

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДУГА

ПЛЮС

№22

июнь 2024

Гороскоп

на июнь

стр.20, 21

Выходим
на пробежку

стр.22

5 языков

любви

стр. 18

Чай каркаде

польза и вред

стр.12

Почему собака

тянет поводок?

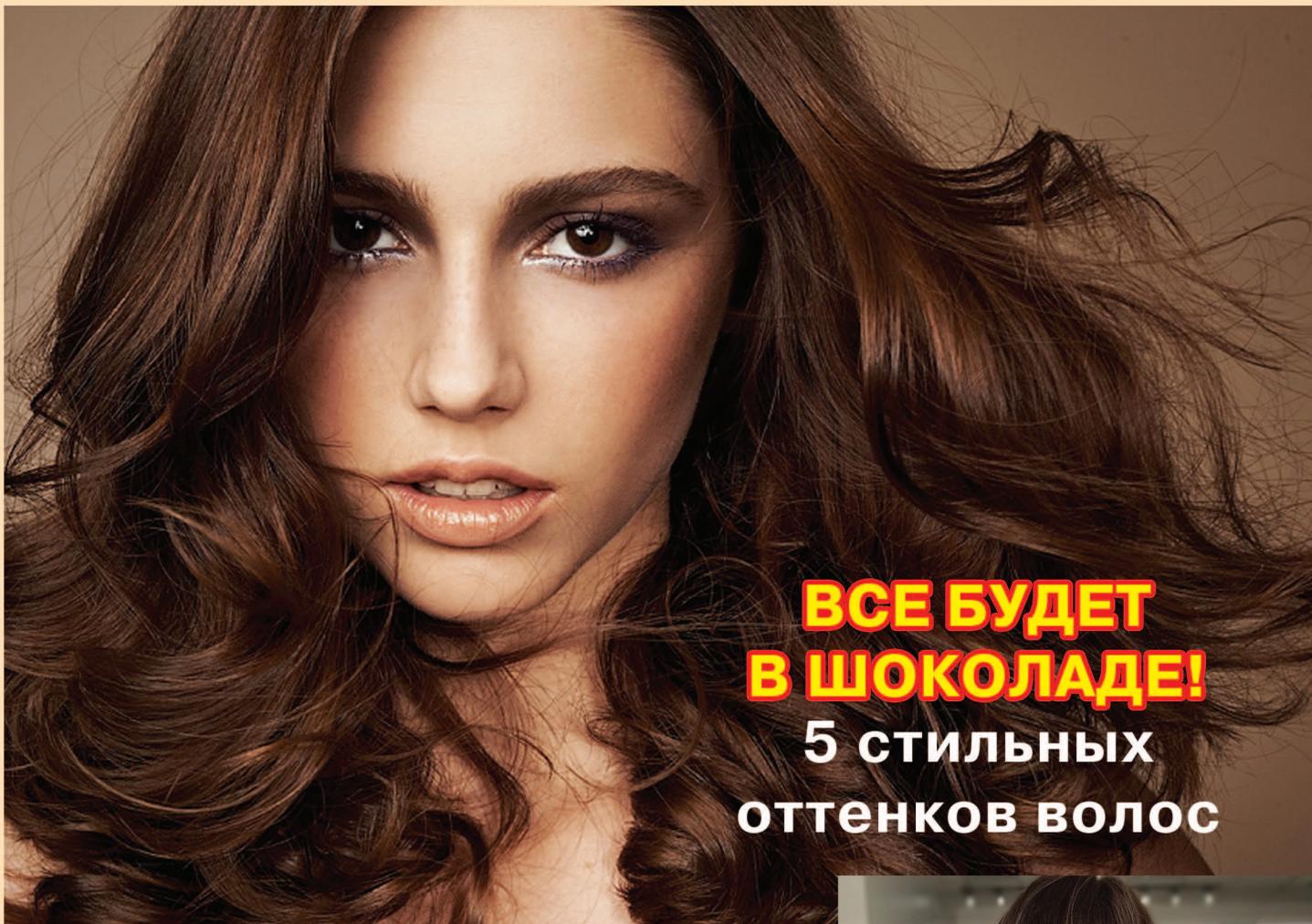
стр.33

Летиция Каста:

стр.16

жизнь и карьера супермодели и актрисы

Цена:
2,5 лари



ВСЕ БУДЕТ В ШОКОЛАДЕ! 5 стильных оттенков волос

Горький шоколад, молочный, с добавлением карамели - перед вами подборка наиболее актуальных вариантов шоколадного окрашивания на летний сезон.

Молочный шоколад

Добиться — молочно-шоколадного цвета волос получится, только если мастер будет использовать светлую краску с теплым подтоном. В таком случае в волосах появляется кремовая мягкость, контрастность внешности становится менее выраженной. Идеальный вариант для шатенок, которые хотят сменить образ, но не решаются на радикальные перемены. Вы сможете подобрать оттенок молочного шоколада, максимально близкий к вашему естественному цвету волос.



Солнечные блики

Если вы хотите визуально добавить волосам больше объема - оттените шоколадный цвет едва заметными прядями другого оттенка. Они должны быть на 1-2 тона светлее основного цвета. Так можно добиться эффекта солнечных бликов в волосах. Это окрашивание создаст впечатление, словно вы только что вернулись с каникул на море, а ваши пряди выгорели на пляже. Солнечные блики интересно выглядят на вьющихся волосах.



Горький шоколад

Насыщенный и холодный шоколадный цвет – отличный выбор для тех, кто хочет примерить темное окрашивание, но не решается на классический черный. Оттенок горького шоколада считается универсальным. Однако гармоничнее всего он смотрится на девушках с холодным цветотипом (очень светлая, практически фарфоровая кожа без румянца).

* Темное окрашивание придает прядям блеск, визуально делает волосы ухоженными.



«Шоколадный эль»

На первый взгляд кажется, что это окрашивание не отличается от горького шоколада. Но если присмотреться, то можно заметить красные блики в волосах и янтарный подтон, напоминающий традиционный английский напиток - эль. Хороший выбор для тех, кто хочет поэкспериментировать и добавить образу дерзкую нотку. Стилисты предлагают примерить «шоколадный эль» девушкам с короткой стрижкой и челкой. Возможно, вы слышали выражение «дорогой оттенок волос». Речь идет о глубоком, насыщенном цвете, который красиво играет переливами и смотрится естественно.

* Тренд на шоколадное окрашивание задала Хейли Бибер. Модель появилась с новым цветом волос на футбольном матче, и спустя несколько дней такое окрашивание стало невероятно популярным (в том числе благодаря широкой палитре оттенков).



С карамельной ноткой

Оттенок шоколада с добавлением карамели подойдет девушкам с теплым цветотипом (темные глаза, загорелая или смуглая кожа). Медово-карамельные ноты — но без явной рыжины! - освежают прическу, позволяют добиться эффекта глянцевых, послушных волос. Для карамельного окрашивания обычно используется техника балаяж или омбре. В более редких случаях мастер предлагает мелирование.



«ЕВРОВИДЕНИЕ-2024»: ИТОГИ



11 мая в шведском городе Мальмё прошел финал 68-го международного музыкального конкурса «Евровидение». Победителем стал репер Немо из Швейцарии с песней «The Code». В первую пятерку лидеров конкурса стали Хорватия (2 место), Украина (3 место), Франция (4 место) и Израиль (5 место). Грузию на «Евровидении» представляла Нуца Бузаладзе с песней «Firefighter», она заняла 21 место.

Кто такой Немо Меттлер

Немо Меттлер, известный под псевдонимом Немо, является швейцарским рэпером и певцом, играющим на скрипке, фортепиано и барабанах. Его музыкальный альбом, вышедший в 2015 году достиг 95-го места в швейцарских чартах, а сингл «Du» 2017 года занял 4-е место. В 2021—2022 годах Немо участвовал во

втором сезоне «Певца в маске Швейцарии» под образом панды и занял пятое место. Немо был выбран представителем Швейцарии на конкурсе песни «Евровидение-2024» с песней «The Code».

Победитель «Евровидения-2024» швейцарский рэпер Немо лишился своей награды сразу после ее получения — певец случайно разбил хрустальный микрофон о сцену. Случившееся попало на видео. На кадрах видно, как артист опустился на колени на сцену, а потом на несколько секунд поставил кубок на пол.

В этот момент его награда треснула, ножка отломалась. Когда рэпер поднялся, то держал в руке верхнюю часть Хрустального микрофона, а его ножка осталась стоять на полу. Позже на пресс-конференции ему вручили новую статуэтку.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

АКТРИСА ЭНН ХЭТЭУЭЙ ОТМЕЧАЕТ ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ ТРЕЗВОСТИ

Подробности из нового интервью Энн Хэтэуэй изданию New York Times, возможно, удивят многих поклонников актрисы. Несколько лет назад у звезды «Дьявол носит Prada» и «Дневников принцессы» были нешуточные проблемы с алкоголем. Оскароносная звезда переживала из-за употребления спиртного в большом количестве и решила радикально завязать с пагубной привычкой. Она не пьет уже пять лет.

«В глубине души я знала, что алкоголь не для



меня, — объяснила Энн журналисту американского издания. — Если у вас аллергия на что-то или анафилактическая реак-

ция на какой-то продукт, вы же не станете этому противиться? Так что я решила прислушаться к этому ощущению».

Хэтэуэй добавила, что ее жизнь улучшилась во всех аспектах с тех пор, как она навсегда завязала с алкоголем. «По моему личному опыту, все стало лучше».

О своем пороке и решении начать трезвую жизнь Хэтэуэй впервые рассказала во время выступления на шоу Эллен Деджнерес. «Однажды я не смогла отвезти ребенка в школу из-за похмелья. Эта ситуация мне настолько не понравилась, что я решила — достаточно».

ДЖАСТИН И ХЕЙЛИ БИБЕР СКОРО СТАНУТ РОДИТЕЛЯМИ

Уже несколько месяцев подряд в западных СМИ активно «разводили» звездных возлюбленных — Хейли и Джастина Бибера. Супружеская пара вовсе не собирается расколоться. Более того, все совсем наоборот, и знаменитостей ждет новый совместный этап. Они готовятся стать родителями! Хейли поделилась в социальных сетях счастливой новостью — она беременна.

Топ-модель опубликовала трогательное совместное видео с Джастин и профессиональную фотосессию, на которой четко виден округлившийся живот. Кроме того, судя по фотографиям и белоснежному платью Хейли, пара обновила свои клятвы верности. В подписи к снимкам без лишних слов модель лишь отметила своего мужа-музыканта.

Всего за полчаса счастливое объявление набрало почти два миллиона лайков и десятки тысяч поздравлений в комментариях. В том числе, от звездных друзей пары —



Кайли Дженнер и Энтони Ваккарелло.

Хейли и Джастин Бибер несколько лет открыто говорят о своем желании завести совместных детей и иметь большую семью. Но решились на этот шаг только сейчас. В декабре 2020 года телеведущая Эллен Дедженерес в своей программе напрямую спросила Джас-

тина о том, как он относится к детям, спросив: «Сколько у тебя будет детей и когда?» «У меня будет столько детей, сколько Хейли пожелает», — ответил тогда певец. — Я бы с удовольствием завел себе маленькую команду. Но это ее тело, и она решает, что хочет с ним делать...».

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС И БЕН АФФЛЕК РАЗВОДЯТСЯ?

Спекуляции вокруг возможного расставания Дженнифер Лопес и Бена Аффлека продолжают нарастать, поскольку пара не появлялась вместе уже семь недель. Бен Аффлек недавно был замечен на встрече с другом Шоном Бейли в ресторане Balthazar в Лос-Анджелесе, тогда как Дженнифер Лопес видели на поисках нового дома в Беверли-Хиллз в одиночку.

Источники сообщают, что Аффлек покинул их совместный дом стоимостью 60 миллионов долларов, сосредоточившись на работе и детях. Пара, возобновившая свои отношения в 2021 году и поженив-



шаяся в июле 2022 года, по слухам, проводит значительное время порознь и посещает мероприятия в одиночку, что для них несвойственно, включая недавнее появление Джей Ло на Met Gala.

Слухи о возможности развода усиливаются из-за их напряженных совместных появлений в недавнем прошлом и сообщений о разногласиях по поводу публичного документального фильма Лопес об их отношениях. Несмотря на эти проблемы, инсайдеры утверждают, что, хотя они все еще любят друг друга, их различные ценности и взгляды на мир затрудняют сохранение брака.

15-ЛЕТНЯЯ ДОЧЬ ДЖОЛИ И ПИТТА ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛАСЬ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ



Дочь Анджелины Джоли и Брэда Питта Вивьен рано начала работать и выбрала для себя необычное поприще — не моделинг или актерское мастерство, а театр. Причем Вивьен предпочитает оставаться в тени, а потому в качестве первой работы выбрала должность помощника ассистента и помогала знаменитой маме в постановке мюзикла «Аутсайдеры». Ну и в связи с успехом проекта Вивьен дебютировала на телевидении, появившись в компании Энджи на одном из американских шоу.

И хотя скромная Вивьен держалась в стороне, без внимания ее не

оставили. Прямо в эфире Today Show Джоли похвалила дочь, подчеркнув, что она подарила ей идею «Аутсайдеров» и уговорила заняться постановкой. Вивьен в ответ лишь стеснительно улыбнулась.

Кроме того, Вив, как ее ласково называют в семье, даже выступила сопродюсером. Несмотря на свой юный возраст, девочка очень предана театру — отсюда такое желание работать, и это у нее от бабушки, призналась Анджелина.

«Вив любит театр так же сильно, как и моя мать, если не больше», — цитирует актрису E! News.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Почти половина людей на планете в той или иной мере сталкиваются с появлением аллергической реакции. Многие знают про типичные аллергены - пыльцу, молочные продукты, арахис... Но есть и вещества, о которых вы даже не догадывались.

Аллергия на... таблетку?!

Очищающие салфетки

Они удобны в использовании и стоят недорого. Но часто бывают коварны: в их составе есть компоненты, которые могут стать причиной сыпи на лице, утверждает главный дерматолог Центра лазерной косметологии и пластической хирургии Чешской республики Алина Качиньска. Мало того, такие салфетки напичканы химией и щелочными веществами, необходимыми для снятия макияжа.

Такие же ингредиенты содержатся в мыле или геле, но в отличие от них состав салфеток остается на вашей коже, а не смывается водой. Что и становится причиной аллергической реакции. Если вы привыкли к подобной гигиене, попробуйте салфетки без консервантов и отдушек. Обращайте внимание, чтобы в составе не было метилизотиазолинона - наиболее вероятного виновника аллергии. А после использования салфеток протирайте лицо тоником.

Лекарства от аллергии

Многие из нас, заметив у себя зуд кожи или высыпания, спешат в аптеку за антигистаминными средствами, чем ухудшают ситуацию. Иногда люди страдают аллергией на противоаллергическое лечение, а вернее, некоторые активные компоненты таких средств, но не знают этого и продолжают принимать таблетки. Не занимайтесь самолечением! Вы же не знаете, что именно спровоцировало у вас реакцию. Идите к врачу.

Животных "безопасных" не бывает

Часто у людей бывает аллергия на шерсть животных. В таком случае рекомендуются специальные якобы гипоаллергенные породы собак (например, пудель, шнауцер, йоркширский терьер). На самом деле в мире нет ни одной собаки, которая была бы стопроцентно безопасной с точки зрения аллергии, просто



некоторые вызывают меньшую реакцию.

Доктор Крис Рутковски, чешский аллерголог, напоминает: причина не в собаке как таковой, а в ее шерсти. Провоцирующими факторами могут стать моча и слюна животного. Если вы не готовы отказываться от любимца, то стоит пройти курс иммунотерапии. Тщательно мойте руки после чистки собачьего или кошачьего лотка, регулярно устраивайте банный день своему питомцу.

Плюш - рассадник клещей

И прямая причина аллергического ринита, кашля и свистящего дыхания. Домашние пылевые клещи любят теплую уютную обстановку - живут в мягкой мебели, игрушках, занавесках, матрасах, подушках, коврах и питаются чешуйками человеческой кожи. Увы, такие вредители есть в каждом доме.

Пригодится

- ✓ Белок сырого яйца выпивайте перед сном, когда беспокоит изжога.
- ✓ Когда обостряется гастрит, утром в течение месяца выпивайте 2 сырых взбитых белка. Завтракайте через 30 минут.
- ✓ Сырые яйца помогают и при усталости: слегка взбейте в стакане теплого молока желток, добавьте немного сахара и не спеша выпейте.
- ✓ Взбитым белком смазывайте высыпания при герпесе как можно чаще, и они быстро пройдут.
- ✓ Взбитым яйцом смазывайте места ожогов.

КОНФЕТОЙ ПО ИММУНИТЕТУ

Быстрые углеводы - это не только шоколадные батончики, конфеты или газировка, но также белый хлеб, торты и пирожные, мед.

Участникам одного из исследований давали продукты, богатые глюкозой, фруктозой, сахарозой. А после оценивали эффективность действия нейтрофилов - особых лейкоцитов, участвующих в фагоцитозе, поглощении патогенных бактерий. Так вот, оказалось, что обилие потребленных быстрых углеводов: значительно снижало

способность к фагоцитозу, особенно спустя 1-2 часа после поглощения сладостей. И этот эффект сохранялся на протяжении 5 часов. И наоборот, исследование образцов крови после периода «ночного голода» показало значительное увеличение фагоцитарного индекса. Так что пристрастие к сладостям неминуемо, бьет по иммунитету.



Своевременная постановка диагноза поможет избежать серьезных проблем со здоровьем.

Щитовидная железа - это орган внутренней секреции эндокринной системы. Ее роль в организме заключается в регуляции жизнедеятельности человека. Она отвечает за слаженную работу органов эндокринной и центральной нервной системы, участвует в формировании правильного кровообращения и регулирует репродуктивную способность женщины.

По данным ВОЗ, от 10 до 30 процентов взрослого населения в мире страдают различными заболеваниями щитовидной железы, связанными как с нарушением ее функции, так и с изменением структуры, сообщает Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины. У женщин патологические нарушения деятельности, заболевания щитовидной железы встречаются в 5-8 раз чаще, чем у мужчин.

ПРИ КАКИХ СИМПТОМАХ ЩИТОВИДКИ НУЖНО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ?

При каких симптомах нужно проверить щитовидную железу?

Любое нарушение или сбой в работе щитовидной железы влечет за собой большой дискомфорт и ухудшение самочувствия. Множество симптомов указывают на сбой в работе щитовидки, но не все люди сразу же обращают на них внимание. Обращаться к врачу рекомендуется при обнаружении следующих симптомов:

- ✓ необоснованное увеличение массы тела, несмотря на снижение аппетита;
- ✓ ломкость и выпадение волос, истончение и тусклость ногтей;
- ✓ снижение температуры тела, ломота;
- ✓ сухость, грубость и гиперпигментация кожных покровов, «мурашки» (парестезии) по телу;
- ✓ отеки конечностей, лица и туловища, уменьшение количества выделяемой мочи;
- ✓ замедление сердечного ритма (брадикардия), снижение артериального давления (гипотония);
- ✓ расстройства менструального цикла, снижение полового влечения, бесплодие, патологии беременности;
- ✓ повышенная утомляемость, сонливость, ухудшение памяти, нарушение концентрации внимания и умственной работоспособности, депрессия, снижение настроения, капризность, легкая раздражительность;

✓ тяжесть после еды, отрыжка, тошнота и рвота, запоры, дискинезии и камни желчных путей;

✓ мышечные и суставные боли, слабость и онемение мышц, судороги и спазмы;

✓ затруднение глотания, охриплость, першение и боли в горле, изменение тембра голоса, появление зоба.

Эти симптомы чаще всего говорят о гипотиреозе - снижении функциональной активности щитовидной железы. Поскольку щитовидная железа является регулятором метаболизма, снижение ее функции сопровождается замедлением всех физиологических и биохимических реакций в организме. Соответственно, снижается синтез белка, скорость расщепления жиров, утилизация холестерина и моторика желудочно-кишечного тракта. Кроме того, нарушаются репродуктивная функция, психическое состояние, работа сердца, мозга и нервной системы.

Не нужно дожидаться проявления всех симптомов, тревожным звоночком могут стать несколько из них. Они могут проявиться как на физическом уровне - снижение работоспособности, быстрая утомляемость, проблемы с пищеварением, так и на психоэмоциональном здоровье.

Чем раньше будут выявлены заболевания щитовидной железы и начато лечение, тем лучше это повлияет на уровень здоровья всего организма. При обнаружении подозрительных симптомов обязательно нужно посетить эндокринолога или терапевта. Своевременное обследование поможет избежать серьезных проблем.

Цифры и факты

✿ Длина всех кровеносных сосудов человеческого тела – около 96 000 км.

✿ Аорта имеет диаметр, почти равный диаметру садового шланга.

✿ Человеческое сердце создает давление, чтобы поднять кровь на уровень 4-го этажа.

Из базилика готовлю мед. С ним не страшна простуда

Для приготовления целебного снадобья нагреваю 0,5 л воды, всыпаю 1 кг сахара и варю 10 минут на маленьком огне. Добавляю пропущенный через мясорубку лимон с цедрой. С 300 г свежего базилика отрываю листья, кидаю в сироп и еще 25 минут держу на маленьком огне. За 3-4 минуты до окончания варки добавляю 1 пакетик пектиновой смеси для кон-

фитюра и хорошо перемешиваю. В сухие стерилизованные банки разливаю базиликовый мед и закрываю герметичными крышками. Банки переворачиваю вверх дном и медленно остужаю, укутав чем-нибудь теплым. Храню в холодильнике.

Еще от простуды и авитаминозов спасает овсяная каша с календулой. Не-

очищенным овсом до половины наполняю небольшую кастрюлю и доверху заливаю водой. Довожу до кипения и варю на среднем огне 30 минут. Быстро сливаю воду, добавляю в нее горсть цветков календулы, укутываю и настаиваю ночь.

Отвар процеживаю и пью теплым по 1-1,5 л в день. Курс лечения - 2 недели.

Л. Дымнова.



Если почки начинают «барахлить», жизнь человека под угрозой, он начинает погибать от интоксикации. Какие симптомы можно считать первыми тревожными звоночками?

Почки дали сбой...

Самые распространенные почечные недуги

Хроническая почечная недостаточность. Очень долгоиграющее прогрессирующее заболевание. Его провоцируют гипертония - высокое артериальное давление - и сахарный диабет. При длительном течении болезни функция почек настолько нарушается, что они больше не могут выполнять свою работу должным образом. В этом случае человеку необходим гемодиализ или операция по пересадке органа.

Мочекаменная болезнь. Камни в почках возникают, когда минералы и другие вещества кристаллизуются в них, образуя твердые массы. Они могут выходить из организма во время мочеиспускания. Это причиняет человеку сильную боль. Если же камень слишком большой, он может полностью блокировать мочевыводящие пути. В таком случае возникнет острая почечная недостаточность, в результате которой почка быстро «отключается».

Гломерулонефрит - это воспаление клубочков почки - гломерул (чрезвычайно маленькие структуры внутри органа, которые фильтруют кровь). Гломерулонефрит вызывают инфекции и лекарства. Также его могут спровоцировать врожденные аномалии почек.

Инфекции мочевых путей - чаще всего бактериальные. Обычно они хорошо поддаются лечению и редко провоцируют новые проблемы со здоровьем. Но если не лечиться,

могут привести к почечной недостаточности.

Кто в зоне риска

Ранние признаки поражения почек часто незаметны и не вызывают у врача подозрений. Особенно если речь идет о пациенте пожилого и старческого возраста. У них симптомы почечного заболевания рассматриваются как возрастная норма. По статистике, на развитие болезней почек могут влиять некоторые заболевания: сахарный диабет, артериальная гипертония, аутоиммунные заболевания, системные инфекции. А еще токсическое воздействие некоторых лекарств, избыток белка в организме, курение, ожирение...

О плохой работе почек говорит неприятный запах тела.

Первые тревожные звоночки

Чтобы заподозрить, что с вашими почками не все в порядке, внима-

Не упusti время

P.S. Если у вас есть сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии, обструктивные заболевания мочевых путей, болезни нервной системы и суставов, а также аутоиммунные и инфекционные системные заболевания (системная красная волчанка, васкулиты, ревматоидный артрит, подострый инфекционный эндокардит, ВИЧ-инфекция), то вам необходимо регулярно посещать нефролога.



тельно следите за изменением самочувствия. Первые тревожные звоночки выглядят так:

- ✓ у вас появились отеки стоп, голеней, лица;
- ✓ вы стали ощущать боли и дискомфорт в поясничной области;
- ✓ моча заметно изменила цвет, стала красной, бурой. Изменилась она и по степени прозрачности - стала мутной, пенистой, в ней есть хлопья и осадок;
- ✓ стали часто ходить в туалет;
- ✓ вы часто просыпаетесь ночью, чтобы пойти в туалет, а раньше спокойно могли дотерпеть до утра;
- ✓ постоянно хочется пить;
- ✓ аппетит стал плохим, появилось отвращение к мясной пище;
- ✓ появились слабость, одышка, головные боли, стало скакать давление;
- ✓ чувствуете боли за грудиной, учащенное сердцебиение, появился кожный зуд.

Нефролог

Семь лет назад одну из почек пришлось удалить. Она весила 7,5 килограмма. Спустя два года пациенту пересадили донорский орган. А недавно ему удалили вторую больную почку. Ее диаметр составлял 30 сантиметров и весила она 10 килограммов. По сло-

ОРГАН ВЕСИЛ ПОЧТИ 10 КИЛОГРАММОВ

В 2002 году Д. поставили диагноз поликистоз почек. Из-за болезни они постепенно увеличивались, так как в них формировались заполненные жидкостью мешочки.

вам Д., он испытал сильное облегчение после операции, как будто до нее носил троих детей. Удаленная у 53-летнего

Д. почка в 120 раз превышала норму для взрослого человека.

Женщины чаще всего жертвуют почку своему

мужу. И лишь семеро из ста мужей расстаются с почкой, отдавая ее жене. Эти данные приведены в исследовании Международного общества нефрологии и Международной федерации почек.



ВАРИКОЗ И ЖАРКАЯ ПОГОДА

Если вы страдаете варикозным расширением вен, лето может оказаться для вас трудным временем года. В то время как некоторые варикозные вены просто неприглядны и могут стать препятствием для ношения шорт, юбок или даже купальных костюмов в летние месяцы, другие считают, что жара может ухудшить состояние существующей варикозной болезни, сделав расширенные вены еще более заметными или болезненными.

Насколько распространена патология

Варикозное расширение вен распространено среди взрослых (как мужчин, так и женщин). Некоторые исследования показывают, что каждый третий человек с возрастом страдает от проблем с венами. Тяжесть варьирует от умеренных до серьезных изменений. Варикозное расширение вен, определяемое как увеличенные участки вен на ногах или других частях тела, возникает из-за того, что клапаны не работают должным образом.

Обычно извитые, расширенные вены обнаруживаются на ногах или ступнях чуть ниже поверхностного слоя кожи, они могут вызывать неприглядные и, в некоторых случаях, неприятные выпуклости. Хотя семейная история проблем с венами может иметь определенное значение, также факторами, способствующими развитию ослабленных вен, могут быть беременность, избыточный вес. Для тех, кто занимается активной или физической работой с продолжительными периодами стояния, это также может быть фактором, даже если человек в остальном здоров.

Жара и состояние вен

Наши вены чувствительны ко многим вещам, в том числе к перепадам температуры. Если вы чувствуете, что летом варикозное расширение вен ощущается иначе, чем зимой, вы совершенно правы. Положительные температуры, особенно в жаркие месяцы, могут усиливать симптомы варикозного расширения вен. Холодные температуры могут быть полезнее для здоровья наших вен, хотя есть еще кое-что, чего нам следует опасаться.

Вредит ли тепло венам?

Давайте на секунду представим наши вены. В них есть клапаны, за счет которых кровь циркулирует по нашему телу в нужном направлении. Если клапаны в венах повреждаются, кровь может скапливаться в просвете и вызывать варикозное расширение

вен. Люди с варикозным расширением вен часто испытывают чувство боли, тяжести, зуда, болезненности или усталости в нижних конечностях. Тепло может усугубить ситуацию, так как вызывает расширение сосудов или застой жидкости.

Когда мы на улице под палящим солнцем, наше тело изо всех сил пытается нас охладить. Это достигается за счет расширения вен, так что кровь может течь ближе к поверхности кожи. Затем тело выделяет пот для охлаждения крови, что, в свою очередь, сохраняет ткани прохладными. Вы можете ощутить, как это может быть неприятно, если в вене слишком много крови. Наше тело, пытаясь сохранить прохладу, направляет больше крови к уже растянутым венам. Это еще больше увеличивает количество крови, скапливающейся в вене, что приводит к усилению отека и повреждению клапанов вены.

Избыточное скопление крови также может вызвать более сильную боль и усталость в ногах, чем обычно. Ваши венозные клапаны, уже находящиеся под нагрузкой из-за гравитации и варикозного расширения вен, должны работать еще усерднее, чтобы попытаться протолкнуть кровь по ноге. Это перегружает вены и еще больше усиливает симптомы варикозного расширения вен. Летом не избегайте жары. Однако вы можете следовать этим несколькими советам, чтобы свести к минимуму влияние на здоровье вен:

Избегайте горячей воды: сауна, гидромассажная ванна или горячая ванна могут показаться идеальным способом расслабиться после долгого дня. Но воздействие на вены может принести больше боли, чем расслабления. Вместо этого попробуйте принять теплую ванну или прохладный душ.

Оставайтесь в тени: приятно выйти из-под прямых солнечных лучей в тень. Ваши вены тоже ценят разницу температур. На улице старайтесь оставаться в прохладных затененных местах, чтобы снизить нагрузку на вены.

Избегайте самых жарких часов дня: между 11 и часами утра и 17:00 для, когда солнце находится в самой вы-

сокой точке - и самое жаркое. По возможности держитесь подальше от жары в это время дня.

Пейте воду. Лето - популярное время для отдыха с друзьями и семьей. Это также время, когда мы, вероятно, будем чаще обезвожены. Когда мы гидратированы, наша кровь разжижается и легче циркулирует по нашему телу, что сводит к минимуму нагрузку на клапаны наших вен.

Не забывайте двигаться: жаркая погода часто истощает нашу энергию, и мы можем отложить упражнения. Недостаток движения влияет на кровообращение, что может нанести вред варикозному расширению вен. Короткой прогулки может быть достаточно, чтобы улучшить кровообращение. Или же, попробуйте чаще ходить в местный бассейн для прогулок и купания на мелководье. Плавание - это упражнение с низкой нагрузкой, которое отлично подходит для здоровья ваших вен, а также сохраняет вам прохладу, что противодействует расширению сосудов.

Как холодная погода влияет на наши вены?

Холодные температуры гораздо приятнее для наших вен. Подобно тому, как мы прикладываем лед, чтобы уменьшить отек, низкие температуры вызывают сокращение опухших вен. Это немного улучшает циркуляцию крови в наших клапанах, и в результате вы испытываете меньше судорог в ногах и отеков.

Обращение за лечением для здоровья вен

Советы, которыми мы поделились, помогут предотвратить ухудшение варикозного расширения вен в любое время года, но они не вылечат вены. Для этого потребуются малоинвазивное лечение у опытного специалиста. Но не волнуйтесь! Времена болезненного удаления вен давно прошли. Современное лечение вен - это быстро и легко. Вам не нужно беспокоиться о том, что операция помешает летнему отдыху вашей семьи.

Это воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Симптомы этого воспаления могут быть различными, в зависимости от причины, его вызвавшей.

Гастродуоденит

Но многие из симптомов могут присутствовать при всех формах гастритов; тошнота, боли в подложечной области, чувство переполнения желудка, неприятный вкус во рту. Все это не представляет угрозы для жизни, но очень усложняет ее, создавая постоянное чувство дискомфорта.

Гастродуодениты бывают двух видов. Первый - это атрофические гастриты и гастродуодениты. В их возникновении играет роль наследственная предрасположенность, проявляющаяся в особом строении слизистой оболочки желудка и секреторной недостаточности. Развивается он в основном у людей среднего и пожилого возраста. При этом снижается аппетит, появляются отрыжка, урчание в животе, вполне возможны поносы или запоры. Диагноз легко устанавливается при проведении фиброгастроскопии. Обычно после установления такого диагноза для лечения назначаются ферментативные пре-

параты и лекарства, стимулирующие секреторную активность.

К другой группе относятся хеликобактерные гастродуодениты. Их возникновению способствует хеликобактер - микроб в слизистой оболочке желудка. На его присутствие слизистая реагирует воспалением, оно проявляется болями в подложечной области до и после еды, отрыжкой, изжогой, часто - неприятным запахом изо рта. Иногда к врачам-гастроэнтерологам обращаются пациенты, у которых неприятный запах изо рта является единственной жалобой, заставляющей человека чаще идти к стоматологу. У таких больных при обследовании выявляют хеликобактер в слизистой оболочке желудка. После лечения антимикробными препаратами обычно симптомы гастродуоденита уходят. Для лечения таких гастродуоденитов существует множество схем, в которые входят от двух до четырех препаратов. Это обязательно кислотоподающий препарат, так как хеликобактер



любит кислоту, и от одного до трех антимикробных препаратов. Их врач подбирает индивидуально. В этих случаях противомикробное лечение важнее, чем диеты. И все же не увлекайтесь острой пищей, крепкими чаем и кофе, алкоголем. Курение также способствует повышению секреции соляной кислоты и размножению хеликобактера. Очень важна личная гигиена, ведь гастродуоденит - это инфекционное заболевание, и передается оно через посуду, кашель, поцелуи.

Что будет, если не лечиться? Гастродуоденит может осложняться образованием эрозий и язв на слизистой желудка и развитием язвенной болезни. Редко, но случаются кровотечения. При атрофическом гастрите у пожилых людей бывают озлокачествления.

**Гастроэнтеролог,
врач 1-й категории**

Роль диеты при гастродуодените не доказана, но рекомендуется принимать пищу часто и малыми порциями.

Эта ситуация может возникнуть у человека в любом возрасте, но у тех, кто постарше, особенно, потому что у них менее надежная иммунная система, что делает организм более уязвимым к различным инфекциям. При чем чем дольше пребывание в больнице, тем больше шансов подцепить инфекцию. Три самые опасные болезни, связанные с больницами.

Сепсис

Ежегодно от него умирает больше людей, чем от рака груди, передозировок - наркотиков, ВИЧ или СПИДа вместе взятых. Сепсис возникает, когда иммунная система перегружена так, что перестает бороться с инфекцией, будь то бактериальная, грибковая или вирусная. В результате начинается воспаление, повреждающее органы, что приводит к сбою в их работе.

Симптому сепсиса: лихорадка, затрудненное дыхание, низкое кровяное давление, учащенное сердцебиение и спутанность сознания. Обычно назначаются антибиотики и внутривенные жидкости. Многие пациенты, пережившие тяжелый сепсис, полностью выздоравливают и возвращаются к нормальной жизни. Но у не-

ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ - ПОЙМАЛ ИНФЕКЦИЮ

Так часто бывает... Как защитить свое здоровье во время пребывания в больнице?

ТРИ САМЫЕ ОПАСНЫЕ БОЛЕЗНИ

которых может быть необратимое повреждение органов.

Больничные инфекции

В отличие от других инфекций, таких как обычная простуда, этой инфекцией можно заразиться, просто находясь в медучреждении. Бактерии и другие болезнетворные микроорганизмы можно найти буквально в любом месте больницы, даже в местах, которые вы не считаете опасными. Например, недавнее исследование показало, что полы в палатах быстро загрязняются вскоре после их уборки, и на них снова оседают бактерии и другие патогены. Они легко распространяются среди пациентов, персонала больницы и передаются посетителям. Бактерии цепляются за все: за пульт от телевизора, стулья, сумки, постельное белье и кнопку вызова медсестры.

Делирий

Эту заразу можно приобрести, если долго лежать в больнице. Для делирия характерна внезапная спутанность сознания. Если пациенту за 65 лет, ему часто ошибочно ставят диагноз деменция. Но она развивается постепенно, и постепенно ухудшается самочувствие, а делирий возникает внезапно и действует волнообразно в течение дня.

Делирий обычно вызывают большие дозы успокоительных препаратов, называемых бензодиазепинами. Пациенты, у которых развивается это состояние, имеют более высокий риск смертности и деменции. Что действительно страшно: делирий может остаться незамеченным и недиагностированным во время пребывания в больнице. Когда же больной оказывается дома, его симптомы - галлюцинации, бред и неспособность сосредоточиться - проявляются все сильнее.

Чтобы вернуться домой из больницы здоровым

✓ Поговорите со своим врачом о минимальных дозах успокаивающих препаратов, чтобы снизить вероятность развития делирия.

✓ Часто и правильно мойте руки.

✓ Не делитесь личными вещами в больнице, например полотенцами.

✓ Не стесняйтесь просить врачей и медсестер чистить оборудование, особенно стетоскоп, перед его использованием и мыть руки.

✓ Ограничьте время пребывания в постели и увеличьте активность, насколько это возможно, даже прогулки по коридору будут полезны.

✓ Старайтесь лишний раз не прикасаться к вещам в вашей палате, которые соприкасаются с полом, например к обуви и тапочкам.

✓ У вас должны быть собственные дезинфицирующие салфетки и/или спрей. Протрите ими поверхность, прежде чем прикасаться к ним или использовать их.

Терапевт



ПОВТОРИТЕ - НЕ РАССЛЫШАЛ: СНИЖЕНИЕ СЛУХА У ВЗРОСЛЫХ

Возможность слышать – уникальная особенность человека, она позволяет активно контактировать с внешним миром, общаться с людьми, распознавать опасность, когда она не видна глазом.

Нарушение слуха, если он резко или постепенно снижается, ухудшает качество жизни людей. Это затрудняет общение, восприятие информации, обучение новому. Важно сразу определять проблему, пока она не зашла далеко.

Причины снижения слуха у взрослых

Снижение слуха в медицине называют термином «тугоухость». Тяжесть состояния может быть от легкого снижения до почти полной или полной глухоты. Причины этого многочисленны, и важно знать их все, чтобы избежать серьезных проблем.

Конечно, высоко влияние наследственности – нередко ген тугоухости передается от родителей к детям. Тогда проблемы со слухом могут начаться уже в раннем детстве. Кроме того, влияют врожденные болезни, тяжелые роды, развитие ДЦП, травмы при родах, если затронуты области наружного или внутреннего уха.

Слух постепенно ухудшается по мере возраста, проблемы могут возникать после 50 лет, когда чувствительные клетки (волосковые) постепенно отмирают, изнашиваются, что в результате приводит к снижению функционирования органа слуха. Старческую глухоту называют отдельным термином – пресбиакузис.

На проблемы слуха могут повлиять травмы. Это могут быть повреждения самого уха, черепно-мозговые поражения, баротравма и акустические повреждения.

Возможны повреждения слуха при приеме некоторых лекарств – так называемых ототоксических препаратов (особенно – некоторых антибиотиков).

Некоторые болезни могут привести к осложнениям на уши – это отиты, грипп, лабиринтит, менингит, отосклероз и т.д.

Инородные тела слухового прохода, опухоли, серные пробки могут снижать остроту слуха.

Негативно на слухе отражается сильный шум, громкие звуки, музыка, залпы орудий или фейерверки. Некоторые профессии – опасны по развитию тугоухости, поэтому на предприятиях необходимо ношение защитных наушников (пилоты, работники шахт, метро, строительства, взрывники).

Симптомы снижения слуха у взрослых

Снижение слуха может быть как односторонним, так и двусторонним. От этого будут зависеть и дополнительные проявления, жалобы пациентов. Симптомы могут возникнуть мгновенно, буквально в течение 1-2 часов или развиваются месяцами и годами.

Есть несколько признаков сниженного слуха, если обнаружен хотя бы один, нужно к врачу – проверять слух:

- ✓ нужно постоянно переспрашивать, окружающие несколько раз повторяют сказанное, повысив громкость голоса;
 - ✓ вы теряете нить разговора, не слышите голоса собеседников в компании;
 - ✓ вам трудно сконцентрироваться на речи человека, если вокруг шумно, вы недослышите слова;
 - ✓ постоянно есть ощущение, что люди вокруг говорят слишком тихо;
 - ✓ трудно общаться в шумных местах, где есть фоновый гул;
 - ✓ вы плохо слышите голоса детей и женщин;
 - ✓ при просмотре телевизора нужно сильно прибавлять звук;
 - ✓ на подсознательном уровне вы следите за губами собеседника, чтобы точно понять услышанное;
 - ✓ при нахождении в очень тихих местах в ушах слышится звон, шум, пискание.
- Подобные ощущения могут провоцировать раздражение, ощущение тревоги, пониженную самооценку и неуверенность в себе.

Степени снижения слуха у взрослых

В лор-практике есть термин «порог слышимости». Это минимально возможная громкость, которую человек может услышать без постороннего шума или эха. Здоровое ухо может воспринимать звуки от 20Дб и ниже. Это и есть хороший слух. Исходя из порога слышимости, врачи могут выделять 4 степени тяжести снижения слуха:

I степень (достаточно легкие нарушения): пороговые значения в 20-30Дб, люди распознают звуки с расстояния до 4-6 метров.

II степень (более выраженные нарушения): пороговые значения в 31-50Дб, звуки слышатся отчетливо на расстоянии от 1 до 4 метров;

III степень (серьезные расстройства слуха): пороговые значения в 51-70Дб, звуки и речь слышатся на расстоянии не более метра;

IV степень (крайне глубокие расстройства): пороговые значения от 71 до 90Дб.

Если человек плохо слышит даже звуки более 90Дб, это практически полная глухота.

Лечение снижения слуха у взрослых

Если речь идет о проблемах с наружным и средним ухом – это кондуктивная тугоухость. Если повреждены слуховые рецепторы – это будет сенсо-невральная тугоухость. Возможна и смешанная форма патологии. Каждая из них лечится по-своему, при помощи лекарств, ношения устройств или операций.

Диагностика

Диагноз тугоухости может поставить лор-врач на осмотре. Показаны следующие процедуры и исследования:

- ✓ отоскопия при помощи специального прибора;
- ✓ аудиометрия;

- ✓ исследование слуха при помощи камертонов;
 - ✓ тимпанометрия;
 - ✓ проведение КТ или МРТ.
- Если необходимо, врач проводит консультации у сурдолога или отоневролога.

Современные методы лечения снижения слуха взрослого

Лечение тугоухости возможно, как консервативными, так и хирургическими методами лечения.

Консервативная терапия применяется при внезапной потере слуха, чаще всего лечение проходит в стационаре, так как пациент в первую очередь получает гормональную терапию внутривенно, и его состояние требует наблюдения. В таких случаях при своевременном обращении, процент восстановления слуха составляет около 90%. Для хронической тугоухости рекомендуют профилактические курсы терапии 1-2 раза в год, которые направлены на предотвращение прогрессирования болезни.

Так же для коррекции слуха врачи могут предложить слухопротезирование. В настоящее время это современные, незаметные приборы, которые очень удобны в использовании. Аппарат подбирается индивидуально и настраивается под пациента, ношение максимально комфортно для него, что позволяет достигнуть максимума для комфортного звучания и коррекции потери слуха. Если у человека двустороннее снижение слуха, то предпочтительнее слухопротезировать оба уха.

Можно провести сравнение с поправкой очков. Если у пациента снижение зрения, он же не будет носить очки только на один глаз. Так же и здесь. В иных случаях слухопротезируют лучше слышащее ухо.

Профилактика снижения слуха у взрослых

Основа профилактики – это ограничение шумовой нагрузки, своевременное лечение у специалиста заболеваний лор-органов, нужно также избегать приёма ототоксических препаратов.

Какие могут быть последствия у снижения слуха?

В первую очередь это ухудшает качество жизни в целом. Слабослышащие люди испытывают дискомфорт при общении, хоть они и делают

вид, что всё слышат и понимают. Им постоянно приходится переспрашивать, прибавлять громкость телевизора или при прослушивании музыки, что очень часто раздражает окружающих людей. Вследствие чего слабослышащий человек становится более замкнутым и раздражительным, что может приводить к депрессиям.

Существуют ли лекарства, которые могут восстановить слух людям?

Да, но они применимы только при внезапной потере слуха, при своевременном обращении (острый эпизод считается до 3 недель), адекватной терапии после уточнения диагноза, процент восстановления слуха составляет 90%.

Можно ли восстановить слух с помощью операции (всем ли она нужна)?

Оперативные методы используются при кондуктивной тугоухости, если выявлен отосклероз, аномалии развития наружного и среднего уха, гнойный или экссудативный средний отит.

Другая группа методов оперативных вмешательств включает кохлеарную имплантацию, она относится к высокотехнологичной операции. Показаниям для имплантации являются двусторонняя выраженная сенсоневральная тугоухость или глухота (пороги слышимости более 90дБ). Она показана не всем, существуют четкие критерии отбора и ряд противопоказаний:

- ✓ ретрокохлеарная патология,
- ✓ сопутствующие заболевания,
- ✓ неэффективность слухопротезирования,
- ✓ острые процессы в среднем ухе,
- ✓ отсутствие мотиваций, так как после кохлеарной имплантации предстоит длительный этап адаптации.

Можно ли восстановить слух народными средствами?

Народные средства, БАДы, травы не несут в себе никакой эффективности. Они не помогают ни при каком виде тугоухости. Они могут только усугубить ситуацию. Никогда не занимайтесь самолечением, это очень опасно. Только при своевременном обращении к доктору, подборе адекватной терапии, возможен успех на восстановление слуха.

Не выбрасывайте пленочки от пупков

Когда разделяете кур, не выбрасывайте желтые пленочки с внутренней стороны куриных желудков. Помойте их и высушите. Куры клюют разный мусор - песок, камни, стекло. Благодаря тем пленкам их желудок все это переваривает. Может, поэтому она дробит камни в почках. У меня когда-то на УЗИ нашли песок в почках. Спустя некоторое время там образовался камень. Я набрала чуть больше полстакана пленки с куриных желудков, высушила, перетерла в порошок и принимала на кончике чайной ложки натощак 2 раза в день, пока не закончилась. На повторном УЗИ камня не нашли.

P.S. Имейте в виду, что это средство хорошо крепит.
А. Двуреченских.

Делаю растирку из ростков картофеля

Обычно семенной картофель с осени мы отправляем для хранения в погреб. В апреле-мае клубни прорастают, дав сочные ростки. Многие их обламывают и выбрасывают. А зря! Я отбираю ростки, протираю (можно промыть и просушить), засыпаю в бутылки и доверху заливаю водкой. Плотно закрываю и ставлю в темное место на 10-12 дней. Получается прекрасное средство от синдрома беспокойных ног. Растирка снимает боль в спине, руках, шее. Действует безотказно!



И. Шишкина.

Солёный мед для десен

Знаю замечательный способ избавиться от пародонтита и укрепить десны. Вычитала его много лет назад в какой-то книжке и даже не думала, что пригодится. А когда десны ни с того ни с сего начали кровоточить и появился пародонтит, в голове сам собой всплыл именно этот рецепт. Я смешивала мед с солью мелкого помола и эту кашицу втирала в десны 2 раза в день - утром и вечером. Сначала было неприятно. Казалось, что десны кровоточат еще сильнее. Но потом привыкла и не заметила, как кровоточивость и вовсе прекратилась. Теперь делаю эту процедуру раз в неделю для профилактики.

И. Максимова.



Что такое каркаде

Каркаде - это травяной чайный напиток. У него характерный ярко-красный или бордовый цвет и кисловатый, но сладкий вкус. Его заваривают из засушенных цветков *Hibiscus sabdariffa*.

У чая много имен. К примеру, на Ямайке его именуют розалией, в Мексике - ямайским цветком, а в Африке он известен как «суданский чай». Его также называют гибискусом, розеллой, напитком фараонов, окрой, красным чаем, суданской розой, красным щавелем и кандагаром.

Чем полезен

В чае каркаде содержатся витамины группы B, а также A, C, E, PP. Он богат на калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, марганец, медь, селен и цинк.

Благодаря составу чай хорошо воздействует на всю работу организма. Медь входит в ферменты, которые образуют эритроциты, магний регулирует свертываемость крови, а кальций и фосфор предотвращают разрушение костей, зубов и помогает росту волос.

Конечно, от тяжелых заболеваний один каркаде не излечит, но в комплексном лечении может справиться со многими недугами.

Красный чай помогает организму:

- ✓ улучшать иммунитет и справляться с сезонными простудами;
- ✓ снижать температуру при лихорадке;
- ✓ бороться со свободными радикалами;
- ✓ избавиться от отечности;
- ✓ нормализовать нервную систему;
- ✓ улучшить работу желудочно-кишечного тракта, мозга и сердечно-сосудистой системы;
- ✓ выводить ядовитые вещества;
- ✓ мягко очищать кишечник;
- ✓ укреплять кости, ногти и волосы.

Это далеко не весь список заслуг розеллы. Недаром многие считают его «пилюлей» от всех недугов.

Что касается общих свойств, то включить в рацион напиток фараонов стоит тем, чья работа связана с физическими нагрузками. Ведь розелла способна снять напряжение и отечность, помочь мышцам быстрее восстановиться и «зарядить» организм витаминно-минеральным комплексом.

Откройте для себя удивительный мир чая каркаде: узнайте историю, пользу и способы приготовления этого напитка. Ведь ему точно есть чем похвастаться.

Чай каркаде: польза и вред

Многие также отмечают, что чашка бодрящего напитка нормализует аппетит.

Каркаде для мужчин

Для мужского организма каркаде полезен при проблемах с сердцем, лишним весом и мочеполовой системой.

При эректильной дисфункции требуется лечение, которое может назначить только врач. Но каркаде помогает регулировать кровообращение: оттого улучшается потенция. Розалию рекомендуют и для профилактики простатита.

Каркаде для женщин

Пользы для женщин от каркаде куда больше, чем вреда. Каркаде обладает спазмолитическим свойством, которое ценят девушки, страдающие дисменореей. При регулярном употреблении розелла нормализует менструальный цикл и смягчает неприятные симптомы климакса.

За счет антиоксидантов каркаде помогает бороться с первыми признаками старения - морщинами и пигментными пятнами. Кожа становится более упругой, волосы и ногти - заметно крепче. Не зря экстракт гибискуса можно встретить в составе косметических средств: регенерирующих и восстанавливающих масках, кремах, эссенциях и эмульсиях.

Лишние килограммы каркаде не убережет, но на процесс похудения повлияет: розелла регулирует метаболизм и выводит лишнюю влагу из организма.

Противопоказания

Прежде чем начать регулярно пить каркаде, проконсультируйтесь с врачом. Из-за мочегонных свойств он может обострить мочекаменную болезнь. А большое количество кислоты - усугубить гастрит и привести к образованию язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

Каркаде относят к аллергенным продуктам: его не стоит употреблять детям до трех лет и беременным женщинам.

Не стоит смешивать прием определенных лекарств с красным чаем. К примеру, каркаде может усилить эффект от жаропонижающих средств, что приведет не к самым приятным последствиям.

Даже если нет противопоказаний, лучше ограничиться одной-двумя чашками чая в день. Превышение суточной нормы может привести к болям в области живота, повышенному газообразованию, запорам, головокружению, тошноте и даже тремору.

Как выбрать

Откажитесь от каркаде в пакетиках в пользу цельнолистового чая. Часто

в сашеты добавляют красители и усилители вкуса.

Цельные лепестки хороши сами по себе, потому не требуют никаких добавок.

Перед покупкой обратите внимание на цвет чая. Лепестки потускнели или потемнели? Верный признак неправильной обработки. Вреда такой чай не принесет, но и пользы от него не будет. Цветы должны быть либо бордового, либо насыщенного красного цвета.

Храните чай в банке в темном и сухом месте - в пакете он может «выветриться» и потерять свой аромат. Срок хранения производитель указывает на упаковке. Как правило, он не превышает двух лет.

В каком виде пить

Напиток фараонов пьют в горячем или холодном виде. Горячий настой помогает взбодриться и повысить давление. Холодный - успокоить нервную систему и снизить давление. К тому же чай отлично утоляет жажду, потому его так любят в жарких странах.

В остальном каркаде сохраняет свои полезные свойства в любом виде.

Как приготовить вкусный каркаде

Залейте чай горячей водой, но не кипятком. Достаточно одной столовой ложки каркаде на литр воды. Оставьте на 10–15 минут.

Чтобы разнообразить вкус, бросьте в заварочный чайник лимон, гвоздику, мялису, корицу, бадьян по вкусу.

Другой способ - добавьте к засушенным лепесткам холодную воду вместо горячей и нагрейте ее на медленном огне. Так лепестки чая «отдадут» максимум пользы.

Если вы предпочитаете холодный чай, то после остудите отвар и поставьте его в холодильник на пару часов.

История чая

Одно из имен каркаде получил благодаря своей истории. Суданскую розу заваривали еще в Древнем Египте. Такой вывод сделали исследователи, которые нашли лепестки гибискуса в гробницах вместе с благовониями и одеждами почивших египтян.

Европейцы смогли оценить чай только в XVIII веке. Правда, тогда он пришел не по вкусу. Популярность чай обрел только в XX веке.

Сегодня чай пьют во всем мире. Розеллу выращивают в Индии, Таиланде, Шри-Ланке и других странах.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА

Бесперебойная работа желудочно-кишечного тракта - основа здоровья всего организма. Проблемы с кишечником могут стать причиной аллергии, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, бесплодия.

Какие привычки плохо влияют на кишечник

В восстановлении и оздоровлении кишечника важную роль играет полноценное питание. Оно основано на трех принципах:

- ✓ исключение из меню продуктов, провоцирующих воспалительные процессы в кишечнике;
 - ✓ нормализация режима питания: взрослому человеку рекомендовано есть три раза в день без перекусов;
 - ✓ баланс нутриентов.
- То есть переходим на сбалансированную диету и исключаем негативные для кишечника факторы:

- ✓ отказываемся от рафинированных продуктов;
- ✓ ограничиваем аллергены и продукты, которые могут вызывать непереносимость (глютен, сахар, молочные продукты и т. п.);
- ✓ минимизируем консерванты, синтетические усилители вкуса, добавки (глутамат натрия, сульфиты и др.);
- ✓ проводим профилактику патогенной флоры и био пленок микроорганизмов (кандида, паразиты, СИБР);
- ✓ боремся с токсинами (бензоаты, тартразин);
- ✓ по возможности снижаем потребление лекарственных препаратов, нарушающих состояние микробиома кишечника (антибиотики, антациды, нестероидные противовоспалительные и гормональные препараты);
- ✓ осваиваем стресс-менеджмент, потому что стресс несовместим со здоровым пищеварением и часто становится причиной проблем.

Какие продукты улучшают здоровье кишечника

Восстановление кишечника подразумевает работу не только с функциями органа, но и с микробиотой внутри него. Поэтому я рекомендую для каждого случая оздоровления свой набор полезных продуктов.

Укрепление здоровья кишечника стоит начинать с восстановления слизистой. В этом помогут правильное питание и продукты, способствующие восстановлению кишечной стенки, а также подключение аминокислот и экстрактов растений, которые обладают зажив-

ляющим и противовоспалительным действием.

Для слизистой

К полезным продуктам для слизистой кишечника относятся:

- ✓ Продукты, содержащие глутамин, - крольчатина, чечевица и курица. Они дают энергию и строительный материал для восстановления мышечного слоя желудка.
- ✓ Куркума - эта ароматная специя обладает антиоксидантным действием, то есть борется со свободными радикалами (клетки, разрушающие другие клетки).
- ✓ Льняное масло, грецкие орехи, рыба, семена льна - источники омега-3, необходимые для восстановления слизистой кишечника.
- ✓ Зелень и зеленые овощи - источники витамина С.
- ✓ Кокосовое масло и масло гхи - источники короткоцепочечных жирных кислот, которые легко усваиваются и не раздражают слизистую, при этом стимулируют желчеотток.
- ✓ Сок алоэ является иммуностимулятором и борется с вредной микрофлорой. Ускоряет регенерацию слизистой желудочно-кишечного тракта, обладает мягким желчегонным и слабительным действием, эффективно поддерживает работу печени. Сок алоэ нужно с осторожностью применять людям с аутоиммунными заболеваниями.

Для моторики

Чтобы улучшить и наладить моторику кишечника, добавьте в рацион эти продукты:

- ✓ Алыча, чернослив, цветная капуста. Ускоряют моторику кишечника и помогают бороться с запорами.
- ✓ Свекла отварная или свекольный сок. Увеличивают выделение желудочного сока и желчи, чем механически стимулируют перистальтику.
- ✓ Кабачки, цветная капуста, печеные яблоки. Стимулируют перистальтику благодаря обилию растительных пищевых волокон.
- ✓ Курага, абрикос, спаржа, дайкон (редька), ананас. Содержат лактулозу, которая помогает бороться с запорами.
- ✓ Ферментированные молочные продукты (например, йогурт и кефир домашнего приготовления). Нормализуют работу кишечной микрофлоры, заселяя ее пробиотиками (полезные микроорганизмы).



- ✓ Нерафинированные растительные масла. Оказывают желчегонный эффект.

Для микрофлоры

Здоровый кишечник и хорошее пищеварение зависят от кишечной микрофлоры. Необходимо подавить вредные микроорганизмы с помощью питания и заселить кишечник полезными, формируя здоровый микробиом при помощи пробиотиков, пребиотиков, ферментированных продуктов и клетчатки.

Для восстановления микробиома и заселения его полезными бактериями я предлагаю такой список:

- ✓ Полезные жиры: оливковое масло холодного отжима, кунжутное, кокосовое масло, масло гхи, миндальное молоко, орехи.
 - ✓ Полноценный белок: куриные яйца, промысловая рыба, моллюски и ракообразные, органическое мясо и домашняя птица, дичь.
 - ✓ Травяные чаи: ромашка, хвощ, крапива, жимолость.
 - ✓ Зелень как источник клетчатки: укроп, петрушка, щавель, мята, кинза, базилик, шпинат, фенхель, руккола.
 - ✓ Бобовые: нут, чечевица, фасоль (неконсервированная), маш, зеленый горошек.
 - ✓ Крупы как источник сложных углеводов: дикий черный рис, гречка, киноа, пшено, амарант, овсянка (без глютена).
 - ✓ Семена: подсолнечные, тыквенные, льняные, чиа, конопляные, кунжутные, мак (нечасто), семена амаранта.
 - ✓ Ягоды: клубника, черника, голубика, земляника, калина, брусника, барбарис, бузина, смородина, клюква, шиповник и другие. Ягоды можно есть свежими или замороженными.
 - ✓ Некоторые фрукты: авокадо, лимон, лайм, грейпфрут (не больше 200-300 г в день), киви, кислые зеленые яблоки.
- Здоровья кишечника можно достигнуть лишь комплексным подходом. Начинается все с полноценного питания. Также важно соблюдать режим работы и отдыха, высыпаться и меньше нервничать по пустякам.
- Начните заботу о своем организме сегодня, не откладывая это дело в долгий ящик.



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ПОМОЖЕТ ЖИТЬ ДОЛЬШЕ!

Оливковое масло с древних времен используется не только в пищу, но и как лекарство, а также средство для красоты и молодости. Как правильно выбрать масло, чтобы получить максимум пользы?

Оливковое масло богато витаминами и мононенасыщенными жирными кислотами, которые нормализуют работу ЖКТ, укрепляют сосуды и замедляют процессы старения.

Какое оно бывает?

В зависимости от показателей качества, сорта оливок и технологии производства выделяют четыре основные категории оливкового масла.

Нерафинированное масло высшего качества (Extra Virgin Olive Oil) - лучше и полезнее всего. Его получают при помощи механического отжима оливок. В этом производстве не применяют химических или биохимических - добавок. Оливки также не подвергают дополнительной обработке. Такая технология используется с древних времен, а полученный продукт за высокое качество называют «жидким золотом».

Это масло сохраняет свою ценность в течение 1,5-2 лет. Чтобы при готовке оно сохранило максимум полезных свойств, рекомендуется употреблять его без термической обработки - использовать для заправки салатов, приготовления соусов.

Экстра Вирджин может различаться по цвету и вкусу, в зависимости от сорта оливок. Однако независимо от сорта такое масло всегда имеет горчинку. Это его отличительная особенность и признак качества. Чем свежее масло, тем выраженнее будет горчинка.

С точки зрения содержания олеиновой кислоты масло Экстра Вирджин имеет самую низкую кислотность - не более 0,8%.

Нерафинированное масло (Virgin Olive Oil) производится по той же

технологии первого холодного отжима, что и Экстра Вирджин. В высшую категорию это масло не попадает из-за того, что в его органолептических свойствах обнаруживаются дефекты. Кроме того, кислотность такого масла может достигать 2%.

Рафинированное масло с добавлением нерафинированного (Olive Oil) представляет собой смесь рафинированного оливкового масла и Экстра Вирджин в пропорции 85% к 15%. В странах производства именно такое масло используется в кулинарии чаще всего. Оно подходит для жарки, ведь при термообработке такое масло не выделяет канцерогены. При этом в его вкусе отсутствует горчинка, свойственная Экстра Вирджин. Кислотность такого масла может достигать 1% (с точки зрения содержания олеиновой кислоты).

Рафинированное масло из выжимок с добавлением нерафинированного масла (Olive-Pomace Oil) получают путем второго отжима оливок. Технология производства предполагает использование органических растворителей, процесс проходит при высоких температурах. Затем для понижения кислотности и улучшения качества в это масло добавляют Экстра Вирджин. Такое масло рекомендуется использовать для жарки и фритюра.

В чем польза?

Оливковое масло богато мононенасыщенными жирными кислотами, а также омега-3, омега-6 и омега-9, антиоксидантами и витаминами. Благодаря такому составу масло способствует снижению вредного холестерина и глюкозы в крови. Это делает его незаменимым для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, ин-

сульт, атеросклероз, а также сахарного диабета.

Витамин Е в составе оливкового масла защищает организм от воздействия свободных радикалов и является сильным антиоксидантом. Благодаря этому масло является прекрасным средством от преждевременного старения. Витамин Е также оказывает влияние на работу щитовидной железы и надпочечников, участвует в синтезе гормона эстрогена и является прекрасным омолаживающим средством для кожи.

Помимо этого, в составе есть, витамин D калий, фосфор, кальций.

Оливковое масло способствует расширению сосудов, уменьшению воспалений, а также улучшает регенерацию тканей (в том числе хрящевой). Оливковое масло оказывает мягкое желчегонное действие, помогает при гастритах, улучшает работу кишечника и при регулярном употреблении избавляет от запоров.

✓ *Оливковое масло полезно принимать утром натощак по 1 ст.л. за полчаса до завтрака, запивая стаканом теплой воды с лимоном. Это поможет избежать желчекаменной болезни, а также снизить уровень «плохого» холестерина и нормализовать давление.*

Не переусердствуйте!

Оливковое масло гипоаллергенно, и его допустимо давать детям с 8-месячного возраста, однако, как и любой продукт, оно может вызывать индивидуальную непереносимость. Кроме того, при заболеваниях пищеварительной системы, таких как панкреатит и холецистит, употреблять это масло не рекомендуется.

При гипотонии оливковое масло способно вызвать нежелательное понижение давления.

При свете оливковое масло окисляется, и хранить его лучше в тени.

Отдыхай!

Документ на своё изобретение	↙	Лёгкая спортивная лодка	↙	Тюлень из Байкала	↙	Волнение моря на грани истерики	Скобка для запираания двери	↙	Пещера с широким входом	↙	Орнамент	↙	Брат отца	↙
↘						Парный знак в письме	Материк	→						
Клетки со зверями		Здание для клерков		Практически неистребимый сорняк	→				Яма с солдатом		Пища		Дерево в шишках	
↘		↘					Розыгрыш денежных сумм по билетам	→	↘		↘		↘	
Ядовитая змея, песчаная гадюка	→			Человек, опытный в морском деле	→					Построение пехоты квадратом		Очерствевший снег		Труженик стола
Большая собачья радость	Качество, заменяющее красоту	Мероприятие с орденом и понятиями	↙	Показная сила волка			Автоматический выключатель	↘	Чрезмерная любовь к букве «О»	→				
↘	↘	↘		Потенциальная каша	→						Цеплялка огурца		Длинный гибкий стебель	
Адамово яблоко		Жизнь, существование	→					Передвижение на колёсах	↘	Часть речной долины	→			
↘				Мыс на востоке Испании		Часть соцветия	→							
Сын сына или дочери		Антипод анализа	→		↘				Имя Бальзака		Водное пространство		Мыс в Португалии	Российский город самоваров
↘				Жидкость с выжатых фруктов	↘	Роскошная пьянка	Подъёмник при смене колёс	→	↘	↘				
Кресло всадника	Сеянец груши	Женский певческий голос	→								Минерал, разнородность халцедона		Спецсуд для лежачего больного	
↘	↘				Слово с конфетных коробок		Телефонное приветствие	→	Жрец-вещун	→				
Летний загородный дом	Шляпа для лампы	Наказание, возмездие	→		↘			Гонки парусных судов	→					
↘	↘		Автор тайного послания	↙		Приблизительно 4.5 км.	→				Прямая координат		Раструбы у перчаток	Группа клеток организма
Дополнительное вознаграждение	→					Хлебный напиток		Река во Франции	→	Нервная реакция орудия на выстрел	→			
↘				Появление котят	→			↘		Река в Чили		Низкое мягкое сиденье без спинки		«Прикол» вампира
Серый попугай		То, что стоматолог убивает мышьяком	→				Гибрид гуанако и викуни	→	↘					
↘				Вид клейма	→					Деяние за рулём чужой машины	→			
Порода собак		Зерновая культура	→				Напильник небольшого размера	→						

Лицо с обложки



ЛЕТИЦИЯ КАСТА:

жизнь и карьера супермодели и актрисы

Летиция Каста — икона стиля, символ женственности и вдохновение для миллионов людей. За внешним успехом звезды скрывается целеустремленность, трудолюбие и невероятная харизма. Как живет Каста сегодня?

Летиция Каста мгновенно покорила модный Олимп. Однако известна она не только как супермодель, но и как талантливая актриса.

ИСТОРИЯ ЗВЕЗДЫ ПОДИУМОВ И ЭКРАНОВ

Вдали от шумной столичной жизни Франции в сердце очаровательной Нормандии раскинулся городок Пон-Одеме, в котором 11 мая 1978 года на свет появилась будущая звезда подиумов и киноэкранов — Летиция Мари Лор Каста.

Ее детство, как и у многих провинциалок, было полно простых радостей: бескрайние поля, игры под ласковым солнцем, тесная связь с семьей. Мать Летиции была уроженкой Пон-Одеме, а отец, корсиканец по происхождению, привнес в их дом нотку средиземно-

морского темперамента. Будущая супермодель была не единственным ребенком в семье: старший брат Жан-Батист и младшая сестра Мари-Анж всегда были рядом.

Судьба Касты словно соткана из поворотов, которые достойны сценария захватывающей истории. В 15 лет, прогуливаясь по улицам Корсики, она случайно попала на глаза модному фотографу. Эта встреча стала отправной точкой в ее головокружительной карьере. Подписав контракт с модельным агентством, Летиция стала фотомodelью в журнале Elle.

На нее сразу посыпались предложения от известных брендов, она появлялась в рекламных кампаниях мировых модных домов. Каста блистала и на обложках журналов, появилась на страницах более чем 250 изда-

ний, включая культовые Harper's Bazaar, Marie Claire, Cosmopolitan, Rolling Stone и Vogue.

Летиция стала последней музой модельера Ива Сен-Лорана и участвовала в его показах до 2001 года. Еще одно достижение модели — становление одним из знаковых ангелов всемирно известного производителя женского нижнего белья. Каста регулярно появлялась на подиуме в одежде бренда, а затем вдруг разорвала с ним отношения. Как объяснила модель, ее сотрудничество с брендом закончилось, потому что она была бунтаркой.

Летиция жаждала новых горизонтов, и судьба благосклонно ей улыбнулась. Киномир распахнул свои двери, и она бросилась удивлять зрителей актерским мастерством. На большом экране Каста дебютировала в 1999 году в фильме «Астерикс и Обеликс против Цезаря». С тех пор поклонники часто видят звезду в разнообразных картинах. Она появляется в основном во французских фильмах самых разных жанров, от драмы до комедии, но работает и за границей. Среди самых успешных работ Летиции такие проекты: «Голубой велосипед» (2000); «Луиза Сан-Феличе» (2003); «Девушка и волки» (2008); «Генсбург. Любовь хулигана» (2010); «Красотки в Париже» (2014); «Арлетти. Преступная страсть» (2015); «Идеальный дворец Фердинанда Шеваля» (2018); «Этот новый мир» (2021); «Согласие» (2023).

Чем сейчас занимается Летиция Каста? Знаменитость продолжает строить успешную кинокарьеру, но не забывает и о модельном прошлом. Время от времени ее можно увидеть на обложках журналов и подиумах. Так, в 2024 году она закрывала показ осенне-зимней коллекции французского бренда.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ И ИНТЕРЕСНЫЕ МОМЕНТЫ

Летиция получила статус одной из самых вос-

требуемых моделей 1990-х. Для некоторых ее успех стал неожиданностью, ведь не все параметры знаменитости соответствуют жестким рамкам модельного бизнеса. Какой рост у Летиции Каста? По данным новостного портала о модной индустрии Models, ее рост составляет 169 см. Хотя у большинства моделей этот параметр колеблется в пределах 180 см, Летиция сумела заполнить статус супермодели и обойти в популярности более подходящих по росту девушек, которым изначально пророчили большое будущее в индустрии моды.

ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ К ЖЕНСКОМУ СЧАСТЬЮ

Казалось бы, у такой потрясающей женщины личная жизнь должна быть безупречной. Но на самом деле путь к женскому счастью Каста прокладывала тернистыми тропами. Первый роман с французским фотографом Стефаном Седнуи подарил ей дочь Сатин. Но отношения не выдержали испытания временем, и пара рассталась, когда малышке было всего 2 года.

Следующим избранником стал итальянский актер Стефано Аккорси («Девушка и волки»). Они прожили вместе 10 лет, став родителями сына Орландо и дочери Афины. Но эта на первый взгляд идеальная пара не смогла сохранить свои чувства.

После разрыва с Аккорси у Касты были непродолжительные романы. В 2017 году, в возрасте 39 лет Летиция, наконец, обрела настоящее счастье — вышла замуж за французского актера Луи Гарреля («Все песни только о любви»). Свадьба прошла на Корсике, вдали от шумной публики. В 2021 году у пары родился сын, которого назвали Азель.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

В 2000 году собранием мэров городов Франции



ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ПОЗДНИМ РЕБЕНКОМ

Сегодня женщина может родить и в 40, и в 45 лет. Многие идут на это по разным причинам. Но что это сулит самому ребенку?

Каста была выбрана прототипом национального символа Франции — Марианны. С 1970 года прототипом Марианны избирают одну из самых известных красивых женщин страны, что становится огромной честью для выбранной личности.

В жизни супермодели и актрисы еще немало интересного. Вот самые любопытные факты:

Поведала в интервью, что родители оказали ей колоссальную поддержку, когда она начинала строить карьеру. Они всегда были рядом и верили в силы Касты.

Рассказала модному изданию *Glamour*, что ключ к успеху модели — наличие точки зрения и индивидуальности.

Поделилась в интервью, что интересуется европейским кино и восхищается английскими актерами. Летиция отметила: «Английские актеры обладают необыкновенной способностью входить в образ и выходить из него. Они в чем-то похожи на детей, их техника паразительна».

Снималась в клипе Рианны («Морской бой») на песню «Te Amo».

Летиция Каста — имя, которое известно не только в мире моды. За блистательным образом звезды скрывается большое сердце, готовое помочь тем, кто в этом нуждается. В 2016 году Летиция стала послом доброй воли ЮНИСЕФ. С тех пор она неустанно работает, чтобы улучшить жизнь 250 миллионов детей, которые живут в зонах конфликтов. Она посещает лагерь беженцев, встречается с пострадавшими детьми, рассказывает их истории миру.

Летиция Каста — модель, которая ошеломляет красотой и уверенностью, и актриса, заставляющая своими блистательными ролями биться чаще сердца людей. Она женщина, чей жизненный путь служит примером для подражания и напоминанием, что мечты сбываются, если в них верить.

Когда я родилась, маме было 49 лет, а папе — 55. Тогда, почти сорок лет назад, мама считалась не просто позднородящей, а практически мамонтом, которому каким-то чудом удалось воспроизвести на свет потомство.

Для нее я была вторым ребенком. Первого, моего брата Павлика, она родила в двадцать с небольшим. Но ее муж вскоре умер, и она осталась одна с ребенком на руках. Новая любовь нагрянула после сорока. И когда мама узнала, что беременна мной, решила рожать.

Понимала ли я, что мои родители старше, чем у сверстников? До определенного времени нет. Папа до последнего работал на крупной должности на заводе, мама преподавала в вузе и была очень активной женщиной.

Первые трудности возникли, когда я пошла в школу. Тогда-то и обратила внимание, что у остальных мамы и папы гораздо младше. Одна из любопытных мамаш из родительского комитета поинтересовалась, почему я пришла на линейку 1 сентября с бабушкой и дедушкой. «Где твои мама и папа?» От неожиданности я расплакалась. Женщина потом долго извинялась, но праздник уже был испорчен.

Дома родители долго разговаривали со мной: объясняли, почему они поздно меня родили, рассказывали, что это никак не повлияет на мою жизнь, твердили, что очень любят. И постепенно мне становилось спокойнее.

Позже, в школе, когда заходил разговор об этом с одноклассниками, я всегда рассказывала о том, что стала подарком для своих родителей — так всегда говорила мама. Но на всех мероприятиях, где присутствовали родители с детьми, конечно, замечала разницу между моими мамой и папой и остальными. Все-таки, когда я училась, им было уже за шестьдесят.

Но основные проблемы начались в старших классах. Я хоть и была прилежной и послушной девочкой, но все же мне хотелось подольше погулять с подружками, сбегать на свидание с понравившимся мальчиком из параллели. Но каждая такая отлучка из дома не проходила бесследно для родных.

Однажды я назло решила задержаться и не пришла в указанный срок. Дома по прибытии меня ждал запах корвалолола. Мама лежала на диване, папа смотрел с укором. А сама я поняла, что больше так поступать не буду, потому что у меня никого нет роднее этих людей на свете.

Как-то само собой получилось, что из меня выросла девушка, которая боится огорчить маму и папу. Ради них я получила золотую медаль в школе, по их настоянию поступила на юридический факультет, хотя всегда мечтала о театральном. Каждый раз, видя улыбку мамы

и папы, внутри я трепетала. Думала: они столько в меня вложили, столько обо мне заботились, я обязана их не подвести.

И это было правдой — на учебу мне родители отдали последние деньги, все время копили их, чтобы я могла съездить за границу, купить себе хорошую одежду. «Не хуже других» — с гордостью говорил отец. Только вот нужно ли было все это мне самой? До сих пор не могу понять, я жила как по накатанной и до поры до времени философскими вопросами не задавалась. Замуж я тоже вышла не сразу. То один, то другой избранник не подходил требовательным родителям. Мой старший брат давно вылетел из семейного гнезда, а вот меня опекали будь здоров! «Ты достойна лучшего, помни об этом!» — твердил постоянно отец, а мне просто хотелось банальной любви...

В итоге свадьбу я сыграла с сыном маминной подруги. Пишу — и самой смешно. Боря, может, и был хорошим, но совершенно мне не подходил. Поэтому спустя три года мы развелись, недовольные друг другом и родителями, которые нас однажды свели.

Это был первый и последний раз в моей жизни, когда я пошла против родительской воли, не делая им скидку на возраст. Просто поняла, что не могу жить с нелюбимым мужчиной. Уж лучше одной!

Собственно, одна я и осталась, и родители со временем смирились с таким положением вещей. Нехорошо так говорить, но, наверное, в каком-то смысле им это было даже выгодно. Теперь все свободное время я могла посвящать маме и папе. С возрастом у каждого из них появился свой букет заболеваний, с которыми я носилась. Водила по врачам, покупала таблетки, помогала по дому. Радовалась, что живу отдельно, но бывала в собственной квартире разве что по ночам.

Не скажу, что когда-либо родители ставили мне в обязанность ухаживать за ними. Лишь однажды я услышала: «Хорошо, что у нас есть Леночка. Вырастили себе помощницу на старости лет». Кажется, мелочь, но для меня эти слова оказались огромным грузом.

До сих пор мать с отцом слезно просят меня подарить им долгожданных внуков. Говорят, что еще не поздно, мне ведь всего сорок с хвостиком. Мама приводит себя в пример: «Вспомни, во сколько я тебя родила!»

Но, честно говоря, ее примеру мне следовать не хочется. Жалко ребенка, который будет обречен быть во всем лучшим, не расстраивать пожилых родителей, ухаживать за ними в старости, которая наступит быстрее, чем обычно. Не хочу взваливать такую ношу на чьи-то плечи.

Елена



5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ На каком говорите вы?

Сказать «люблю» можно разными способами. Признаться в чувствах, крепко обнять, сделать подарок, посвятить время, помочь в решении проблемы. Что предпочитаете вы? Понимаете ли вы язык вашего партнера?

Каждый проявляет чувства по-разному, и кажется, с этим не должно возникнуть проблем. В конце концов, какая разница, сказать о чувствах словами или прикосновениями? Но все мы разные, и у каждого язык любви свой. Если у партнеров они различаются, могут возникать разногласия. Чтобы этого не происходило, выясните, на каком языке говорите вы, а на каком — ваша вторая половина.

1. «ДАВАЙ Я ТЕБЕ ПОМОГУ?»

«Подруги считают моего мужа сухарем, - признается Кристина, 32 года. - Цветов не дарит, в любви признается только по большим праздникам. Да и вообще он очень сдержан! И только я знаю, что муж заботится обо мне иначе — моет мою машину, кормит ужином, если я устала, закупает продукты для моего диетического питания».

Недаром говорят: любить — это глагол. И есть люди, для которых только действием можно продемонстрировать чувства. Они могут быть сдержанны, но никогда не оставят в затруднительной ситуации и окажутся рядом, как только это понадобится.

Если это ваш партнер. Когда мужчина говорит на языке любви под названием «помощь» узнайте, чем вы сами можете быть ему полезны. Например, может оказаться, что ему важно, чтобы вы время от времени ездили к его родителям

или предлагали идеи, когда у него на работе горит сложный проект.

2. «ТАК ХОЧЕТСЯ СКАЗАТЬ...»

Одни кричат о любви на каждом углу, другие придерживаются правила: «Я тебе уже однажды сказал эти слова. Если что-то изменится - сообщу». Елена, 42 года, рассказывает: «Мой муж - человек уважаемый, ведет бизнес. Даже не представляю его, шепчущего мне на ушко любовные слова. Зато я — импульсивная, чувствительная, эмоциональная. Любимый знает, как мне важно хотя бы иногда слышать от него признания и “балуется” меня ими время от времени».

Многим из нас не хватает словесного подкрепления чувств. «Почему он до сих пор не признался?» — думает девушка в начале отношений. «В последнее время ни одного признания...» - сокрушается та, у которой за плечами двадцать лет брака. Но причина может заключаться не в отсутствии чувств, а в привычке!

Если это ваш партнер. Вы молчаливы, а ваш мужчина нуждается в словах любви? Побалуйте его этим, возможно, напишите любимому письмо. Ему будет приятно!

3. «У МЕНЯ ДЛЯ ТЕБЯ ПОДАРОК»

30-летней Дарье многие завидуют: муж осыпает ее подарками. Думают: в чем ее секрет? А секрет нет! «Дима такой с первого дня

знакомства, — рассказывает девушка. — Ему приятно делать подарки. Так что мне просто повезло встретить такого мужчину».

Но как быть, если ваш избранник - полная противоположность, а вы мечтаете о презенте? Скажите ему об этом прямо: даже человек, ориентированный на другие проявления чувств, может сделать исключение ради своей любимой.

Если это ваш партнер. Бывают мужчины, для которых язык любви — это подарки. Но речь идет не о каких-то крупных презенте. Набор инструментов ко дню рождения, новая удочка на Новый год, кейс с носками на 23 Февраля. Мелочь, а приятно!

4. «КАК ПРИЯТНО ТЕБЯ КАСАТЬСЯ»

Вы вместе совсем недолго, но уже обратили внимание на то, что мужчина то и дело стремится взять вас за руку, провести по волосам, приобнять? Не пугайтесь, он совсем не странный, просто прикосновения для него — доминантный язык любви.

«Мы с мужем еле вышли из кризиса из-за его любовных проявлений, — делится своей историей Ева, 28 лет. - После рождения ребенка мне не хотелось ни близости, ни даже объятий, а муж страдал из-за этого. Чуть до развода не дошло». Люди, для которых язык любви - прикосновения, как правило, уделяют много внимания сексуальным отношениям. Они нежны и чувственны, любят долгие прелюдии.

Если это ваш партнер. Такой человек не оставит без внимания свою женщину, но и от нее ждет того же. Поцелуй перед уходом на работу, выходные вдвоем, частые объятия — вот то, что точно понравится вашему мужчине.

5. «ТЫ УДЕЛИШЬ МНЕ ВРЕМЯ?»

Что может быть ценнее времени, которое мы уделяем другому? «Ради мужа я часто беру отгулы, - рассказывает 45-летняя Анжела. - Он то в мини-отпуск меня пригласит, то “отпросит” вечером в театр. “Мне важно время, проведенное с тобой!” — говорит любимый, и я его понимаю».

Если это ваш партнер. Даже разговор может стать для него проявлением любви. Особенно если активно в него включаться, не отвлекаться на телефон и внимательно слушать.

• Хотите узнать язык любви партнера? Обратите внимание на его претензии. Фразы «У тебя совсем нет на меня времени!» или «Ты отдалась от меня — не обнимаешь, не целуешь» скажут о многом.

Есть мнение: из-за кармических долгов могут возникать трудности в жизни, токсичные отношения и даже проблемы со здоровьем. Чтобы разорвать круг неудач, придется «заплатить по счетам».

В индийских религиях карма представляет собой один из законов Вселенной, согласно которому все слова и поступки, совершенные в прошлой жизни, оказывают влияние на нынешнюю жизнь человека. Если плохих поступков больше, чем хороших, то возникает кармический долг. Этот невидимый груз мешает достичь поставленных целей - будь то успешная карьера, счастливый брак или гармония с самим собой.

• **Кармический долг не является наказанием. Это способ вселенной подтолкнуть человека к пересмотру привычного поведения, чтобы изменить жизнь к лучшему.**

УСВОИТЬ ЦЕННЫЙ УРОК

Чаще всего кармические долги связаны с определенными людьми, которые появляются в нашем окружении внезапно. С ними возникают кармические отношения на основе эмоциональной привязанности. Звучит романтично, словно речь идет о крепкой связи между родственными душами. Но обычно такая связь недолговечна и является ценным уроком. Его нужно пройти, чтобы «отработать карму». Как только урок будет усвоен, «учитель» исчезнет из нашей жизни - так же внезапно, как появился.

Если же отработки не происходит, кармические отношения будут возникать вновь и вновь — порой трудные, болезненные, неприятные.

ОТПУСТИТЬ СИТУАЦИЮ

Рассказывает Ольга, 35 лет: «Я никогда всерьез не задумывалась о карме. А потом в моей жизни появился Максим. Он не подходил мне, это было очевидно — весь какой-то нескладный, холодный, колючий. Но я умудрилась в него влюбиться.

Максим постоянно попадал в передраги, занимал у меня деньги, обманывал. Исчезал на несколько дней, а потом появлялся. Отношения с ним напоминали эмоциональные качели.

Что бы он ни делал, я всегда помогала. Материально, эмоционально, физически. Отдавала всю себя до капли. Помогла устроиться на работу, найти новых друзей и заставила заняться здоровьем. Как только в жизни Максима все наладилось, меня «отпустило». Пелена спала, влюбленность прошла.

Потом я обсуждала эти отноше-



ЭТО КАРМА!

Как заплатить по счетам

ния с психологом. Специалист помог мне понять: рядом с Максимом я была спасателем. Таким образом я пыталась стереть из памяти детское потрясение: на моих глазах соседка-подружка получила серьезную травму и стала инвалидом. Наверное, я бы могла защитить ее, отговорить залезать на крышу сарая, ведь сама понимала - опасно. Но тогда я почему-то этого не сделала. Во взрослой жизни кармический долг настиг меня, и я спасла другого человека. Пусть и не в буквальном смысле».

ЭМОЦИИ, С КОТОРЫМИ НЕВОЗМОЖНО БОРОТЬСЯ

Кармические отношения не всегда связаны с романтическими чувствами. Делится Татьяна, 41 год: «Как только я увидела Свету, новую коллегу, сразу поняла: мы не сработаемся. Меня раздражало в ней все, даже голос, всегда как будто виноватая улыбка. Все нашли ее дружелюбной и милой, а меня трясло каждый раз, когда Света проходила мимо.

Спустя полгода я решила - нужно что-то делать с этими эмоциями, я так больше не могу. Переступив че-

рез себя, пригласила Свету на кофебрейк. Потом еще и еще раз. Расспрашивала, старалась узнать и понять ее. Оказалось, у нас довольно много общего и мы вполне можем быть если не подругами, то приятельницами. Я вздохнула спокойно: эта неприязнь больше не отравляла мне жизнь.

Сейчас я уже осознаю, в чем было дело. Света очень напоминает мне старшую сестру, с которой мы рассорились 10 лет назад. Я долго не могла простить сестре предательство, это мучило меня. Теперь чувствую себя лучше - как будто простила ее. Возможно, когда-нибудь я ей позвоню, и мы начнем все сначала. Но потребуется время...»

Если в вашей жизни есть человек, отношения с которым основываются на нерешенных негативных эмоциях - ревность, гнев, вина, страх, неприязнь, - то цель новой встречи заключается в том, чтобы избавиться от этих чувств по отношению к человеку.

• **Как люди относятся к вам — это их карма, как вы реагируете на это — ваша.**

Уэйн Дайер.

Тест

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КАРМИЧЕСКИЙ ДОЛГ?

Подумайте, относятся ли к вам эти утверждения. Не размышляйте долго. Отвечайте «да» или «нет».

• Иногда мне хочется помочь малознакомому человеку, даже если я сама нахожусь не в ресурсном состоянии. Я не понимаю, зачем ввязываюсь в чужие проблемы, просто чувствую нутром: «Я обязана это сделать».

• Думаю, у всех моих прошлых партнеров были схожие черты характера и особенности поведения. Я часто совершаю одни и те же ошибки в отношениях с разными людьми.

• В моей жизни есть (был) человек, который очень сильно меня обидел. До сих пор не могу простить.

• Меня преследует чувство одиночества, даже если я нахожусь в кругу друзей.

• Я постоянно попадаю в ситуации, требующие самоанализа. Долго «пережевываю» произошедшее, а потом ощущаю упадок сил.

Если вы ответили положительно на 2 вопроса (и больше), то у вас есть кармический долг. Он заставляет вас проживать одни и те же сценарии — до тех пор, пока вы не научитесь выносить из них уроки и корректировать паттерны поведения.

ГОРОСКОП НА ИЮНЬ 2024 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

21 марта - 20 апреля



Вам захочется пополнить багаж знаний, развиваться в новом направлении. Кто-то пойдет учиться или оттачивать мастерство, а у кого-то в приоритете окажется общение с людьми. Начало лета будет насыщенным на встречи и знакомства, общественные мероприятия и обмен опытом. Ни одна встреча не пройдет бесследно. Овен наполнится уверенностью и проявит здоровые амбиции в достижении целей. Хороший месяц для подписания договоров, переговоров и взаимовыгодного сотрудничества.

Будьте внимательны к своему питанию и следите за своим сном. Регулярный сон и здоровое питание помогут вам поддерживать высокий уровень энергии и бодрости.

ТЕЛЕЦ

21 апреля - 20 мая



Тельцам нужно больше внимания уделить финансовой части жизни. Это касается не только денег, но и акций, вещей, ценностей материального плана. Захочется комфорта тела и души, к чему вы будете искренне стремиться. И в то же время, Телец фиксирует мысли на своем стабильном существовании. Крепкая платформа под ногами, как прогнозиру-

ет гороскоп на июнь 2024 года, станет для вас важнее всего. Не исключено дорогое приобретение или подарок для близкого человека.

Будьте готовы к совместным мероприятиям и важным семейным событиям. Это также хороший месяц для того, чтобы укрепить узы с родственниками и провести больше времени вместе.

БЛИЗНЕЦЫ

21 мая - 21 июня



Весь июнь 2024 года Близнецы будут радоваться, вдохновляться и поистине купаться в океане позитивных эмоций. Появится масса шансов показать миру свои таланты. Акцент на себе и своих достоинствах будет важнее других вопросов. Появится желание стать свободнее, ни от кого не зависеть. Близнецам даже вспоминать о своих комплексах будет неприятно, захочется их забыть раз и навсегда. Но если проявите себя, как личность решительная и волевая, то все внутренние слабости исчезнут сами собой.

В окружении могут появиться сомнительные знакомые, словоохотливые сплетники, тайные завистники, навязчивые поклонники, хитрые провокаторы и яростные оппоненты.

РАК

22 июня - 22 июля

Ракам необходимо интеллекту-



ально отдохнуть, расслабиться и абстрагироваться от проблем. Естественно, это не легкая работа над собой и своим сознанием. Но вам придется ее экстренно проделывать, чтобы решить массу заброшенных ранее вопросов. Остерегайтесь стресса, эмоционального выгорания и депрессии. Лучше на время уединитесь, чтобы обрести психологический комфорт и полностью разобраться в себе. Иначе, сами превратитесь в сгусток негативной энергии.

Чувствительному и ранимому Раку выяснение сложных отношений лучше отложить на потом. Вступив в конфликт, можно обжечься крапивой чужих слов!



ЛЕВ

23 июля - 22 августа

Звезды в июне 2024 призваны заставить Льва остепениться, охладить пыл и страсть к переменам и разнообразию. Если Лев проявляет непостоянство вкусов и намерений, занят поиском альтернатив и надеется на богатый выбор, то он будет невелик.

Период благоприятен для начинаний с целью «пустить корни», вступить в долгосрочную фазу стабильности, зафиксировать своё положение, статус или отношения.

Например, найти постоянное место работы, заключить брак, обрести надежных друзей и парт-

неров. Начало семейной жизни в июне будет доброй приметой для Льва, прогнозируя счастье и благополучие.

ДЕВА

23 августа - 23 сентября



Для Девы в июне 2024 года станет самым важным аспектом карьера. Цели и планы, которые вы для себя нарисуете, захочется немедленно реализовать. И это вполне возможно, ведь практичности вам не занимать. Не забудьте сделать паузу и подумать, верно ли направление выбрано для воплощения мечты в реальность? Возможно, что большие запасы энергии уходят впустую. В начале лета Дева может получить премию за прежние труды и похвалу от руководства. Если Дева претендует на большее в сфере финансов, работы и карьеры, то также может рассчитывать на приятные сюрпризы и вознаграждения, помощь и протекции.

ВЕСЫ

24 сентября - 22 октября



Срочно пополняйте багаж знаний и проявляйте любознательность в самых разных сферах. Если захочется учиться или отправиться в путешествие, то не отодвигайте желания на задний план. Кто-то будет много общаться, возьмется за что-то новое и масштабное. Не исключена встреча с человеком, который круто изменит жизнь. Главное, чего будут постоянно избегать Весы, скуки и однообразия. Наоборот, желание внести яркие краски в свой и окружающий мир, будет во главе угла.

Финансы Весов в июне приобретут энергетику спокойствия и гармонии, как тихая гладь озера в солнечный полдень. Гороскоп на июнь 2024 года Весам не прогнозирует всплесков прибыли, а в деловой жизни может наступить полный штиль.

СКОРПИОН

24 октября - 22 ноября



Скорпиону следует быть серьезнее и ответственнее за все происходящее в начале лета. Если позволите себе беспечность, то те напряжен-

ные моменты, которые появятся в рабочей и личной сфере, пережить будет сложно. В отношениях с партнером - заметные перемены. И большая их часть позитивного характера. Опасайтесь манипуляторов, которые после знакомства начнут ловко вами управлять. Не доверяйте первому впечатлению, присмотритесь к новым людям в своем окружении.

Предчувствия, прозрения и выводы Скорпиона в июне будут очень ценными и своевременными. Они могут быть не только позитивными, но и тревожными, которые должны рассеять сладкие иллюзии и заблуждения.

СТРЕЛЕЦ

23 ноября - 21 декабря



Для Стрельца наступает период свободы и раскрепощения. Снимутся оковы прежних ограничений, а тревоги и страхи рассеются как дым. Идя к своей цели, многие Стрельцы даже не заметят рисков на своем пути, поэтому их можно назвать везунчиками.

Единственное, чего может не хватить вам, это знаний психологии, понимания мотивов и намерений других людей.

На волне оптимизма не стоит терять бдительность в отношениях. Вероятна встреча с манипуляторами и лицемерами, которые попытаются воспользоваться вашей наивностью и простодушием.

КОЗЕРОГ

22 декабря - 20 января



Козерог весь июнь 2024 года будет думать, как правильно применить свои таланты в окружающем мире. Нацельтесь на их практическое использование – это уже половина успеха. Возможны благотворительные акции или деятельность, направленная на помощь людям. Вам многое удастся преодолеть и достичь, несмотря на природную степенность. Козерог сможет превзойти самого себя, став активнее и мобильнее. Это особенно очевидно будет в различных перемещениях. Вы все предадите плану, минимизировав

число ошибок.

Пришло время обратить на свое самочувствие более пристальное внимание. Займитесь преобразованием своего питания, откажитесь от вредной еды. Хорошо бы начать делать хотя бы утреннюю гимнастику.

ВОДОЛЕЙ

21 января - 18 февраля



Захочется в полный рост заявить о своих талантах, раскрыть внутренний потенциал. Желание реализоваться в разных направлениях будет слишком велико. Гороскоп на июнь 2024 года предсказывает немало творческих проектов, романтических встреч и развлечений. Но главное, что не будете сидеть в одиночестве, а это уже часть задуманного вами плана. Постарайтесь самостоятельно двигать себя к успеху, чтобы получить все желаемое в карьере, любви и финансовой сфере.

Тратить деньги можно на расширение кругозора в прямом и переносном смысле: книги, образование, саморазвитие, курсы повышения квалификации, полезные семинары и тренинги, путешествия в незнакомые и экзотические уголки планеты.

РЫБЫ

19 февраля - 20 марта



Июнь 2024 – месяц иррационального мышления и интуиции для Рыб. Они будут действовать по наитию, и при этом получать тонкое предчувствие исхода любых дел. Не рекомендуется идти против своего внутреннего голоса, ведь чаще он будет верным!

Миролюбие и позитивный настрой будет привлекать нужных людей, успокоит оппонентов и злопыхателей. Осознанное противостояние, борьба с обстоятельствами и людьми не рекомендуется, либо должна иметь очень веские причины. Ведь у Рыб будет возможность обойти препятствия с меньшими потерями. Ну а если Рыбы «стучатся в закрытые двери» или идут по пути максимального сопротивления в июне, то стоит подготовиться к большим энергетическим тратам, а то и реальным убыткам.

Как я похудела



ВЫХОДИМ НА ПРОБЕЖКУ

Бег — один из самых популярных способов сбросить лишние килограммы. Он прост в исполнении, не требует специального оборудования. И все же нужно учитывать некоторые моменты, чтобы получить результат как можно быстрее!

На первый взгляд кажется, что все просто: надели кроссовки и беги. Но если не соблюдать технику бега, можно больше навредить организму, чем помочь.

ЗАЧЕМ НУЖЕН БЕГ?

Бег — это прекрасная аэробная нагрузка, во время которой учащается сердцебиение и ускоряется кровообращение. За счет активного движения крови и лимфы улучшается метаболизм, ускоряется обновление клеток, организм быстрее выводит продукты распада. Также бег улучшает работу пищеварительной системы — в том числе, поджелудочной железы и желчного пузыря, ускоряет желчеотток. Большое поступление кислорода помогает постепенно восстановлению печени.

Во время пробежки мобилизуются все силы организма: за полчаса можно сжечь до 500 ккал. Организм ищет дополнительные источники энергии и запускает жиросжигание. Исследования показывают, что бег и другие активные тренировки способствуют подавлению гормона голода грелина и увеличивают производство гормона сытости. За один месяц регулярных пробежек можно избавиться от 2-3 кг лишнего веса!

ГЛАВНОЕ — ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Основная задача — освоить правильную технику бегового дыхания. Без кислорода во время физической активности мышцы переходят в режим анаэробного гликолиза, при котором снижается выносливость, увеличивается нагрузка на сердце, замедляется жиросжигание. Правильное дыхание, наоборот, усиливает эффект похудения и позволяет дол-

ше тренироваться без неприятных ощущений.

• **Самая простая техника дыхания во время бега — 2:1. На два шага сделайте вдох, один шаг — выдох. При медленном беге можно придерживаться схемы 2:3, при быстром — 2:2. Дышите одновременно и носом.**

Если вы чувствуете, что запыхались, ритм сбился, закололо в боку и т.д., необходимо остановиться и отдохнуть. Продолжать бег можно только после того, как все показатели придут в норму, а общее самочувствие значительно улучшится.

КОЕ-ЧТО О ТЕХНИКЕ

Каждую пробежку начинайте с 3-5-минутной разминки и самомассажа. Разогрейте все тело, особенно бедра, ступни, икры. Можно использовать для этой цели массажный ролик.

Не менее важный вопрос — техника бега. Центр тяжести в процессе движения должен находиться на бедрах. Спина выпрямлена, плечи расправлены, корпус немного наклонен вперед, колени чуть согнуты для лучшей амортизации. Руки согнуты под прямым углом на уровне талии.

В процессе бега необходимо приземляться на носочную часть стопы строго под центром тяжести тела. Передвигать ноги следует чаще, а шаги делать меньше.

В некоторых случаях, если вы хотите добиться серьезных результатов, есть смысл нанять специального тренера по бегу.

5 ПРАВИЛ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Если вы хотите увидеть результат как

можно быстрее, сосредоточьтесь не только на самом беге, но также на питании и подготовке к тренировкам.

1. Измените рацион питания. Если во время пробежки вы сожжете 400-500 ккал, но, придя домой, съедите кусок торта, калории вернуться. Для получения результата стоит отказаться от быстрых углеводов (сладости, хлеб, выпечка) в пользу долгих (крупы, цельнозерновые продукты).

2. Перекусывайте перед пробежкой. Утром можно съесть нежирный йогурт или нектарный фрукт, вечером — плотно поужинать за два часа до тренировки.

3. Практикуйте интервальный бег. Чтобы быстро сжечь лишний жир на животе, попробуйте чередовать быстрый и медленный бег. Например, 300 м бегите с максимальной скоростью, следующие 300 м — трусцой или быстрым шагом.

4. Выбирайте правильное покрытие. Старайтесь избегать маршрутов для пробежек с бетонным покрытием — ударная нагрузка на нем максимальна. Безопасные варианты — грунт, песок и искусственное покрытие. Пробежка по пересеченной местности помогает активно включить в работу не только мышцы ног, но и все тело.

5. Берите с собой воду. Жидкость необходима, если пробежка длится более часа или на улице жарко. Допустимо пить простую воду, воду с лимоном или изотоник (спортивный напиток).

• **Определите максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС) по формуле 220 минус ваш возраст. Таким образом, МЧСС женщины в 40 лет будет 180 мм рт. ст. Для похудения пульс во время пробежки должен быть 60-80% от МЧСС.**

ЕСЛИ ВЫ НОВИЧОК

Новичкам не рекомендуется сразу брать курс на длинные дистанции. Торопиться не стоит. Это может привести к травмам и быстрому выгоранию, после которого есть риск забросить бег навсегда.

Скорее всего, в первый раз у вас получится комфортно тренироваться не более 5-10 минут. Это нормально. Запланируйте себе три пробежки в неделю по 10-15 минут и придерживайтесь этого плана хотя бы пару недель, прежде чем говорить о результате. Главное — освоите правильную технику бега, чтобы избежать травм и проблем со здоровьем.

При наличии избыточного веса начните с интенсивной ходьбы. Позже можно увеличить количество тренировок и их длительность. Следует ориентироваться на собственное самочувствие.

Лучше всего бегать по утрам, когда у организма еще достаточно энергии для подобных нагрузок. К тому же, подобная разминка в утренние часы настраивает на рабочий лад, бодрит и освежает.

Ваш любимый сканворд

Грузинский Ваня	↘	По нему ходят и им бреются	→					Ничья (шахм.)	→			
Ласковое слово, младенец	→		↘	И репчатый, и зеленый	Единица времени		Поглощатель съестного		Сказочное торжество		Основа кетчупа	
Сторона строя		Деталь подъемн. крана	→				Бывший		Город, спасенный гусями	→		
↘	↘		↘	Мужчина на ферме	Оно видит, да зуб неймет	↘	Юлия в детстве или дома	↘		↘	Мужчина, Англия	Стихотворная форма
	↘	... и Джерри	Вдова Леннона	↘		↘	Раиса в детстве или дома	Греческий Амур	→			
↘	↘	↘		Нечисть	Пастила, зефир	→				Спартак, статус		Праздник танцев
Толоконный ...	↘						Народ в Индокитае	↘	Тургеневская девушка	↘		
Несвобода	↘			Дерево рода ильм	Кусок коры липы	↘		↘	Оседец	Изнанница из рая		
↘	↘	Налог монгольских ханов	Воробьянинов-Киса, Бендер - ...	→		Кислород		"Бол" в футболе	↘			
↘	↘		Его лечит стоматолог	Хан Золотой Орды	↘					Участь (устар.)		Мелодия сезона
	↘	Лодожский лосось	"Стоп" перед зоной	↘		Верблюд	↘	...пулеметчица	Австр. философ	→		
↘	↘		Греческая буква	Крупный удав	↘			↘	Австралийский страус		Пчелиная выходка	
Блокпост	↘	Шаль-одеяло	↘		Вместо шефа его ...		Крестн. отец	↘				
↘			Европейская валюта	Страна на юге Африки	↘					... Пиаф		Буква др.-рус. алфавита
Приложение к ступе		Основная артерия	→				Гордиев ...	→				



ЕЛЕНА КСЕНОФОНТОВА

Как живет негиббемая «Элеонора Андреевна»

Со стороны Елена Ксенофонтова кажется хрупкой и слабой женщиной, нуждающейся в защите. Но на деле актрисе столько раз за жизнь приходилось себя защищать, что внутри давно сформировался стальной стержень. За себя постоять она умеет!

Э то сегодня она звезда сериалов «Кухня» и «Отель “Элеон”», но было время, когда работа для актрисы вынужденно отходила на задний план. А на первом оказывалась личная жизнь, бурлящая страстями и страданиями.

ТЯЖЕЛОЕ ДЕТСТВО С ОТЧИМОМ

Своего отца Лена практически не знала: с матерью они расстались всего за две недели до ее рождения. Позже отношения с ним удалось восстановить, но родным человеком он так и не стал.

Жить Елена осталась с мамой, которая благодаря сильному характеру быстро сориентировалась в непростой обстановке. Начинала с работы в теплицах, затем руководила цехом, а после даже бизнес-леди стала. Но это, опять же, та видимая часть, которую наблюдали окружающие. А что же творилось внутри семьи?

А внутри главенствовал отчим - человек жестокий и порой — неконтролируемый. Стоило ему пригубить

спиртного, как он превращался в зверя. Буянил, поднимал руку на жену и падчерицу. Но самое страшное, что вскоре он начал проявлять к девочке нездоровый интерес.

К счастью, причинить вреда не успел. Хотя наведывался в знакомую ему квартиру даже после развода, каждый раз принося своим визитом леденящий страх. В итоге он попал за решетку, где его вскоре убили сокамерники. Звучит страшно, но Лена с мамой, наконец, вздохнули спокойно.

Непростое детство не лишило девочку веры в людей. Она прекрасно общалась со сверстниками, правда, среди мальчишек все больше выбирала хулиганов. Да и сама у них плохого понабралась! Однажды за хорошую успеваемость Лену поощрили поездкой в Германию. В одном из местных магазинов девочка умудрилась украсть коробку с тенями: так они ей понравились, а денег купить не было... Хорошо, не поймали.

В школе Лена мечтала о том, что станет врачом. Но потом учителя предложили ей поучаствовать в кон-

курсе чтецов. Вскоре в ее голове появилась мысль пойти в театральную, но мечту пришлось отложить.

НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С БОЛЬЮ

В последнем классе школы Ксенофонтову стали преследовать страшные головные боли. Порой они становились невыносимыми. К ним присоединялась мучительная тошнота, доходило до обмороков. После обследования врачи долго совещались, обдумывали, и в итоге озвучили диагноз: это рак мозга.

Невозможно представить, что чувствовала в тот момент Лена. Тем более, доктора не стали скрывать от нее суровую правду: «Жить вам осталось не больше четырех месяцев». Все это время Елена провела в больничных стенах в ожидании своей участи. Она считала, сколько дней ей еще осталось, и рассуждала, на что их стоит потратить...

Прогнозы врачей не оправдались: в больнице девушка провела не месяцы, а три года. И все это время ей ставили капельницы, делали уколы, проводили терапию. Но главное, сами доктора никак не могли понять, что же происходит с пациенткой. В какой-то момент они предположили, что это, вероятно, не онкология, но что же тогда вызывает приступы сильной боли?

В итоге Лену выписали из больницы ни с чем. Точного диагноза не было, а девушке посоветовали научиться жить с этой болью. Легко сказать, — научиться! Порой чтобы перебить боль, Елена колола себя швейной иглой — мозг переключался, боль в голове отступала.

Спустя несколько лет будущая актриса поступила во ВГИК, но и на занятиях порой чувствовала себя так плохо, что приходилось отпрашиваться. Однажды она упала в обморок прямо в аудитории. Думала, что после такого позора уже не вернется в вуз, но поддержали однокурсники. Несмотря на плохое самочувствие, жизнь продолжалась.

ПОПЫТКИ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ

Девушка долгое время считала себя гадким утенком. А первые кавалеры только подтверждали это. Так, школьная любовь Сашка Кувшинчиков после расставания крикнул вслед Ксенофонтовой: «Ну, и иди, кривоножка!»

Комплексы, впрочем, не помешали девушке выйти в первый раз замуж довольно рано - в двадцать один год. Избранник оказался на редкость хорош. Старше ее на пять лет, агент по недвижимости, с хорошим образованием и манерами. Именно Игорь Липатов поддержал Лену, когда та страдала от страшных головных болей и не знала, стоит ли ей вообще продолжать мечтать о театральном.

Он взял ее за руку и отвел на экзамены во ВГИК. Молодой человек и предположить не мог, что собственными руками рушит этот брак. Уже в вузе у Ксенофонтовой появилось немало поклонников, которые ходили за ней по пятам и писали любовные послания.

Некоторое время Липатов все это терпел. Но с окончанием учебы все рухнуло. Инициатором развода стала сама Елена. Семейная жизнь ей показалась слишком пресной и скучной. Хотелось ярких эмоций, головокружительных поступков! По слухам, не обошлось здесь и без новой влюбленности, ведь вскоре после развода Елена стала появляться в обществе другого, мужчины.

Продюсер Илья Неретин тоже оказался человеком умным и образованным. С ним девушка познакомилась на съемках своего первого крупного кинопроекта — фильма «Тайга. Курс выживания». Но эти отношения зашли куда дальше — вскоре у пары появился сын Тимофей. Это было настоящим чудом, ведь в первом браке актрисе пришлось вынужденно сделать два аборта, и она переживала, что из-за проблем со здоровьем не сможет родить.

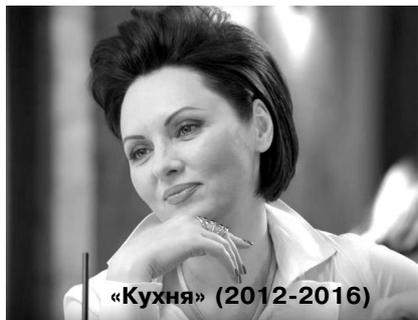
Не обошлось без проблем и в этот раз: позже врачи обнаружили у Тимофея некоторые расстройства аутистического спектра. Но многочисленные занятия и любовь мамы вскоре исправили ситуацию, и мальчик остался просто «интровертом в кубе», как называет его, сама Елена.

Всего этого муж Илья уже лично наблюдать не смог. Когда сыну не было и года, Ксенофонтова поймала мужа на измене. Терпеть унижение не стала и сразу указала ему на дверь.

ПОЙТИ НА ВСЕ РАДИ РОЛИ!

Первое время Елена Ксенофонтова была популярна в проектах, называть которые громкими было нельзя. Зато, у нее было немало работы в театре Армена Джигарханяна. В 2000-х актриса засветилась в сериалах «Курсанты», «Дочки-матери», «Клуб». Но и без разочарований не обошлось.

Однажды режиссер предложил Елене интересную роль. Она с радо-



«Кухня» (2012-2016)



«Три королевы» (2016)

стью согласилась и даже стала инициатором того, чтобы ее героиня была лысой. Настраивалась сбрить себе волосы, готовилась, учила текст. Но в последний момент роль отдали другой актрисе. Со злости Ксенофонтова тут же отправилась в парикмахерскую и обрилась наголо. Когда Армен Джигарханян увидел ее, то лишь посмеялся: «Тебе хотя бы много за это заплатили?» Не заплатили ничего...

Однако этот случай не помешал актрисе и в дальнейшем рисковать ради ролей. Так, в большинстве фильмов она сама исполняла трюки — даже когда была беременна! К тому же Елена не отказывалась сниматься топлесс, хотя и признавалась, что для нее это не так просто, как может показаться со стороны.

Она до сих пор помнит, как впервые решилась обнажиться. Актриса недавно родила и считала себе полной. Но режиссер «Красной капеллы» настаивал: ты прекрасна! Да и партнер по съемочной площадке, Андрей Ильин, подбадривал.

С тех пор Елены и вовсе не было пунктов в работе, которые она не смогла бы соблюсти. Вот только громких ролей долгое время это не прибавляло. Но в 2015 году актрису пригласили на роль Элеоноры Андреевны в сериале «Кухня». И эта работа «выстрелила» по-настоящему!

Пришлась она на один из самых непростых периодов в жизни актрисы. С виду все казалось идеальным — Ксенофонтова в третий раз вышла замуж, родила дочку, жила в прекрасной квартире, много снималась. Но что на самом деле стояло за этой красивой картинкой, знали немногие.

КОШМАР И НОВАЯ НАДЕЖДА

Адвокат Александр Рыжих, как и первые два супруга, поначалу казался лучшим мужчиной на земле. Умный, заботливый, с ним не было скучно. Елена не сразу разглядела в нем признаки абьюзера. Когда же они стали очевидными, было поздно.

Первые тревожные звоночки прозвучали еще тогда, когда Ксенофонтова потеряла их первого общего ребенка. Беременность замерла на позднем сроке, но поддержки от мужа она так и не дождалась. Все чаще он изводил ее своим молчанием, а когда открывал рот то в основном кричал. Доходило до того, что мужчина прессовал старшего сына актрисы — это было для Елены особенно болезненно.

Отчего-то она решила, что общий ребенок может спасти ситуацию, и в 2011 году родила дочь Софию. Спасательным кругом девочка не стала. От полноценного детства актриса вновь отказалась, так как считала, что ее дети должны гордиться ею, а значит, нужно работать и еще раз работать. Но ее занятость лишь усугубила ситуацию в семье.

Мужу Елена доверяла беспрекословно и даже продала собственную квартиру, чтобы обустроить жилплощадь, которую щедро подарил ей Александр. Но уже в 2016 году настала пора ее делить...

Вместо того чтобы цивилизованно развестись, Рыжих решил устроить супруге испытание. Мечтая отсудить у нее не только квартиру, но и дочь, мужчина заявил в полицию об избиениях. Якобы Елена подняла на него руку! Поверить в это было невозможно, но суд встал на его сторону.

Выпутаться из этой истории актрисе удалось с трудом. Суды шли четыре года, всего было около двухсот заседаний. После этой страшной истории Ксенофонтова решила поставить крест на личной жизни. Но... не удалось.

Вскоре она встретила другого адвоката — Алексея Куликова. Не в суде, а на собственной выставке. В течение многих лет актриса увлекается декором новогодних елок. Уже спустя два месяца Елена вступила в свой четвертый брак.

Кто-то скажет: безрассудство! Но сегодня, в свои «50 с хвостиком», актриса по-настоящему счастлива. И продолжает верить в лучшее.



ПОДРОСТОК ВЛЮБИЛСЯ... ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Любовь в подростковом возрасте - испытание для всей семьи. Мало того, что ребенка раздирают противоречивые чувства, валерьянку пьют еще и его родители, зная наперед, из каких эмоциональных штормов придется вскоре вырливать их семейной лодке.

Подростковая любовь особенная: импульсивная, яркая, до краев наполненная то эйфорией, то болью. Дело в том, что смутные желания приводят подростка к фантазиям о любви. В мыслях у него уже живет абстрактный человек, наделенный теми или иными чертами внешности и характера. Остается только встретить его в реальной жизни. Жажда нежных чувств в этом возрасте настолько сильна, что втрескаться по уши можно в кого угодно из-за сущего пустяка: удачная шутка, привлекательный жест, красивые волосы. Любая мелочь может стать детонатором, и подростка вдруг накрывает с головой взрывной волной нового чувства.

«МЫ РАССТАЛИСЬ...»

Угрюмый вид, затворничество в наушниках, отказ идти гулять, полный завал по всем предметам в школе. Мама 14-летнего Давида долго не понимала, что случилось. Пока однажды мальчик не выпалил в сердцах: «Отстаньте от меня, мы расстались с Тамуной!»

В августе Давид познакомился с ней в общей компании. Чувство

вспыхнуло мгновенно. Всю осень Давид рассказывал родителям о том, какая она красивая. Потом мучительно долго добивался ее расположения. Стойко перенес все испытания и, наконец, получил официальный статус «парень Тамуны». А через месяц случился драматический разрыв отношений. Ни Давид, ни Тамуна не были влюблены в реальных людей. Каждый из них любил в другом придуманный образ. Девушка ждала от Давида театральных страстей, забрасывая его письмами и убеждениями в том, что такой любви не было и никогда не будет больше ни у кого. Давид вообще не понимал, что теперь со всем этим делать. Добившись расположения Тамуны, он вдруг понял, что ему с ней скучно. У них оказались разные интересы, темпераменты и желания. Постепенно реальные черты ребят разрушили взаимные идеализации друг друга, и они расстались.

Первая неудача в любви - это серьезная потеря, и ребенок, конечно, страдал. Родители поддерживали сына, рассказав про свои первые разочарования, и хандра со временем отступила. Давид

записался в секцию футбола, и новое увлечение помогло забыть бывшую возлюбленную.

«У НЕГО ДРУГАЯ!»

Парень из 10 класса пригласил Иру, девятиклассницу, на школьной дискотеке на медленный танец и потом предложил ее проводить. Они разминулись в раздевалке, поэтому домой она возвращалась с подругами. И с необычным трепетом в сердце. Весь учебный год она тайно вздыхала по Сергею, который уже и забыл об этом эпизоде. Через месяц девушка узнала, что у него есть другая. Соперница была ничуть не лучше, и Ира в тайне ее ненавидела. Но постепенно смирилась. Она приобрела очень важный опыт: потерять объект любви можно раньше, чем успеть его приобрести. Весь этот период Ира делилась переживаниями с папой. Отец поступил очень правильно: он не стал обесценивать чувства девушки, не советовал ей «забыть на него», «забыть и не париться». Благодаря принятию чувств дочери и постоянному душевному контакту, девочка через год излечилась от болезненной привязанности.

«У ВСЕХ ПАРЫ, А Я ОДНА!»

Несчастливая любовь для подростка - это еще и полное отсутствие внимания от противоположного пола.

Изольде 16 лет, но у нее никогда не было даже намека на отношения с парнем. «Раз я не нравлюсь ребятам как девушка, буду с ними дружить», - решила она. Но мама прекрасно чувствовала, что дочь страдает. Застой в личной жизни происходит из-за подростковых комплексов - недовольства своей внешностью, робости перед противоположным полом. В итоге, подросток начинает сомневаться в том, что вообще достоин чьей-либо симпатии. Мама Изольды привела ей десятки примеров, когда девушки средней внешности, в том числе и среди ее приятельниц, устраивали личную жизнь, потому что были уверены в своей привлекательности. Вместе мама с дочкой составили план по повышению самооценки Изольды. Сходили к диетологу, что помогло немного сбросить лишний вес. Девушка научилась пользоваться косметикой. А летом устроилась подрабатывать в кофейню. «Тренинги», которые она прошла в кафе, научили ее улыбаться, поддерживать беседу с клиентами и не скрывать своего обаяния. Очень скоро у Изольды появился парень, с которым она познакомилась на работе.

Родительское благословение: что требуется сделать?

Моя дочь состоит в долгах, крепких отношениях. Свадьба не за горами, а вместе с ней и венчание. Хочется сделать все как полагается, благословить молодых правильно. Как это сделать по традиции?

Ирина

В прежние времена без родительского благословения свадьба состояться не могла. А если девушка шла под венец вопреки воли отца и матери, то священник мог на несколько лет лишить ее возможности причащаться.

В наше время благословение у родителей спрашивают единицы. Однако если есть желание сделать все по правилам и согласно традиции, то следует знать, что благословения молодые должны попросить еще перед гражданской регистрацией. Если же они уже находятся в браке, а речь идет только о венчании, также допустимо благословить молодых, но обязательно перед церковным таинством.



Обычно родители вместе дают молодым благословение на семейную жизнь, но главным все же являются слова согласия со стороны мужчины — главы семейства. Если отца нет, эта обязанность ложится на плечи женщины.

Благословляют родовой иконой или венчальной парой (образы Господа Бога и Богоматери). Святые образы оборачивают в новые рушники, поворачивают их лицевой стороной к молодым. Мужчину следует трижды перекрестить образом Иисуса Христа, женщину образом Богоматери. После этого будущие супруги должны приложиться к иконам и также перекреститься.



КАК МОЛИТЬСЯ О СЕМЬЕ?

У нас, как в любой большой семье, неприятностей всегда хватает. То с одним беда, то с другим... Как правильно молиться о самых близких?

Наталья

Семью не зря называют домашней церковью. Здесь, так же как и в храме, в трудные времена помогает общая молитва. Когда каждый молится о каждом, никто не перекладывает грехи на чужие плечи, все хотят помочь друг другу. По этой причине так важно воспитывать детей в вере, поддерживать в семье церковные традиции. Тогда и духовная ячейка общества окажется крепкой.

Но порой верующий в семье — лишь кто-то один. Тогда на его плечи ложится обязанность молиться за благополучие ближних. Делать это можно как в церкви, так и в домашней обстановке, около иконостаса. Как и в любой другой молитве, здесь нет конкретных правил и канонов.

Главное, чтобы все чаяния были искренними и шли от самого сердца.

В молитве за семью нет смысла просить о том, чтобы изменились домочадцы. Перед Богом каждый отвечает сам за себя. Полезнее будет молиться о собственном терпении, доброте души, мягкости, понимании и мудрости. Именно этого чаще всего не хватает для решения мелких семейных неурядиц. А для родных попросить вразумления, здоровья физического и духовного, смирения.

Творить молитву можно как Спасителю, так и Богородице. Молитвенная поддержка святых дает ту самую духовную опору, которая и помогает нам разобраться с трудностями.

Крещение защищает от сглаза и порчи?

Дочь не хочет крестить внука, пока он не подрастет. А я настаиваю! Ведь это защищает от сглаза. Разве я не права?

Людмила

Креститься только лишь с целью «чтобы ребенок не болел», «чтобы у него все было хорошо» или «чтобы его не сглазили» — значит обесценивать само таинство.

Суть крещения — в духовном перерождении человека, присоединении к Церкви, но никак не в защите от злых потусторонних сил. Это уже представления, пришед-

шие к нам из языческой культуры.

Достаточно вспомнить фразу из Библии: «По вере вашей дано вам будет». Человек, который принимает крещение, в тот самый миг оказывается под покровом Божиим, под Его невидимой защитой. От всего злого с этой минуты его оберегает вера в Христа.



– Видишь, ты не один, – прошептала я, но мой голос предательски дрогнул. Я понадеялась, что сын этого не заметил. – С тобой Макс.

Дэниел снова прижал мишку к лицу.

– Макс, – повторил он и улыбнулся.

– Спокойной ночи, мой любимый. – Я направилась к двери.

– Спокойной ночи, мама.

Я тихонько закрыла дверь и тут услышала приглушенное:

– Подожди!

– Что, милый? – Я просунула голову в комнату.

– Поцелуешь Макса? – спросил он.

Я вернулась к его кровати, опустилась на колени, а Дэниел прижал мишку к моим губам.

– Я люблю тебя, Макс, – прошептала я, снова направляясь к двери. – И я люблю тебя, Дэниел. Ты даже не представляешь, как сильно.

Я на цыпочках спустилась вниз, положила еще одно полено в камин, прочитала про себя молитву и вышла, тщательно заперев за собой дверь. Всего одна смена. Я буду дома еще до рассвета. Я повернулась к двери и покачала головой, сама себя успокаивая. У меня нет выхода. С ним ничего не случится. Он в безопасности.

Глава 2 КЛЭР ОЛДРИДЖ

Сиэтл, 2 мая 2011 года

Я открыла глаза и прижала руку к животу. Снова эта тянущая боль. Как доктор Дженсен назвала ее? Ах да, фантомная боль. Что-то

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

вроде воспоминаний моего тела о травме. Фантомная боль или нет, но я лежала и ощущала знакомую, привычную боль, с которой весь прошедший год начиналось каждое мое утро. Я замерла, смиряясь с воспоминанием и гадая, как я делала это каждый день после звонка будильника, смогу ли я заставить себя встать, одеться, причесться, то есть вести себя как нормальное человеческое существо? Мне так хотелось свернуться клубочком и принять обезболивающее, чтобы заблокировать все неприятные ощущения.

Я потеряла глаза и покосилась на будильник. 5:14 утра. Я лежала неподвижно и прислушивалась к тому, как за стенами нашей квартиры на четырнадцатом этаже бушевал ветер. Я вздрогнула и подтянула повыше пуховое одеяло. Даже пух сибирских гусей не мог избавить меня от холода. Почему так холодно? Наверняка Этан поставил термостат на более низкую температуру – снова!

– Этан? – прошептала я, протягивая руку на его сторону широкой кровати, но простыни были холодными и жесткими. Он снова рано ушел на работу.

Я встала, сняла полосатый халат со спинки кресла, стоявшего у кровати. Настоячиво позвонил телефон, и я направилась в гостиную. Из панорамных окон открывался вид на рынок для туристов – Пайк Плейс маркет – и бухту Эллиотт с бесконечной чередой причаливающих и отплывающих паромов. Четыре года назад, когда мы осматривали эту квартиру, я сказала Этану, что у меня такое ощущение, будто я парю в воздухе.

– Это будет твой небесный замок, – так он назвал наше жилище тремя неделями позже, протягивая мне блестящий серебристый ключ.

Но в это утро меня привлек отнюдь не привычный вид за окном. На самом деле никакого вида не было. Все было... белым. Я протерла глаза, чтобы как следует рассмотреть картину за двойным стеклом пакетом. Снег. Не отдельные снежинки, а настоящий буран. Я посмотрела на календарь, висевший на стене недалеко от моего письменного стола, и недоуменно покачала головой. Снежная буря 2 мая? Невероятно.

– Алло? – пробормотала я в трубку, заставив наконец звонок замолчать.

– Клэр!

– Фрэнк?

Это был мой босс из газеты, но в такой ранний час моему приветствию недоставало вежливого профессионализма.

– Ты смотришь в окно?

Как преданный своему делу редактор, Фрэнк часто оказывался на рабочем месте до рассвета, тогда как я вползала в офис около девяти часов. И так бывало лишь в хорошие дни. В отделе очерков никогда не случалось такой спешки, как в отделе новостей, но Фрэнк все равно вел себя так, будто рассказы о местных садовых или рецензии на спектакли детской театральной студии были невероятно срочными, прямо-таки сверхглавными. Подчиненные Фрэнка, включая и меня, вряд ли могли с этим поспорить. Жена Фрэнка умерла три года назад, и с тех пор он набросился на работу с такой энергией, что я иногда задумывалась: не ночует ли он в своем кабинете?

– Ты говоришь о снеге?

– Да, о снеге! В это невозможно поверить, верно?

– Да, – ответила я, разглядывая балкон, на котором чугунные стулья и стол припорошило белым. – Полагаю, это упущение синоптиков.

– Да уж, это точно, – отозвался Фрэнк. Я слышала, как он ворошит бумаги на своем столе. – Вот он, прогноз погоды, его напечатали в сегодняшней газете: «Облачно, температура плюс пятнадцать, вероятен небольшой дождь».

Я покачала головой.

– Откуда такой буран? Ведь уже почти лето... Во всяком случае, дело обстоит именно так, когда я сверялась с календарем в последний раз.

– Я не метеоролог, но иногда такое случается. Мы просто обязаны написать об этом.

Голос Фрэнка звучал напористо и оптимистично: он явно напал на след горячей новости.

Я зевнула.

– Ты не думаешь, что эта тема больше подойдет для отдела новостей? Какой очерк я могу написать о снежной буре? Или ты ждешь от меня статью о городских снеговиках?

– Нет-нет, – продолжал Фрэнк. – Все намного серьезнее, Клэр. Я просматривал старые материалы, и ты не поверишь, что я там раскопал.

– Фрэнк, сейчас еще нет и шести утра, – пробурчала я, возясь с термостатом. Я поставила его на двадцать градусов. Этан ненавидел попусту тратить электроэнер-

гию. – Ты давно в офисе?

Он проигнорировал мой вопрос.

– На Сизтл не впервые обрушивается такой снегопад.

Я покачала головой.

– Ну да, снег шел в январе.

– Нет, Клэр, – не унимался Фрэнк, – ты только послушай. В 1933 году, тоже 2 мая, в городе пошел сильный снег. – Я снова услышала шелест бумаги. – Невероятное совпадение. Почти восемьдесят лет назад точно такой же снегопад – мощный буран – накрыл город.

– Это интересно, – согласилась я, чувствуя настоятельную потребность сделать себе чашку горячего какао и нырнуть обратно в постель. – Но я все-таки не понимаю, почему это тема для очерка. О снегопаде следовало бы написать Дебби в разделе новостей, ты не согласен? Вспомни, ведь это она в прошлом году писала о жутком торнадо, обрушившемся на Сизтл.

– Все намного серьезнее, – ответил Фрэнк. – Подумай сама. Две снежные бури в один и тот же день, и между ними почти век... Если ты скажешь, что из этого не получится очерк, то я не знаю, что получится, Клэр.

Я расслышала в его голосе начальственные нотки и неохотно уступила.

– Сколько слов и какой крайний срок?

– Ты, конечно, права насчет отдела новостей, – проговорил Фрэнк. – Они будут писать об этом сегодня и завтра, но мне бы хотелось получить более пространственный рассказ о буряне нынешнем и о буряне 1933 года. Мы посвятим этому целую полосу. Я могу дать тебе шесть тысяч слов, и мне бы хотелось получить очерк к пятнице.

– К пятнице? – повторила я, протестуя.

– Тебе не придется долго искать материалы, – продолжал Фрэнк. – Я уверен, что в архивах полно информации. Ты можешь подать это, например, под таким соусом: «Триумфальное возвращение бурана».

Я хмыкнула.

– Ты говоришь так, будто буран – это живое существо.

– Кто знает? – ответил Фрэнк. – Возможно, это намек на то, что стоит заглянуть в прошлое. Посмотреть, что мы упустили в прошлый раз, если он решил вернуться...

Он замолчал.

– Фрэнк, – вздохнула я, – твое сентиментальное отношение к погоде очаровательно, но не жди чего-то сногшибательного. Я по-прежнему с трудом представляю, как можно написать шесть тысяч слов о снеговиках.

– Ежевичная зима, – пробормотал он.

– Ты о чем?

– Буря, – продолжал Фрэнк. – Ее называют ежевичной зимой. Такое название метеорологи придумали для неожиданного возвращения холода весной. Интересно, правда?

– Пожалуй, – согласилась я, включая газовый камин. Разглагольствования Фрэнка о погоде пробудили во мне желание съесть кусочек теплого пирога с ежевикой. – У нас хотя бы будет броский заголовок.

– Будем надеяться, что получится еще и замечательная история, – сказал он. – Увидимся в офисе.

– Минутку, Фрэнк. Ты видел Этана сегодня утром?

Мой муж, ответственный редактор газеты, обычно подвозил меня на работу, но в последнее время он уезжал все раньше и раньше.

– Нет еще, – ответил Фрэнк. – Здесь только я и несколько ребят из отдела новостей. А что?

– Нет, ничего. – Я попыталась скрыть охватившие меня чувства. – Я просто волновалась, как он доехал в такой снег.

– Что ж, ты тоже будь осторожна, – посоветовал Фрэнк. – На Пятой авеню настоящий каток.

Я повесила трубку, посмотрела вниз, на улицу, и прищурилась, чтобы разглядеть две фигуры, отца и его малыша, которые играли в снежки.

Я оприжалась носом к окну, кожей ощутила холод стекла. Улыбнулась, наслаждаясь этой сценой, пока мое дыхание не затуманило окно. Ежевичная зима.

Глава 3

Вера

– Ты опоздала, – заявила Эстелла, разглядывая меня из-за своего серого стального стола, когда я вошла в помещение для горничных отеля «Олимпик». Комнату в подвале слабо освещала единственная лампочка, свисавшая со шнура. Моя начальница кивком указала на гору свежестыранного белого постельного белья, которое требовалось срочно сложить.

– Знаю, – сказала я извиняющимся тоном. – Мне очень жаль. Трамвая долго не было, а перед самым уходом мне пришлось разбираться с моим...

– Твои оправдания меня не интересуют! – рявкнула Эстелла. – Нужно срочно убрать апартаменты на пятом этаже. Сегодня вечером придут постояльцы. Важные персоны. Работу надо сделать быстро и внимательно, не упустить ни одной мелочи. И не забывай об углах на кроватях. Вчера они не были натянуты, и мне пришлось отправить Вильму все переделывать.

Эстелла вздохнула и вернулась к бумагам, лежавшим перед ней.

– Прошу прощения, мэм, – пролепетала я, убирая сумочку в шкафчик и разглаживая передник перед тем, как направиться к служебному лифту. – Я постараюсь все сделать как надо.

– И вот еще что, Вера, – остановила меня Эстелла. – Я надеюсь, ты не привела с собой мальчика?

Она повернула голову и вытянула шею, как будто думала, что он прячется под моей юбкой.

– Нет, мэм, – пробормотала я. И тут меня как током ударило: оставила ли я стакан воды возле кровати Дэниела? Оставила или нет? А что, если он захочет пить? Я постаралась отогнать эту мысль. Эстелла буравила меня взглядом.

– Хорошо, – буркнула она. – Потому что, если ты снова перепутаешь лучший отель Сизтла с детскими яслями, то, боюсь, я буду вынуждена предложить твою работу другой женщине, желающей достаточно. Ты должна быть благодарна за то, что у тебя есть хорошая работа, ведь у многих ее вообще нет.

– Да, мэм, – ответила я, – я очень благодарна. Такого больше не повторится.

– Отлично, – одобрила Эстелла и жестом указала на серебряный поднос с двумя огромными кусками шоколадного торта и бутылкой шампанского. Если бы только Дэниел мог съесть кусочек шоколадного торта. Я подумала, что нужно будет поднакопить чаевые и испечь ему такой торт. Каждый ребенок должен попробовать торт, даже бедные дети.

– Доставь это в номер 503, – приказала Эстелла. – Мануэль понес другой заказ. Это для важного гостя, поэтому будь порасторопней, ладно?

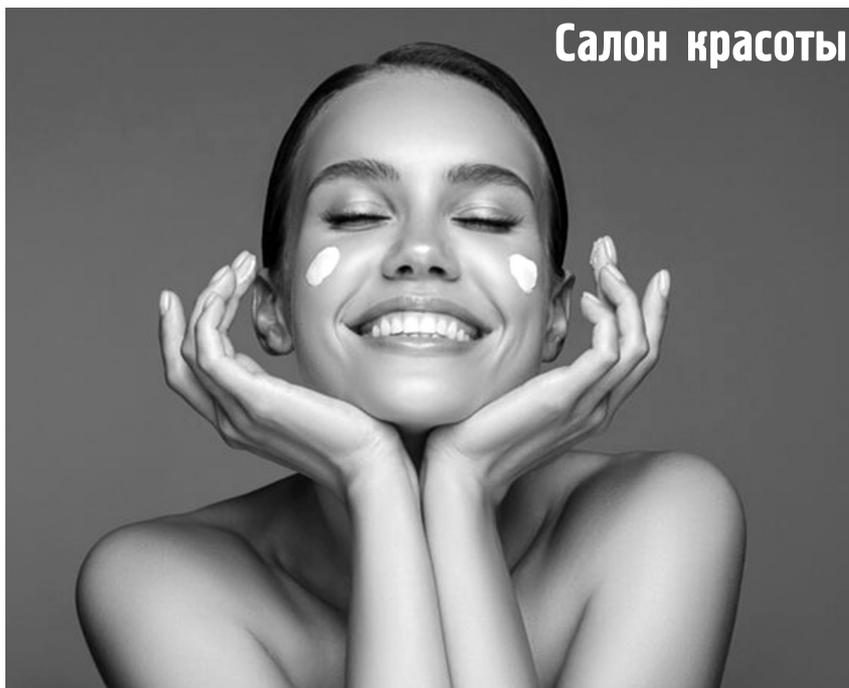
– Да, мэм. – С этими словами я выкатила тележку в коридор.

Пока служебный лифт полз наверх, я изучала торт – темный шоколад, каждый слой промазан сливочной помадкой – и бутылку французского шампанского с этикеткой, на которой были напечатаны экзотические слова, которых я не понимала! Я почувствовала приступ голода, но приказала себе отвернуться и не смотреть на торт. Если мне повезет, я наткнусь на кусочек сыра или булочку в одной из комнат, которые буду убирать этим вечером. На прошлой неделе я обнаружила сандвич с мясом. Он был надкусан с одного края, но мне было все равно, потому что я не ела весь день.

Сара Джо
(Продолжение следует).

Лунный календарь

	<p>7 ПТ ⊖ 03:29 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – рог изобилия. Камни – жадит, агат. Всплощайте идеи. Займитесь активной работой. Полезно начать диету, заняться спортом, отказаться от вредных привычек.</p>	<p>14 ПТ * Продолжение 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, хризолит. Шанс начать все заново, построить планы. Избегайте выяснения отношений. Не переутомляйтесь. Стрижка продлевает жизнь.</p>	<p>21 ПТ * 21:45 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат. Риск ошибок, соблазнов и скандалов. Не принимайте советы и подарки. Займитесь генеральной уборкой, творчеством, работой в саду.</p>	<p>28 ПТ ⊕ 00:05 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – сапфир, нефрит. Важные дела и общение перенесите. Помогите окружающим, будьте щедры. Полезно устроить застолье, посетить парикмахерскую.</p>	<p>1 СБ * 01:56 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – обсидиан, малахит. Нестабильное время, риск срыва планов, конфликтов. Удачно для спортивной работы, лечения, хобби, прогулок на природе.</p>	<p>8 СБ * 04:25 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Сложно для общения, решения серьезных вопросов. Удачны привычные дела, поездки и физические нагрузки.</p>	<p>15 СБ ⊖ 13:39 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – черный жемчуг, эмевик. День иллюзий, обманов. Не начинайте проекты. Держите себя в руках, занимайтесь рутиной, бытовыми вопросами.</p>	<p>22 СБ ⊕ 22:41 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – чароит, жемчуг. Важное отложите. Занимайтесь обычными делами, читайте книги, учите языки. Сходите в спортзал, хорошо отдохните.</p>	<p>29 СБ ⊕ 00:12 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, нефрит. Завершайте начатые дела. Отложите траты. Контролируйте эмоции. Пользуйтесь умеренными нагрузками, отдыхайте в кругу семьи и друзей.</p>	<p>2 ВС ⊕ 02:02 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – яшма, джеспилит. Энергия мало для активной работы, новых дел, для спорта. Завершайте начатое. Ограничьте общение. Не рискуйте деньгами.</p>	<p>9 ВС ⊕ 05:40 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – дерево познания. Добра и зла. Камни – сардоникс, нефрит. Хороший день для поиска информации, работы с документами, масштабных покупок. Можете начать ремонт.</p>	<p>16 ВС ⊕ 14:55 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, олеви. Хлопот больше, энергии хватит на все. Общайтесь с начальством, просите прибавки. Задуманное получится. Посетите сауну.</p>	<p>23 ВС ⊖ 23:16 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, ширкон. Воплощайте планы. Новые планы перенесите. Удачны покупки и продажи. Поиск работы и жилья. Пользуйтесь вечеринками с друзьями.</p>	<p>30 ВС ⊖ 00:18 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – яшма, нефрит. Отложите новые дела. Решайте неважные проблемы. Пользуйтесь отдыхом, организуйте процедуры. Сходите на прогулку или в гости.</p>	<p>3 ПН ⊖ 02:10 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – нефрит, жадеит. Риск ошибок, недруж. Проявите осторожность. Уклоняйтесь от споров. Воздержитесь от шопинга, переедания. Хорошо отдохните.</p>	<p>10 ПН * 07:15 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, мрамор. Покончите со старыми делами, продумывайте планы. Устройте в кругу семьи и друзей. Стрижка предвещает финансовую удачу.</p>	<p>17 ПН ⊖ 16:14 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – огненный опал, сердолик. Идеально для начинаний, важных решений. Не давайте и не берите в долг. Уделите внимание семье, хорошо отдохните.</p>	<p>24 ПН * 23:36 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – аметист, опал. Исправляйте ошибки, прокачайте навыки. Займитесь рутинной, учебной. Отвлекайтесь домашними делами, тренировками, хобби.</p>		<p>4 ВТ ⊖ 02:19 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – аметист, изумруд. Удачно для переговоров. Решайте старые проблемы, экспериментируйте. Успешны поиски работы, путешествия, общение с близкими.</p>	<p>11 ВТ ⊕ 08:30 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – гиацинт, цитрин. Работайте над мелкими задачами, важные дела отложите. Можете сменить работу, переехать, отправиться в поездку.</p>	<p>18 ВТ ⊕ 17:37 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, коралл. Риск проблем и недопонимания. Выберите обычные задачи. Полезны физические нагрузки, спа, водные процедуры.</p>	<p>25 ВТ * 23:49 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, гранат. Риск ошибок. Отношения напряженные. Избегайте общения. Удачно творчество, занятия наукой. Отдохните дома или на природе.</p>	<p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Благоприятные дни ⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни ⊗ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела 	<p>5 СР ⊖ 02:32 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – аметист, опал. Любые начинания полезны и успешны. Благоприятно для общения, новых знакомств, встреч. Сходите в театр, спа-салон, на массаж.</p>	<p>12 СР * 09:51 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Самый счастливый день. Символ – роза ветров, перламутр. Камни – сапфир, коралл. Действуйте уверенно. Воплощайте идеи, купите то, о чем мечтали – всему гарантирован успех.</p>	<p>19 СР * 19:03 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Возможны задержки. Проявите ответственность, решайте вопросы. Удачны стрижки, косметические, лечебные процедуры.</p>	<p>26 СР ⊖ 23:58 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, джеспилит. Занимайтесь решением важных задач. Успешна совместная деятельность, спортивные мероприятия. Отлично для свиданий, заключения брака.</p>	<p>○ Оазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>○ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p>6 ЧТ * 02:53 – начало 29-го лунного дня 15:37 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – жемчуг, перламутр. Нельзя начинать, планировать. Успешно обучение, сдача экзаменов. Займитесь рутинной, работой в саду, домашними делами.</p>	<p>13 ЧТ ⊕ 11:09 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – гранит, хризолит. День сортировок, перемен. Благоприятно для групповой работы, начала ремонта, отдыха в компании. Сны откроют смысл жизни.</p>	<p>20 ЧТ ⊖ 20:29 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – глацинт, сапфир. Начинайте работу над новыми делами, ставьте цели, делайте идеи и планы. Есть шанс приоблечь, прибавки зарплаты, премии.</p>	<p>27 ЧТ * Продолжение 21-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – ширкон, кварц. Энергия бурлит. Успешна совместная деятельность, спортивные мероприятия. Отлично для свиданий, заключения брака.</p>
---	--	--	---	---	---	--	--	---	---	---	---	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--	--	--	--	--



Внорме себум, который вырабатывают — сальные железы, через поры выходит на поверхность кожи и равномерно распределяется по ней. Если кожное сало закупоривает поры, то в них начинают размножаться бактерии, что приводит к воспалению.

Самая частая причина активной работы сальных желез — высокий уровень андрогенов, мужских половых гормонов. Нередко это сопровождается проблемами с пищеварительной системой, болезнями почек, эндокринной и половой систем.

Также повышенная выработка кожного сала может быть особенностью организма, доставшейся в наследство. Добавьте сюда неправильное питание и неверно подобранную косметику — и шанс появления прыщиков повысится почти до 100%.

Чтобы избежать возможных проблем, чистить закупоренные поры следует грамотно.

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КИСЛОТЫ

Кислоты отшелушивают кожу, удаляют отмершие клетки эпидермиса и способствуют образованию новых клеток. Для проблемной кожи с расширенными порами рекомендованы ВНА-кислоты: они глубоко проникают в поры и очищают их.

Добавьте в ежедневный уход сыворотку, отшелушивающий тоник, маску или пилинг с салициловой кислотой в концентрации до 2%.

Желательно выбрать один-два продукта с кислотами, чтобы не пересушить эпидермис. Курс — 14-28 дней, затем делается перерыв.

2. НАНЕСИТЕ МАСКУ

1-2 раза в неделю применяйте маски. С их помощью можно очистить поры еще до того, как появятся черные точки.

Угольная. Измельчите ложкой 2 таблетки активированного угля. Добавьте 1 ст.л. теплого молока и 1 ст.л. пищевого желатина. Маску нанесите на кожу на 10-15 минут.

Глиняная. 1 ст.л. порошка белой или голубой глины соедините с 1 ст.л. жидкого меда и 1 ст.л. настоя ромашки (заварите аптечный фильтр-пакет). Нанесите массу на лицо на 20 минут.

Сламинарий. 15 г аптечной ламинарии залейте 2 ст.л. теплой воды и оставьте на 30 минут. Когда водоросли разбухнут, заверните их в марлю, слегка отожмите и наложите на кожу лица на 20 минут.

3. ПРОВЕДИТЕ ЧИСТКУ

Если на коже имеются гнойные воспаления, то чистка противопоказана: вы рискуете разнести инфекцию по всему лицу. Ваша проблема — открытые не воспаленные новообразования в порах или комедоны? Тогда допустимо использовать экстрактор. Это специальный прибор, который применяют косметологи для очищения закупоренных пор. Перед использованием и после

ЧИСТАЯ КОЖА БЕЗ ЧЕРНЫХ ТОЧЕК

Расширенные поры создают благодатную почву для появления прыщиков, черных точек и жирного блеска. Вот чем можно помочь коже в домашних условиях.

него необходимо обрабатывать экстрактором спиртом.

4. ДОБАВЬТЕ ВИТАМИН С

Витамин С стимулирует усиленный синтез коллагена, обеспечивает эластичность кожи, обладает осветляющим эффектом, повышает защитную функцию дермы и сокращает количество воспалений.

Используйте кремы, сыворотки, эссенции с аскорбиновой кислотой. Лучше всего наносить средства на кожу утром: в темное время суток эффективность такой косметики снижается.

Витамин С хорошо сочетается с пептидами, медью и глутатионом. А вот от ретинола и ниацинамида в уходе придется отказаться, иначе есть риск появления реакции кожи в виде шелушений, покраснений и зуда.

5. НАКЛЕЙТЕ ПАТЧИ ДЛЯ ПОР

Специальные патчи могут временно улучшить состояние забитых пор, мягко, удалить грязь и кожный жир с помощью специального клея.

Наложите патч, предварительно удалив с него защитную пленку, на очищенную проблемную зону и оставьте на 2-3 минуты. Затем снимите клейкую полоску — на ней останется содержимое ваших пор. Некоторые патчи предполагают более долгое воздействие — до 10-15 минут.

Рассчитывать на накопительный эффект от применения таких патчей не

стоит: это скорее SOS-средство. Для того чтобы вылечить кожу от высыпаний и уменьшить выработку себума, обратитесь к дерматологу.

✓ **После утреннего вечернего очищения можно протирать лицо кубиками льда с отварами календулы или ромашки. Это также поможет сузить поры.**

СЛАГГИНГ: ГЛУБОКОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

Новая методика ухода за сухой, обезвоженной кожей родом из Кореи — слаггинг — основана на применении вазелина. Он создает на поверхности дермы защитную пленку, тем самым удерживая влагу в глубоких слоях. Также вазелин заживляет мелкие ранки и помогает избавиться от ощущения стянутости.

Итак: удалите макияж, лучше использовать антиоксидантную сыворотку. Сверху тонким слоем нанесите вазелин. Оставьте на 1-2 часа. Смойте теплой водой. Использовать такой способ можно 1 раз в неделю, не чаще. Людям с жирной, проблемной кожей слаггинг противопоказан: это может привести к образованию закрытых комедонов.



БРУСКЕТТА С ПЕСТО

Чеснок 1 зубчик, оливковое масло 80 мл, белый хлеб 6 ломтиков, соус песто 100 г, помидоры черри 100 г, моцарелла 200 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу.

Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите противень пергаментом. Измельчите чеснок и соедините с маслом. Смажьте ломтики хлеба с двух сторон. Перенесите на противень и запекайте 5 минут. Распределите по горячему хлебу песто. Сверху выложите нарезанные помидоры и сыр. Посолите и поперчите.

РУЛЕТКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ ПО-ЯПОНСКИ

Зелёный лук 2–3 пучка, филе говядины 1 кг, соевый соус 80 мл, мирин 120 мл, саке 120 мл, сахар 25 г, растительное масло 2 ст. ложки, кунжут по вкусу.



Вскипятите воду в кастрюле. Нарезьте лук на длинные полоски и отварите за 30 секунд. Достаньте шумовкой и сразу опустите в миску с ледяной водой. Нарезьте мясо на 12 кусков одинаковой толщины. Накройте пищевой плёнкой и отбейте молотком в очень тонкие пласты. Выложите на каждую порцию говядины зелёный лук. Сверните в рулети-

ки и закрепите их с помощью зубочисток. Переложите заготовки в миску. Залейте смесью соевого соуса, мирина, саке и сахара. Оставьте на 15 минут. Разогрейте в сковороде масло. Обжаривайте рулетики, переворачивая, пока они не подрумянятся со всех сторон. Удалите из рулетиков зубочистки. Нарезьте на порции и посыпьте кунжутом.



ДАТСКИЙ БУТЕРБРОД

Филе солёной сельди 2 штуки, свежий огурец 1 штука, редис 2 штуки, фиолетовый лук 1/2 штуки, хлеб ржаной 4 ломтика, майонез 60 г, зернистая горчица по вкусу, зелень по вкусу.

Нарезьте филе сельди на кусочки, а огурец, редис и лук — на тонкие ломтики. Смажьте хлеб майонезом. Выложите на него подготовленные ингредиенты. Сверху распределите горчицу и посыпьте рубленой зеленью.

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ С БУЛГУРОМ

Куриные желудки 400 г, вода 500 мл + для варки желудков, соль по вкусу, растительное масло 2 ст. ложки, булгур 200 г, морковь 1 штука, лук репчатый 1 штука, перец чёрный молотый по вкусу, зелень по вкусу.

Выложите желудки в кастрюлю и полностью залейте водой. Посолите. Доведите до кипения и варите на небольшом огне около 45 минут. В чистой кастрюле разогрейте половину масла. Вмешайте булгур и нагревайте 1–2 минуты. Залейте крупу 500 мл воды. После закипания готовьте под

крышкой примерно 15 минут, пока булгур не впитает всю жидкость. В сковороде нагрейте оставшееся масло. Натрите морковь и порубите лук. Обжарьте до мягкости. Добавьте к овощам желудки и булгур. Готовьте 2 минуты. Посолите, поперчите и посыпьте зеленью.



ЗАПЕКАНКА СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

Свежий шпинат 250 г, моцарелла или другой сыр 150–200 г, сливочное масло 50 г, мука пшеничная 50 г, молоко 450 мл, соль по вкусу, перец белый молотый по вкусу.

Шпинат вымойте и нарубите ножом. Опустите в кипяток на полторы минуты. Откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и оставьте, чтобы стекла жидкость. После слегка отожмите. Натрите сыр на крупной тёрке. В сковороде растопите сливочное масло на умеренном огне. Засыпьте просеянную муку и помешивайте примерно минуту. Продолжая помешивать, тонкой

струйкой влейте тёплое молоко. Посолите, поперчите и варите соус ещё несколько минут, чтобы он слегка загустел. Снимите соус с огня. Размешайте с половиной сыра и горчицей. Равномерно распределите шпинат по смазанной маслом форме. Полейте соусом и посыпьте оставшимся сыром. Отправьте в разогретую до 200 °С духовку примерно на 20 минут.



В первую очередь хочется понять, почему это происходит. Возможных причин несколько.

1. Вы не обращаете на собаку внимания. Идете, уткнувшись в телефон или слушая музыку в наушниках. Собака не получает от вас контакта и тоже перестает обращать на вас внимание. Кроме того, ей может быть просто скучно. С собакой стоит гулять активно — общаться с ней, играть.

2. Вы всегда уступаете собаке. Куда бы она вас ни потянула, вы сворачиваете за ней. К хорошему быстро привыкают, и вот собака уже тащит вас за собой, невзирая на ваше сопротивление.

3. Вы используете поводок-рулетку. Кинологи утверждают: это отрицательно сказывается на поведении животного. Ведь рулетка устроена так, что поводок оказывается все время натянут. И это натяжение, безусловно, чувствует собака и становится тревожной. **Почему это проблема, которую нужно решать?**

Прежде всего, это небезопасно. Если собака тянет поводок и норовит убежать, это может привести к тому, что она сорвется с поводка и может попасть в опасную ситуацию (например, на дороге). Либо она сильно потянет и повредит себе шею. Небезопасно это и для хозяина: нередки случаи, когда собака неожиданно резко дергает с места, а хозяин спотыкается и падает, получая травму.

Как же отучить собаку от этой привычки?

Купите обычный поводок с фиксированной длиной. Если собаку вы держите недавно, подойдет длина 3 м. Опытные собаководы могут использовать более длинный поводок (5 м). Поощряйте питомца, когда он идет рядом, хвалите, обращайтесь к нему. Как только начинает тянуть - замолкайте. Пусть у него выработается связь: идет рядом - вы общаетесь, тянет - теряет контакт с вами.

Останавливайтесь при каждой попытке тянуть поводок. И не двигайтесь с



ПОЧЕМУ СОБАКА ТЯНЕТ ПОВОДОК?

С собакой сложно гулять? Она не слушается, тянет поводок и норовит убежать? Это самая частая проблема, с которой обращаются к кинологам.

места, пока собака не остановится и не вернется. Вернулась — активно похвалите и угостите любимым лакомством.

Если же собака продолжает тянуть, не поддавайтесь и не идите туда, куда ей хочется. Ведите ее за собой, что бы она ни делала. Если животное тревожится,

скулит, грызет поводок, отвлекайте. Например, приманите лакомством, но ни в коем случае не давайте! Иначе у питомца сформируется неверная связь: грызет поводок - получает лакомство. Пусть она пройдет несколько шагов рядом с вами, прежде чем получит угощение.

КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬ КОШКУ?



Большинство кошек воду не любит — это факт. Надо ли вопреки желанию животного устраивать ему водные процедуры? Ведь язык у кошки устроен таким образом, что отлично справляется с большинством загрязнений. Однако есть случаи, когда без купания не обойтись.

Например, вы взяли кошку с улицы. После визита к ветеринару ей, скорее всего, придется пройти водные процедуры дома. Бывает, что кошка и дома или на прогулке пачкается и умывание языком оказывается неэффективно. Кроме того, купание необходимо, если кошка линяет или у нее появились блохи.

Котят до полугода купать не рекомендуется, поскольку у

них еще недоразвиты механизмы терморегуляции и нервная система. Пожилых кошек допускается мыть не чаще двух раз в год, и то: с учетом состояния психики. В остальных случаях купание допускается 3-4 раза в год в зависимости от длины и густоты шерсти и индивидуальных потребностей.

Основные правила водных процедур просты. Выбирайте подходящее время, когда кошка спокойна. Оптимальная температура воды - 37-39°. Важно следить, чтобы в уши не попала вода. Шампунь выбирайте специальный ветеринарный, в зависимости от целей мытья. Так, если у кошки блохи, понадобится специальный шампунь от блох.



ОБЕРЕГ ОТ СГЛАЗА

Не каждый человек, который встречается на нашем пути, имеет добрые намерения. Как уберечься от тех, кто может позавидовать, сказать злое слово и взглянуть искоса?

Когда в жизни человека наступает черная полоса и нехорошие — события идут одно за другим, невольно возникает мысль: «Меня сглазили!» Но что с этим делать, мало кто знает. По своему опыту могу сказать, что точно не стоит искать виновника. Мстить ему — себе дороже, только время потратите.

Лучше сосредоточиться на избавлении от сглаза. Рекомендуем вам сильный ритуал очищения, с помощью которого можно смыть с себя негатив. Как вы уже поняли, речь пойдет о при-

нятии ванны. Наберите ее как обычно, но подвесьте на край холщовый мешочек с особыми травами внутри. Там должны быть календула, розмарин, ромашка и зверобой. Берите или все в сушеном виде, или все в свежем.

Пустите воду так, чтобы она прошла сквозь мешочек. Проведите в такой ванне чуть больше обычного, постаравшись насладиться ею и прочувствовать весь аромат трав. В конце, вытираясь полотенцем, приговаривайте: «Все дурное с себя смыла, лицо умыла, тело намаyla. Вся теперь

чистая!» Вот увидите, вскоре последствия сглаза полностью уйдут из вашей жизни.

Зачастую мы практически сразу чувствуем, что кто-то хочет украть у нас удачу, сглазить. Обычно это происходит, когда человек берет нашу личную вещь, смотрит одновременно с нами в зеркало, приговаривает: «Вот ты везунчик!» — или что-то подобное. Также стоит насторожиться, если вас начинают копировать.

В этих случаях, а также если вы просто хотите профилактически защититься от дурного глаза, советуем сделать свою именную фигуру. Это может быть кукла, фигурка любого животного, дерева, даже абстракция. Одним словом, то, с чем вы себя можете ассоциировать.

Фигура должна храниться у вас дома. Поставьте ее на видное место со словами: «Здесь я стою, а за дверью не я хожу. Здесь плохое не собирается, за дверью остается, уничтожается. Так тому и быть!»

После этого не переживайте о завистниках и недоброжелателях. Даже если они будут косо на вас смотреть, эти взгляды пройдут мимо. Ведь вы под надежной защитой!

Как быть, когда человек говорит лестный комплимент или восклицает что-то вроде: «Да ты баловень судьбы!» Очень просто — отзеркальте то, что услышите. Например, можно сказать: «Да и ты счастливчик». Тогда злой язык до вас не доберется, и вы выйдете сухим из воды.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
жесткий и милосердный журнал

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.
Гл. редактор Нина Суrowa
Тел.: **574-03-21-59**

ЦЕНА 2 лари 50 тетри.

В дайджесте использованы материалы, фото и сканворды из зарубежных журналов и газет. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №21

СКАНВОРД НА СТР. 15

Л	Ч	Р	О	П	В
Л	А	Г	У	Н	А
Т	Д	У	К	А	Е
Д	У	Ш	А	Н	Г
К	А	К	А	Д	У
Ш	Р	Г	Р	О	Б
Б	У	Н	Г	А	Л
К	И	О	Т	Л	О
С	М	Э	С	К	И
Б	У	К	Е	Т	Б
С	Е	Р	А	П	Ы
Д	К	Т	А	Р	Н
К	А	Р	А	Т	Э
М	К	С	В	Е	К
Б	У	С	Ы	С	Л
Р	А	Н	Д	Е	В
П	И	Е	Д	О	К
Д	Р	А	Ж	Е	Т
Ж	У	Т	О	К	А
Н	А	У	К	А	У

СКАНВОРД НА СТР. 23

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

САЛАТ ИЗ ФУНЧОЗЫ

Фунчоза (стеклянная лапша) – 200 г, свежие огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт., соевый соус – 2 столовые ложки, растительное масло (например, кунжутное) – 2 столовые ложки, лимонный сок – 1 столовая ложка, сахар – 1 чайная ложка, чеснок – 1-2 зубчика, кориандр, мята или зеленый лук – для украшения, соль, черный перец – по вкусу.

Фунчозу залейте кипятком и оставьте на 5-7 минут, затем слейте воду и охладите лапшу. Огурцы нарежьте тонкими полосками, морковь натрите на терке для корейской моркови или нарежьте тонкими лентами. Чеснок мелко нарежьте или измельчите. В миске смешайте соевый соус, растительное масло, лимонный сок, сахар, чеснок, соль и перец для заправки. В большой миске смешайте фунчозу с огурцами и морковью. Залейте овощи и фунчозу заправкой и тщательно перемешайте. Дайте салату настояться в течение 10-15 минут перед подачей. При подаче украсьте салат свежими травами.

СЭНДВИЧ С РОСТБИФОМ И ОГУРЦАМИ

Хлеб для тостов – 2 ломтика, ростбиф (тонко нарезанный) – 100 г, огурец свежий – 1 шт., майонез или горчица – по вкусу, салатные листья – несколько листов, соль, перец – по вкусу, масло (для поджаривания хлеба) – по желанию.

Если вы предпочитаете поджаренный хлеб, намажьте ломтики маслом и поджарьте их на сковороде до золотистой корочки с обеих сторон. Тонко нарежьте огурец. Вы можете использовать огурец с кожурой для дополнительной хрусткости или очистите его, если предпочитаете более мягкий вкус. На один ломтик хлеба намажьте майонез или горчицу по вкусу. Уложите на хлеб салатные листья, затем слой ростбифа. Сверху выложите тонко нарезанный огурец. Посолите и поперчите по вкусу. Накройте вторым ломтиком хлеба. Аккуратно прижмите сэндвич, чтобы ингредиенты соединились. Разрежьте сэндвич пополам и подавайте.

РАТАУЙ С ОЛИВКОВЫМ ТАПЕНАДОМ

Для рататуя: 1 лук, нарезанный кольцами, 2 баклажана, нарезанные кубиками, 2 цукини, нарезанные кольцами, 1 сладкий красный перец, нарезанный полукольцами, 2 помидора, измельченных, 3 зубчика чеснока, измельченных, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 1 ч. л. сушеного розмарина, соль и перец по вкусу, 3 ст. л. оливкового масла. Для оливкового тапенада: 100 г маслин (зеленых или черных), косточки удалены, 2 ст. л. каперсов, 2 анчоуса, раздробленные (по желанию), пучок свежей петрушки, нарезанной, 1 зубчик чеснока, измельченный, 2 ст. л. оливкового масла, сок половины лимона.

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде. Обжаривайте лук и чеснок до мягкости. Добавьте баклажаны и обжаривайте, пока они не подрумянятся. Затем добавьте цукини и перец. После того как овощи немного подрумянятся, добавьте помидоры, томатную пасту, тимьян, розмарин, соль и перец. Тушите под крышкой на среднем огне до готовности. В блендере или процессоре пищевых продуктов сочетайте маслины, каперсы, анчоусы (по желанию), петрушку, чеснок, оливковое масло и лимонный сок. Измельчите до получения однородной массы.

РОЛЛЫ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ И КУРИЦЕЙ

Армянский лаваш – 2 листа, куриное филе (отварное или жареное) – 200 г, твердый сыр (например, чеддер) – 100 г, листья салата – по вкусу, помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., майонез или йогуртовый соус – по вкусу, соль, перец – по вкусу.

Куриное филе нарежьте небольшими кусочками или разделите на волокна. Огурец и помидор нарежьте тонкими ломтиками. Сыр натрите на терке. Разложите листы лаваша. На каждый лист выложите листья салата, сверху распределите курицу, огурцы, помидоры и сыр. Добавьте майонез или йогуртовый соус, посолите и поперчите по вкусу. Аккуратно сверните лаваш в рулет, начиная с края. Если нужно, роллы можно немного поджарить на сухой сковороде для получения хрустящей корочки. Нарежьте роллы на порционные кусочки.

