежнейшая, приятная на вкус и нежирная сметана. Захотелось еще и еще. Для первого раза понадобится 0,5 л питьевых сливок 10%-ной жирности и 2 ст. ложки магазинной сметаны (15-20%). В стеклянной банке надо смешать эти два компонента, хорошо размешать и оставить на столе на сутки. После поставить в холодильник на час - и нежнейший продукт готов. Только все не съедайте, отложите 2 ложки сметаны для приготовления второй порции.

*Дарья.*



## СТИРАЙТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

**После посещения людных мест можно принести коронавирус домой на одежде и обуви. Как обезопасить себя и уничтожить вирус?**

Коронавирус может жить на разных поверхностях, в том числе и на элементах одежды и обуви. Прикоснулись к пуговице или молнии, а потом к лицу? Это может привести к заражению. Но если твердые поверхности можно обрабатывать спиртовыми растворами, хлоркой и перекисью водорода, то кожа и ткани такого обращения не выдержат. Ультрафиолет не проникнет вглубь волокон. Единственным вариантом остается правильная стирка. Для того, чтобы понять, какая стирка правильная, провели эксперимент. Держали штамм коронавируса от 15 минут до двух часов при шести разных температурах. Оказалось, что его активность была неизменной от 4 до 37°C. В дальнейшем при росте температуры активность вируса ослабевала, и в конце концов он полностью исчезал. Например, при обработке температурами 56, 67 и 75°C в течение

полутора часов, часа и 30 минут соответственно вирус был полностью уничтожен.

При коротком воздействии высокими температурами (67°C и 75°C) способность вируса попасть в организм человека или животных значительно снижалась, даже если обработка длилась всего 15 минут.

Чтобы обезопасить себя, после прихода домой одежду лучше сразу складывать в пакет и нести в нем до стиральной машины. В качестве дополнительных мер безопасности можно протирать металлические и пластиковые элементы спиртовыми растворами. Если какие-то вещи непригодны для термической обработки, их можно просто класть в пластиковый пакет и хорошо запечатывать - через две-три недели вирус погибнет сам. Так можно поступать и с обувью - хранить дома в пакете и снимать его только на улице.

## Намотай на ус

**1,5 часа стирки с любым порошком при 60°C достаточно для уничтожения коронавируса. Такой метод, в отличие от содержащих хлор растворов, не навредит тканям.**

## ЧТОБЫ ЭМАЛЬ ДОЛЬШЕ ДЕРЖАЛАСЬ

**Продлить срок службы эмалированной посуды помогут простые правила.**

- \* Оберегайте ее от ударов (сколы и трещины на эмали со временем приведут к изнашиванию металла, ржавым потекам и дырам);
- \* не лейте горячую воду в холодную кастрюлю и наоборот (эмаль потрескается);
- \* если в посуде было тесто, молоко или яйца, сначала вымойте ее холодной водой, а потом горячей (иначе на эмали появится пленка, которая плохо смывается);
- \* жир с эмали отмывайте пищевой содой и мылом;
- \* если ко дну что-то пригорело, нельзя оттирать абразивными средствами. Налейте холодной воды, всыпьте 3-4 ст. ложки соды или соли и оставьте на час, прокипятите, остудите и почистите.

# МАСТЕРИЦА



## ПЛАСТИЛИН СВОИМИ РУКАМИ

Пластилин можно сделать своими руками. Это очень просто! Возьмите 1 стакан муки, 1/2 стакана соли, 6 ст. л. лимонного сока, 1 стакан воды, 1 ст. л. растительного масла, пищевые красители.

Налейте лимонный сок в стакан, затем добавьте воды так, чтобы стакан был наполнен жидкостью полностью. Смес-

шайте муку с солью в кастрюле. К ним вылейте воду с лимонным соком и маслом. Добавьте краситель. Варите на среднем огне примерно 5 минут, до тех пор, пока масса не затвердеет. Снимите с огня и слегка разомните массу руками.

Хранить такой пластилин нужно в плотно закрытом контейнере.

*Елена Семенова.*

## ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА ПАРКЕТОМ

У нас в доме паркетные полы, которые требуют правильного ухода. Поделюсь советами. Если у вас полированный паркет, то используйте специальные пропитки на основе пчелиного воска и растительных масел. Они повышают износостойкость покрытия, а также значительно улучшают цвет и текстуру дерева.

Чтобы удалить пятна с ламинированного паркета, воспользуйтесь уксусом или лаковым бензином. Помните, что такое покрытие нельзя очищать паровым пылесосом.

*Маргарита Григорьева.*



## ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ



Хочу поделиться своим рецептом домашнего майонеза, который готовится просто, а получается очень вкусным. Вам понадобятся: 360 мл растительно-

го масла, 2 яйца, по 1 ч. л. сахара, горчицы, лимонного сока (по желанию можно заменить фруктовым уксусом) и 0,5 ч. л. соли.

В глубокую емкость разбиваем яйца и взбиваем их блендером, подливая тонкой струйкой растительное масло. Затем, продолжая взбивать, по очереди добавляем сахар, соль, лимонный сок, горчицу. Не торопимся, взбиваем около 5 минут. По желанию добавляем в майонез специи, пряности. Домашний майонез готов!

*Ксения Селянина.*



## УДАЛИТЬ МАРКЕР ОТОВСЮДУ

У меня двое маленьких детей. Оба обожают рисовать. Иногда, в порыве веселья, они начинают «творить» на любых поверхностях. Со временем научилась удалять «художества» практически отовсюду.

Например, чтобы убрать перманентный маркер с тела, воспользуйтесь солнцезащитным кремом. Нанесите его на пятно, вотрите круговыми движениями и смойте теплой водой. Если испачкана одежда, поможет антисептик для рук. Очистить стены можно с помощью зубной пасты, ковер спасет столовый уксус, кожаную мебель - молоко. Во всех вариациях «чистящее средство» нужно втирать круговыми движениями.

*Юлия Красоткина.*

## ЕСЛИ ОСТАЛОСЬ ВИНО

После застолья у вас осталось вино, и вы не знаете, что с ним делать? Приготовьте сладкий винный сироп. Все, что нужно, - смешать одну бутылку сухого красного вина с 200 г сахарного песка. Доведите смесь до кипения, затем убавьте огонь и оставьте ее кипеть еще полчаса. После этого напиток нужно дать остыть естественным путем.

Такой сироп прекрасно подойдет в качестве дополнения к мороженому, десертам из фруктов, тортам и пирожным. Главное - не забывайте, что в нем есть алкоголь, а значит, детям придется обойтись без этого лакомства!

*Ольга.*



### ОВЕН

Эти мужчины импульсивны, любят, когда все идет так, как нужно им. Шаг в сторону от намеченного плана - и они моментально вспыхивают. В порыве гнева могут наговорить много лишнего, совершить необдуманные поступки. В отношениях с Овнами следует держать слово, быть пунктуальной и выполнять по мере возможности все договоренности.

### ТЕЛЕЦ

Главная опасность Тельцов в их упрямстве. Такие мужчины никогда не признаются в том, что они не правы, будут стоять на своем до последнего. Из-за своего упрямства и принципиальности, неумения пойти на компромисс Тельцы порой больше теряют, нежели приобретают. Поведение Тельцов отражается и на близких людях.

### БЛИЗНЕЦЫ

Не стоит забывать, что Близнецам свойственна двойственность, причем во всем. С этими мужчинами не нужно терять бдительность ни на секунду и лучше попытаться максимально изучить их биографию. Не исключено, что они ведут двойную жизнь. Нужно быть готовым к тому, что сегодня Близнецы говорят одно, завтра - другое. При планировании чего-либо берите обязательно во внимание непредсказуемость мужчин-Близнецов.

### РАК

Представители этого знака отличаются ранимостью и чувствительностью. Но часто эти качества могут быть наигранными. Мужчины-Раки отлично умеют притворяться для того, чтобы добиться своего. Люди, которые будут находиться рядом с Раками, обречены на постоянное исполнение их желаний. Раки - манипуляторы, вызывающие жалости.

### ЛЕВ

Львы любят находиться в центре внимания. Они готовы пойти на все, чтобы о них говорили, ими восхищались. Определить истинное лицо Льва непросто - большую часть времени они играют роли, востребованные в обществе. Но в таких жизненных спектаклях у Львов непременно должна быть главная роль. Задача тех, кто рядом, - довольствоваться второстепенным.

### ДЕВА

Такие мужчины превращают жизнь в поле боя. Девы могут раздуть конфликт буквально из всего - в любом месте и с любыми людьми, невзирая на их статус. Иногда это приводит к значительным потерям, но Девы никаких выводов не делают и продолжают вести себя точно так же. Они будут стоять на своем до последнего, поэтому сразу стоит отметить вариант поиска взаимовыгодных вариантов.

### ВЕСЫ

Прагматичные Весы - экономисты до мозга костей. Такую экономность порой



## САМЫЕ ОПАСНЫЕ МУЖЧИНЫ

**Народная мудрость гласит: «Доверяй, но проверяй». Так поступать точно следует в отношении новых знакомых-мужчин, которые могут подвергнуть вас опасности. А вот какой именно - поможет определить гороскоп.**

трудно отличить от жадности. Чужие траты они всегда подвергают критике, пытаются найти варианты подешевле. Мужчины-Весы любят напоминать, что для дела им ничего не жалко. Но вот под «делом» они подразумевают только то, что нужно им. Интересы окружающих для Весов - пустой звук, а значит, на них можно и сэкономить.

### СКОРПИОН

Мужчины-Скорпионы всегда и во всем стремятся найти выгоду. Нужно отдать им должное - этого они не скрывают. Скорпионы будут рядом, они делают все для человека, но только до тех пор, пока понимают, что получают от него в обмен как минимум столько же, а в идеале - больше.

### СТРЕЛЕЦ

Эти мужчины падки на дорогие вещи. Они разбираются в брендах, умеют отличить настоящий продукт от подделки. Свое окружение они формируют по такому же принципу. При этом мужчины-Стрельцы свои потребности стараются обеспечить самостоятельно.

### КОЗЕРОГ

Мужчины-Козероги с легкостью мо-

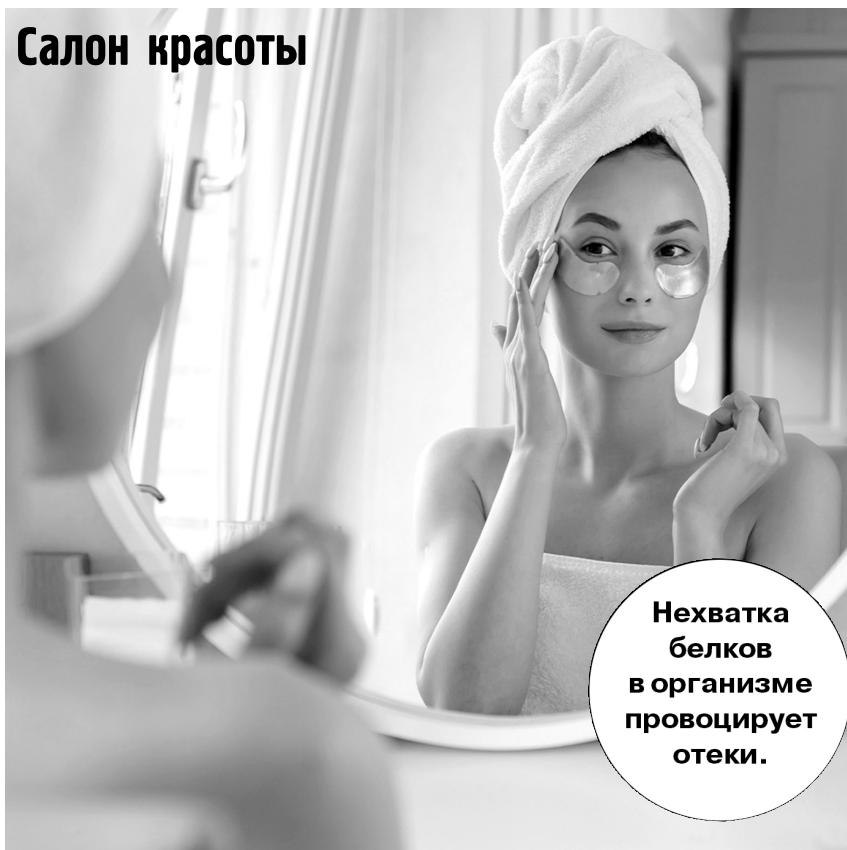
гут стать спонсорами. Обычно они не жалеют ни сил, ни времени, ни финансовых ресурсов для тех, кто для них дорог. К хорошему привыкаешь быстро, а Козероги постоянством не отличаются. Резко и без объяснений их благосклонность может сойти на нет.

### ВОДОЛЕЙ

Водолеи ленивы. Они готовы делать все для того, чтобы ничего в итоге не делать. Они не перерабатывают, любят отдыхать и очень трепетно относятся к самому себе. На износ мужчины-Водолеи работать не будут, даже если речь идет о деятельности, нужной в первую очередь им (например, ремонт в квартире или доме).

### РЫБЫ

Опасность мужчин-Рыб в том, что они любят фантазировать. Делают они это искусно. Порой даже сами Рыбы не могут отличить вымысел от правды. Это приводит к тому, что приходится жить в придуманном мире. Если потакать Рыбам, то вскоре они перейдут на следующий уровень и начнут врать по воду и без.



**Нехватка белков в организме провоцирует отеки.**

# КАК УБРАТЬ ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ

**Отеки под глазами придают лицу усталый вид, добавляют зрительно возраст. Почему они появляются? И как избавиться от косметического дефекта?**

Глазное яблоко находится в черепной впадине - глазнице. Там же расположены мышечные и нервные волокна, сосуды, связки и жировая клетчатка. По мнению специалистов, мешки под глазами появляются из-за увеличения объема жировой клетчатки. Вот что может привести к этому.

### В чем причина?

Если отеки носят постоянный характер, не исключена генетическая предрасположенность. В таком случае рекомендуется обратиться к врачу и рассмотреть возможность хирургического вмешательства.

Когда мешки под глазами беспокоят вас время от времени, съема жировой клетчатки.

**Избыток соли.** Обилие соленой пищи в рационе - самая частая причина отеков. Соль удерживает жидкость в тканях, в том числе в жировой клетчатке.

**Частое нахождение на солнце.** Если вы любите загорать, то можете столкнуться с отеками: ультрафиолетовые лучи задерживают жидкость в организме.

**Напряжение глаз.** Те, кто работают за компьютером весь день или напрягают глаза другим способом (чтение, работа с мелкими предметами), чаще других страдают от отеков. Важно делать перерывы и давать глазам отдых.

**Неправильное использование косметики.** Нельзя наносить крем вокруг глаз толстым слоем перед отходом ко сну. Средство не успеет впитаться, в результате утром под глазами появятся мешки.

✓ **Отеки могут быть вызваны внутренними патологиями, такими как заболевания почек, гайморит, аллергические реакции.**

### Что предложит косметолог

Если отеки не связаны с заболеваниями и проблема носит только эстетический характер, обратитесь к косметологу. Существуют различные процедуры, направленные на борьбу с мешками под глазами.

**Лимфодренажный массаж лица.** Стимулирует отток лимфатической жидкости из тканей. Процедуру про-

водят как вручную, так и при помощи массажных аппаратов. Для устойчивого результата потребуется 5-7 сеансов.

**Микротоковый массаж.** Это массаж с помощью прибора, который генерирует слабые электрические импульсы. Процедура приводит в тонус мышцы лица, способствует выработке коллагена. Кожа становится более эластичной, а мешки - менее заметными.

**Инъекционная терапия.** Специальные коктейли улучшают отток лимфы и помогают бороться с отеками под глазами. Чаще всего используют липолитики, которые расщепляют жировую ткань. Воздействие на кожу вокруг глаз лазером. Стимулирует появление новых коллагеновых волокон. Дерма становится более плотной, уменьшается провисание кожи, исчезают мешки.

### Патчи помогут?

Не стоит возлагать большие надежды на патчи, если отеки связаны с генетической предрасположенностью. Когда же причина в скоплении лимфатической жидкости, гидрогелевые патчи могут придать коже эстетический вид. Храните патчи в холодильнике и накладывайте на проблемные зоны каждое утро (на 15-20 мин.). Благодаря воздействию холода отек уменьшится. Кстати, многие производители используют специальные растворы с лимфодренажными свойствами.

### 5 шагов к свежему взгляду

Легче предупредить появление отеков, чем бороться с ними. Для этого соблюдайте рекомендации специалистов.

**1.** Сократите количество соли в рационе. Врачи советуют снизить ее потребление до 1,5 г в сутки. Откажитесь от колбасных продуктов, снеков, копченостей, маринадов.

**2.** Следите за потреблением жидкости. Выпивайте не менее 1,5 л воды в день. Лучше, чтобы это количество жидкости приходилось на первую половину дня.

**3.** Не злоупотребляйте мочегонными средствами. Диуретики принимают только по рекомендации врача, так как они имеют немало побочных эффектов (повышенная утомляемость, аритмия, судороги).

**4.** Наладьте режим. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. К мешкам под глазами приводит не только недосып, но и излишний сон (9-11 часов).

**5.** По утрам обязательно умывайтесь прохладной водой. Так вы ускорите кровообращение и снизите проявление отеков. Можно проводить массаж ледяными кубиками с травяными добавками.

*Радикальный метод борьбы с отеками под глазами - блефаропластика. Во время операции врач удаляет жировую прослойку, которая выступила поверх круговой мышцы глаза. Процедура имеет противопоказания!*

## ЧТОБЫ ГЕЛЬ-ЛАК ДЕРЖАЛСЯ ДОЛЬШЕ

*На моих ногтях гель-лак держится от силы неделю. Потом отслаивается. Что я делаю не так?*

*Екатерина.*

Причин может быть много - от некачественных материалов до особенностей организма, например, гипергидроз рук или гормональные изменения.

Также многое зависит от базы под гель-лак. Базы бывают разные и подбираются под тип ногтевой пластины. Вам нужно обязательно озвучить мастеру, что покрытие плохо держится, и она подберет другую базу. При этом не стоит наносить базу более толстым слоем, чем обычно. Толще не значит крепче. Лучше попробуйте укрепление акриловой пудрой. Она дает дополнительную сцепку и делает базу жестче. Ну и, конечно, важно защищать покрытие от химических средств, убираться дома и мыть посуду в перчатках.



### Из овсянки и аспирина

#### Сушает поры

В жару поры на лице расширяются, чтобы выделять больше кожного сала. Так кожа защищается от пересыхания. Овсянка поможет сузить поры, а аспирин вытянет грязь, которая может остаться под кожей, если просто закрыть поры.

#### Вам понадобится:

- \* 2 ст. ложки овсяных хлопьев
- \* 1 таблетка аспирина
- \* 1 ст. ложка сметаны (10%)

#### Как делать

Хлопья запарьте и смешайте с размятой в пыль таблеткой и сметаной. Нанесите смесь на лицо и держите 30 мин. Смойте теплой водой.

### С гиалуроновой кислотой

#### Для обезвоженной кожи

Солнце неизбежно вытягивает из эпидермиса влагу. И кожа становится суше, а морщинки - заметнее. Маска с гиалуроновой кислотой увлажнит ее. Но делать маску нужно раз в неделю в течение месяца.

## КАК ВОССТАНОВИТЬ КОЖУ ПОСЛЕ ЛЕТА

Мы собрали для вас самые эффективные рецепты домашних средств по очищению, увлажнению и питанию кожи.

#### Вам понадобится:

- \* 1 сырой желток
- \* 2 ст. ложки творога (5-9%)
- \* 2 капсулы гиалуроновой кислоты (продаются в аптеке)

#### Как делать

Взбейте желток в плотную пену. Разомните творог, соедините с желтком. Нарежьте капсулы и выдавите кислоту в смесь. Перемешайте, нанесите на лицо на 20-30 мин. Затем смойте водой.

#### ВАЖНО!

**Кроме гиалуроновой кислоты отлично увлажняют: водорастворимый коллаген, глицерин, растительные масла (облепиховое, аргановое, кокосовое, льняное, жожоба), воски, экстракты морских водорослей. Но учтите, что жирной коже противопоказаны маски на основе масел и восков, а сухой - наоборот.**

### С бадягой

#### От пигментных пятен

Летом кожа, склонная к появлению пигментных пятен, теряет ровный красивый цвет. От поверхностных пятен поможет пилинг с бадягой.

#### Вам понадобится:

- \* 1 ст. ложка порошка бадяги (продается в аптеке)
- \* 1 ч. ложка меда
- \* 1 сырой белок
- \* термальная вода или гидролат (цветочная вода)

#### Как делать

Порошок бадяги смешайте с термальной или гидролатом, чтобы получилась густая смесь. Добавьте мед и белок. Нанесите на лицо на 10-15 мин. Затем смойте теплой водой.

### С белой глиной

#### Против прыщей и черных точек

Пот, смешиваясь с пылью, забивает поры, поэтому прыщи - частая проблема летом. Чтобы она не затянулась, делайте маску с белой глиной два раза в неделю в течение 14 дней.

#### Вам понадобится:

- \* 3 ст. ложки белой глины
- \* 1/2 ч. ложки сока лимона

#### Как делать

Смешайте сок и глину. Если маска получится слишком густой, влейте немного воды, но не из-под крана, а бутилированной. Также можно добавить несколько капель термальной воды или гидролата, они обеспечат проникновение полезных веществ - маски в глубокие слои кожи. Нанесите на лицо на 30 мин. Следите, чтобы глина не пересыхала и не трескалась, сбрызгивайте ее водой. Затем смойте.

**СОВЕТ: С глубинными пятнами справятся только салонные пилинги с кислотами, но их лучше применять не раньше октября-ноября, когда активность солнца сойдет на нет.**



# ДОМАШНИЙ ЙОГУРТ

Домашний йогурт с натуральными добавками - это вкусный десерт, который не отразится на вашей фигуре. Классика, клубничный, с семенами чиа - перед вами рецепты на любой вкус.

Для того чтобы приготовить десерт на основе йогурта, вам понадобится мультиварка или йогуртница.

### Непревзойденная классика

**Понадобится:** молоко (3,5%) - 1 л, натуральный йогурт без добавок - 100 мл, банан, клубника, семена чиа - для подачи.

Молоко перелейте в кастрюлю, доведите до кипения и сразу же убавьте огонь до минимума. Варите, помешивая, до тех пор, пока не убавится 1-1,5 см объема.

Охладите молоко до 41° (оно должно быть теплым, а не обжигающе горячим), затем процедите.

В йогурт добавьте 1 ст. л. молока, перемешайте до однородности. Оставшееся молоко перелейте в неметаллическую посуду, добавьте йогурт и перемешайте.

Накройте посуду крышкой и оставьте в комнате на 7-9 ч., тару не двигайте. Уберите йогурт в холодильник на 1 ч. При подаче украсьте каждую порцию бананом, клубникой и семенами чиа.

### «Черничная нежность»

**Понадобится:** молоко - 1 л, сухая закваска - 2 ст. л., овсяные хлопья - 1 ст. л., черника - 200 г.

Молоко подогрейте до 36°. Закваску растворите в небольшом количестве молока и добавьте в кастрюлю, перемешайте.

Кастрюлю укутайте и оставьте в тепле на 8 ч.

Чернику вымойте и переберите. Овсяные хлопья и чернику измельчите. Влейте йогурт, тщательно перемешайте. Уберите в холодильник на 1 ч. и подавайте. Украсьте десерт веточкой мяты.

### Греческий йогурт с манго

**Понадобится:** молоко - 400 мл, йогурт без добавок - 200 мл, манго, грецкие орехи, овсяные хлопья - для подачи.

Молоко слегка подогрейте. Капните на тыльную сторону ладони - молоко не должно обжигать. Снимите кастрюлю с плиты, добавьте йогурт и тщательно перемешайте.

Разлейте массу по небольшим баночкам, плотно закройте и укутайте. - Перед подачей йогурт перемешайте, украсьте манго, орехами и овсяными хлопьями.

### Йогурт с киви

**Понадобится:** молоко - 1 л, питьевой йогурт со вкусом киви - 500 мл, киви - 2 шт.



Молоко слегка подогрейте (до 38°). Добавьте йогурт и перемешайте. Разлейте в небольшие стеклянные банки.

Дно чаши мультиварки выстелите салфеткой, поставьте сверху банки. Налейте теплой воды до середины банок. Включите режим «Подогрев» на 15 мин. Выключите мультиварку, оставьте на 1 ч., затем процедуру повторите.

Киви очистите, нарежьте кружочками и разложите по формочкам для мороженого. Йогурт выньте из мультиварки, перемешайте и разложите по формочкам с киви. Затем заморозьте десерт.

### «Клубничное удовольствие»

**Понадобится:** молоко - 1 л, сухая закваска - 2 ст. л., клубника - 100 г, клубничный сироп - по вкусу.

Молоко оставьте при комнатной температуре на 1 ч., затем добавьте закваску и тщательно перемешайте.

Клубнику вымойте, уберите хвостики, измельчите в блендере или перетрите через сито. Добавьте в молочную массу, влейте клубничный сироп и перемешайте.

Разлейте смесь по формочкам, поставьте в йогуртницу, выставите соответствующий режим приготовления. Когда йогурт будет готов, дайте ему остыть, затем уберите в холодильник на 2ч.

## ФАРШИРОВАННЫЕ КОЛЬЦА

**4 болгарских перца, 400 г фарша, луковица, яйцо, панировочные сухари, 3 ст. ложки кетчупа, 1 чайн. ложка сахара, 120 г сыра, перец, сушеный чеснок и базилик, соль.**

Перцы нарежьте на кольца шириной 2 см, семена и перегородки удалите. Луквицу и остатки перца нарежьте мелким кубиком. Смешайте фарш, овощи, яйцо, сухари и специи. Нафаршируйте кольца и выложите на противень, застеленный пергаментом. Смажьте поверхность перцев кетчупом, смешанным с сахаром. Запекайте 30 минут при 180 градусах. Посыпьте натертым сыром и базиликом и запекайте еще 5-8 минут.



## ШАШЛЫК ИЗ КАРТОФЕЛЯ С САЛОМ

**5 картофелин, луковица, 150 г сала, соль, специи по вкусу, фольга, деревянные шпажки.**

Очищенный картофель нарежьте кружками толщиной 1,5 см, сало - кусочками. Луквицу разберите на лепестки. Картофель посыпьте специями и солью. Шпажки заранее замочите в холодной воде на 30 минут. Нанизывайте на них картофель, сало, лук, чередуя между собой. Заготовки оберните в фольгу. Уложите в форму и запекайте 20 минут при 190 градусах. После разрежьте фольгу и запекайте еще 10-15 минут.



## НЕЖНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

**750 г кислых яблок, 150 г сахара, сок 1 лимона, 250 г печенья, 30 г сливочного масла, 100 г изюма, 2 ст. ложки коньяка, 100 г молотого фундука.**

Каждое яблоко разрежьте на 4 части, удалите сердцевину. Залейте водой и варите до мягкости. Протрите, добавьте 100 г сахара и лимонный сок. Изюм залейте коньяком. Печенье измельчите. Масло растопите, добавьте оставшийся сахар и варите на слабом огне, пока масло не станет светло-золотистым. Добавьте крошку печенья, молотый фундук и изюм. Выкладывайте слоями в смазанную маслом форму тесто и яблочное пюре так, чтобы сверху был слой теста. Утрамбуйте ложкой. Выпекайте 20 минут при 200 градусах.



## ТРИ РЕЦЕПТА ИЗ ЛЮБИМОЙ КУРОЧКИ

### С творогом в духовке

**2 куриных филе, 150 г творога, 1-2 ст. ложки сметаны, зубчик чеснока, пучок укропа, соль, перец, 1 чайн. ложка приправы для курицы, по 1-2 ст. ложки растительного масла и манки.**

Смешайте творог, сметану, мелко нарубленную зелень и чеснок. Посолите, поперчите. Перемешайте. Филе нарежьте поперек и раскройте. Посолите и посыпьте приправой для курицы со всех сторон. Выложите начинку внутрь, как в кар-

машки. Сверху с обеих сторон смажьте филе растительным маслом и посыпьте манкой. Выложите заготовки в форму, закрепите края. Запекайте 30-35 минут при 200 градусах.

### Заливной пирог

**Для начинки: 150 г брокколи, 200 г курицы, луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Для теста: 3 яйца, 180 г муки, 200 мл кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 3/4 чайн. ложки соды, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли.**

Смешайте яйца с солью и сахаром. Влейте кефир, растительное масло. Добавьте просеянную с содой муку и замесите тесто. На растительном масле обжарьте до прозрачности измельченный лук. Добавьте нарезанную вареную курицу и обжаривайте пару минут. Соцветия капусты опустите в кипящую воду и снова доведите до кипения. Отбросьте на дуршлаг, потом добавьте к курице, посолите. Отключите нагрев. В форму влейте половину теста, выложите начинку, влейте оставшееся тесто. Запекайте 40-50 минут при 180 градусах.

### Салат с орешками

Нашинкуйте пучок листьев салата. Нарежьте ломтиками 4 помидора. Очищенные от сердцевины 4 яблока нарежьте дольками, обжарьте в растительном масле. Нарежьте ломтиками 250 г филе копченой курицы, посолите, поперчите и обжарьте на растительном масле. Все соедините, полейте заправкой. Приготовьте ее, смешав 3 ст. ложки бальзамического уксуса, 1 чайн. ложку сахара, соль и черный перец, постепенно влейте немного растительного масла, взбивая. Все перемешайте, выложите на листья салата и посыпьте грецкими орехами.

## Магическое цветоводство



# ОСЕННИЙ БУКЕТ

**Наступило самое «благодарное» время года. Осень щедро осыпает своими дарами. И не только теми, которые созрели на грядке или на деревьях. Радуют глаз и букеты из «осенних» цветов - хризантем, флоксов, георгинов и, конечно же, астр.**

### В центре внимания

Каждый из осенних цветов может стать частью красивого букета. Но, если хотите «разбудить» в срезанном в цветнике или купленном в магазине растении магические свойства, не стоит перемешивать. Радовать в вазе в таком случае должны монобукеты - состоящие из одного вида цветов.

Магические свойства осенних цветов в том числе направлены на помощь в развитии каких-либо способностей.

«Созревают» в естественной среде они как раз к началу нового учебного года, когда миллионы людей отправляются в школы, университеты, колледжи за новыми знаниями.

Астры - главный «школьный» цветок. Его предназначение - развитие ораторских способностей.

Букет с астрами разместите в комнате таким образом, чтобы при входе глаз сразу цеплялся за вазу, которая, кстати, должна быть прозрачной.

С астрами нужно разговаривать. Делитесь с букетом своими мыслями вслух. Вы удивитесь, но уже через несколько дней таких регулярных бесед ваши фразы станут красивыми, грамотно построенными и четко сформулированными.

Эти цветы наделяют человека стремлением получать новые знания, заряжают энергией развития. Несколько лепестков астр в кармане будут защищать человека от совершения ошибок, досадных промахов и ошибок.

### Успеть за 24 часа

Георгины - цветы, которые не просто помогут справиться с ворохом накопившихся дел, разрешить насущные проблемы. Их главное магическое свойство - научить «хозяина» тайм-менеджменту. Учтите, что темп современной жизни постоянно растет, успевать каждый день нужно все больше и больше, а количество часов в сутках, увы, не увеличивается, да и силам тоже есть предел.

В комнате, в которой вы решаете какие-то деловые вопросы (работаете за ноутбуком, чаще разговариваете по телефону с коллегами, начальниками и клиентами), установите вазы с георгинами, но таким образом, чтобы мысленно между ними можно было без особого труда провести линии и соединить сосуды в остроугольный треугольник (градусная мера каждого из углов до 90°). На этом магическая сила георгинов активирована. Ничего больше

вам делать не нужно. Разве только ухаживать за цветами в вазе, чтобы они простояли как можно дольше.

Продолжайте жить так же, как и жили до появления треугольника из букетов. Не нужно сознательно стараться развить в себе какие-то качества, что-то улучшить. Так вы можете только помешать георгинам делать свое дело.

Изменения в вашем умении планировать дела таким образом, чтобы успевать больше, не забывать при этом про семью и себя, должны «наклюнуться» уже к началу следующего лунного цикла.

Воздействие георгинов отличает мягкость. Помимо тайм-менеджмента, букеты из георгинов влияют на эмоциональный фон: улучшают настроение, настраивают на веру в позитивный исход какого-либо важного дела.

### Очумелые ручки

Освоить какое-то новое ремесло помогут хризантемы. Получив энергетический посыл от этих цветов, вам можно смело записывать на какие-то образовательные курсы.

Важно: в итоге вы должны научиться делать что-то своими руками. Это могут быть курсы вязания, шитья, фотографии и так далее.

Наиболее удачное место для букета хризантем - спальня. Сильная энергия осеннего цветка вам передается, если вы будете перед сном проводить по «макушке» хризантем левой рукой. Ритуал повторяйте и сразу после пробуждения. Важен настрой - он обязательно должен быть положительным. С плохим настроением, обозленными к букету лучше не подходите.

Хризантемы способны приносить в дом гармонию и уют. Для украшения жилища обязательно используйте то, чему научились на курсах. Также хризантемы продлевают молодость, дарят красоту, притягивают успех и богатство. Наличие букетов хризантем в доме уже пойдет на пользу домочадцам.

### Дело в цвете

Важное в повседневной жизни умение разбираться в людях (или эмоциональный интеллект) «подарят» флоксы. Вас будет трудно обвести вокруг пальца, обмануть, а настоящую мотивацию того или иного поступка человека вы будете очень хорошо чувствовать. Для развития эмоционального интеллекта цвет флоксов не играет роли. Единственное, обратите внимание на цвет вазы. Он не должен сочетаться ни с одним из цветков. Идеальное место для такого букета - обеденный стол на кухне или в столовой. Флоксы просто необходимы творческим людям. Если вы художник, писатель, музыкант или представитель любой другой творческой профессии, то в тот момент, когда решите отправиться творить, возьмите с собой букет. Но потом обязательно верните его на кухню. Для флоксов «в гостях хорошо, а дома лучше».



↓	Душитель прогресса	↓	Сильный нервный шок	Индеец Северной Америки	↓	Недобрая дамочка	Район, где маневрируют	↓	Бамбуковый Тотытин	Ненастье	↓		↓		↓		↓	
↙						Коктейль из двух пород	Орудие Холмса	↘				Пост Луначарского	Алгебраическое выражение	↙	Драгоценный камень	↘		Счёты времён Архимеда
↙	Место разреза "Дружба"		Станочик на ножке						Газ в электролампочке						Гармонь не для коз		Сапог башкира	
↙							Защитный металл					Хлебная форма	Моральная наружность					
	Пение под телевизор		Отрицательный электрод						Извлечение из недр								Коктейль мелодий	Остров близ Камчатки
	Курьёз, но не абсурд		Книжка-перевалочка		Трудоголику неведома		Быстроногий журавль						Нитрат серебра					
	Бег по тропе						Свой в Ташкенте		Тип автостраховки	Лицо медали		Опора под фотоаппарат						
↙			Промысел автовозра		Мишка со льдины						Канал близ кишлака	Рабочий у компьютера		Гора сена			Дырокол для драгвы	
	"Вот тебе и весь ...!"		Пузатый малыш						Увертюра к зарплате				Непромокаемый берег					
↙						Бусинки для вышивки						Взрывчатое вещество						
	Сильное усилие		Шейное украшение						Под маменькино ...					Воздушные ворота Парижа				
	Та же филягрань					Торговый павильончик						Десять когорт						

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №41**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Эквиглибристка. Комар. Доход. Вуду. Окрошка. Бекон. Сода. Торс. Лорнет. Пыль. Залп. Зонд. Обида. Пчела. Мозг. Кларнет. Мерило. Нетто. Аркан. Нрав. Опель. Мокко. Пюпитр. Обжиг. Врач. Акунин. Указка. Лицо. Олива. Литр. Ранец. Шпелек. Пляж. Сталь. Тара.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Поземка. Перл. Эполеты. Лен. Плац. Авось. Догма. Корж. Игрун. Енот. Прононс. Индус. Днище. Билет. Жница. Ход. Коньки. Окалина. Гуашь. Сидр. Панама. Отрез. Чрево. Валет. Крюшон. Агент. Корзина. Креол. Леток. Актер. Пласт. Плато. Овчарка.



ISSN 1987-6009



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

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

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

**ЦЕНА 2 лари.**

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

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



# ИГРУШКИ ДЛЯ ВАШЕЙ КОШКИ

**Практика показывает: домашним кошкам не хватает движения. Предложите ручному хищнику поиграть в активные игры - это не только взбодрит его, но и благоприятно отразится на здоровье.**

Многие хозяева с удовольствием играют с котятками, а вот о взрослых животных забывают. Мол, им прыгать не по статусу. Однако это не так. Игры с кошкой любого возраста улучшают ее физическое и психологическое состояние - уверены ветеринары. А еще поднимают настроение. Иногда скучающий питомец начинает грызть провода, висеть на шторах и драть обои. Таким образом он просит внимания. Выделите 15 минут в день для того, чтобы поиграть с пушистым другом.

✓ **С помощью игры вы можете успокоить кошку, которую только привели в дом, и она от страха забила под диван. Или познакомить питомца с новым «соседом», достав удочку с перьями или мячик.**

### Малышам и взрослым

Котятам не стоит предлагать игрушки с мелкими деталями: они могут подавиться. Также откажитесь от слишком больших и шумных устройств - малыши воспринимают их как угрозу. А вот



небольшие предметы котенок будет с удовольствием кусать, царапать и гонять по полу.

Для взрослого животного выбирайте игрушку, ориентируясь на его привычки. Если ваш питомец все тянет в рот, купите резиновый мячик, который можно пожевать, а потом поиграть с ним. Кошка часто носится по квартире, снося все на своем пути? Скорее всего, ей понравится интерактивная мышка со световыми сигналами, которую можно догонять.

Малоподвижному питомцу предложите игрушку, требующую не столько активности, сколько сосредоточенности. Например, такую, где нужно лапой крутить колесо или гонять шарик по небольшому лабиринту.

### «Поиграй сам!»

Все игрушки подразделяются на те, с которыми животное может играть самостоятельно, и те, где требуется участие хозяина. К самостоятельным относятся мышек (бывают меховыми, тканевыми, пластиковыми, со звуковыми чипами, заводные), мячики, пирамидки, жевательные, подвесные предметы с лентами, а также треки - трассы и трамплины, по которым кошка гоняет шарик. Во второй группе удочки с рыбками, дразнилки (с перьями, шариками), лазерные указки. Помните о том, что нельзя светить лазером в глаза кошке - вы рискуете повредить роговицу. Даже если у вас под рукой нет игрушек, вы можете увлечь хвостатого. Например, поохотиться вместе с ним, бросая

из-за кресла бумажный шарик и пытаясь схватить «добычу» до питомца. Или просто достаньте шуршащий фантик, чтобы кошка его погналась. Идея для ленивых - пошевелите ногой под одеялом. Кошка увлеченно поохотится на вас.

### Цифровые развлечения и комплексы с препятствиями

Самые продвинутые хозяева предлагают питомцам цифровые развлечения. Например, включают игру на электронном носителе, а кошка нажимает лапой на определенные элементы. Существуют мобильные приложения с играми для этих животных. Некоторые имеют тестовые версии - вы можете скачать их и посмотреть, понравится ли любимцу то или иное приложение. Отдельная группа кошачьих развлечений - игровые полочки, по которым хвостатые бегают, прыгают и там же прячутся, спят. Это могут быть целые комплексы с подвесными мостиками, препятствиями и несколькими уровнями полочек. Часто там же расположены когтеточки - тканевые, из сизалевого или джутового каната.

### Чтобы игрушки не надоели

Не стоит сразу же выкладывать перед питомцем все купленные игрушки. Если кошка успеет познакомиться с каждым предметом в первый же день, скорее всего, быстро потеряет к ним интерес. И хозяину снова придется отправиться за покупками.

Выдавайте пушистому другу мячики и мышек дозированно. Некоторые из них время от времени прячьте подальше от кошки. Когда любимца увидит «потерянную» игрушку спустя пару недель, то вновь заинтересуется ею.

### ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОКУПКИ, ЕСЛИ...

**Некоторые игрушки могут принести питомцу больше вреда, чем пользы.**

**Игрушки, из которых лезут перья. Скажем, вы потеряли несколько перышек с удочки, пока несли покупку домой. Это значит, что детали изначально плохо закреплены. Животное рискует оторвать перья и подавиться. Предметы с резким специфическим запахом. Если игрушка пахнет «химией», вероятно, она сделана из некачественных материалов и может быть небезопасна для кошки.**

**Длинные ленты и тонкие веревочки. Питомцы любят их заглатывать. Чтобы извлечь посторонний предмет из животной, может потребоваться вмешательство ветеринара.**

**Игрушки с острыми деталями. Во время игры кошка может пораниться ими.**



«Девушка с жемчужной сережкой»

## Вермеер

На картине мы наблюдаем чистые цвета - черный, синий, песочный и белый. Но важной деталью является крупная сережка с металлическим бликом. Похожий акцент используйте для создания вечернего образа в сине-песочных тонах. Это может быть пряжка на тренче или цепочка на сумке.



«Супрематическая композиция»

## Малевич

Творение Малевича отличается дерзостью, хаосом, которые передаются через графичность. Если хотите примерить смелый образ, используйте сразу несколько принтов, ассиметричный крой или сочетайте разные фактуры. Вы не останетесь незамеченной!



«Портрет актрисы Жанны Самари»



## Ренуар

Портрет актрисы, улыбающейся и задумчивой, вдохновляет на создание романтического образа. Для этого подойдут брюки с цветочным узором, вязаный кардиган нежно-розового цвета и лодочки в оттенке терракот.





## ПИЦЦА С АНАНАСОМ

400 г муки, 240 мл молока, щепотка соли, 2 ч. л. сухих дрожжей, 60 мл оливкового масла, 300 г полутвердого сыра, 130 г моцареллы, 300 г ветчины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. протертых помидоров, 2 ч. л. сушеных пряных трав, 150 г консервированных ананасов ломтиками.

Из муки, молока, щепотки соли, сухих дрожжей и 50 мл оливкового масла замесить тесто. Сформовать шар, завернуть в пленку и оставить на 30-40 мин. Сыр натереть на крупной терке. Моцареллу и ветчину нарезать ломтиками, лук - полукольцами. Чеснок очистить и мелко порубить. Тесто раскатать в пласт. Сверху распределить протертые помидоры, посыпать сушеными травами и 2/3 сыра. Уложить лук, чеснок, ветчину и ананасы. Посыпать оставшимся тертым сыром и выпекать 15 мин при 180 градусах.

\* Чтобы сэкономить время, используйте готовое тесто, например замороженное слоеное.



## ПИЦЦА С ОВОЩАМИ

320 г замороженного теста для пиццы, 250 г помидоров, 400 г кабачков или цуккини, 1 стручок сладкого перца, 2 красные луковицы, 250 г протертых томатов, 2 ст. л. оливкового масла, 150 г феты, 50 г рукколы, 2 ч. л. балзамического уксуса, молотый черный перец.

Тесту дать оттаять. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Кабачки или цуккини нарезать тонкими пластинами. Сладкий перец нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Тесто разделить на 2 части, каждую тонко раскатать. Уложить на противни, выстланные пергаментом. Сверху распределить протертые томаты и сбрызнуть маслом. Уложить все подготовленные овощи и поперчить. Посыпать раскрошенной фетой. Выпекать 10 мин при 200 градусах. Перед подачей сбрызнуть балзамическим уксусом.

\* В начинку такой пиццы можно добавить жареные баклажаны и вяленые томаты.



## МИНИ-ПИЦЦЫ

200 г творога, 8 ст. л. молока, 50 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. соли, 400 г муки, 1 пакетик разрыхлителя, 200 г винограда, 40 г вяленых томатов, 120 г творожного сыра, 75 г козьего сыра, соль, молотый черный перец.

Для теста соединить творог, молоко и растительное масло. Небольшими порциями подмешать муку, просеянную с солью и разрыхлителем. Вымесить тесто и убрать в холодильник на 1 ч. Ягоды винограда разрезать на половинки. Вяленые томаты нарезать полосками. Творожный сыр посолить и поперчить. Тесто разделить на восемь частей и каждую раскатать в лепешку. Намазать тесто слоем творожного сыра. Выложить виноград и сверху раскрошить козий сыр. Выпекать мини-пиццы 30 мин при 200 градусах.

\* Для приготовления теста идеально подходит творог жирностью не более 9%.



## КАРТОФЕЛЬНАЯ ПИЦЦА

1 кг картофеля, 1 крупный стручок красноплодного перца, 200 г шампиньонов, 150 г ветчины, 150 г салами, 2 яйца, 85 г муки, 85 г манной крупы, 300 г тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Картофель очистить, вымыть и отварить до готовности. Воду слить, клубни размять и дать им остыть. Стручки перца нарезать полосками. Грибы почистить и нарезать пластинами. Ветчину и салами нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить, перемешать с мукой и манной крупой. Соединить с картофелем, посолить и поперчить по вкусу. Получившуюся массу распределить по противню, выстланному пергаментом. Сверху уложить перец, грибы, ветчину и салами. Посыпать тертым сыром и выпекать около 25 мин при 200 градусах. Перед подачей можно украсить зеленью.

\* Выбирайте рассыпчатый, хорошо разваривающийся картофель, который предназначен для пюре.

21009882 611425

