

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДГА

ПЛЮС

№39

сентябрь 2024

цена:
2,5 лари

Нумерология
Планирование путешествия
стр.30

Исцеляющий
интерьер
стр.19

6 неловких
вопросов врачу
стр. 10

Меняем образ
легко и быстро!
стр. 31

Как навести
порядок в шкафу
стр.26

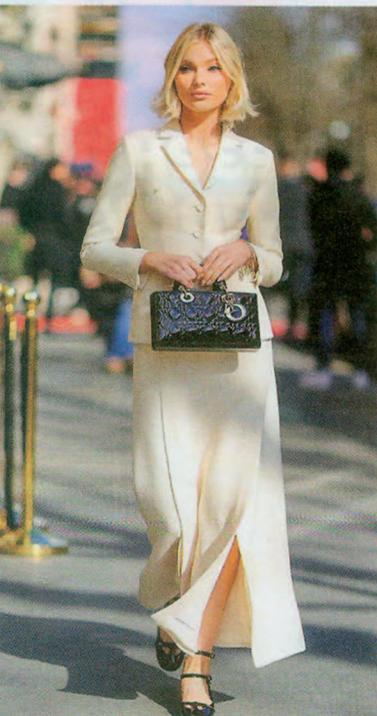
Мадс Миккельсен: стр. 16-17

«Человек предполагает, а Бог располагает»



Секреты безупречного гардероба

Наличие дорогих образов еще не делает ваш гардероб стильным. Составить идеальные сочетания можно, если отдать предпочтение базовым вещам и обратить внимание на детали.



Классика на все времена

Инвестируйте в классические, базовые вещи, которые не выходят из моды. Сделайте ставку на качественные материалы – хлопок, вискозу, шелк, кашемир и тонкую шерсть. Они не только повысят градус элегантности, но и прослужат вам долгое время.

Выбирайте одежду, которая подчеркивает фигуру, – платья приталенного силуэта, элегантные жакеты, юбку-карандаш, шелковые блузы, брюки палаццо или джинсы клеш с высокой посадкой.

Что касается обуви, в повседневной жизни отдавайте предпочтение моделям на плоском ходу (например, лоферам) или на маленьком устойчивом каблуке. Они смотрятся женственно и изящно.





Не бойтесь цвета!

Выбирая классические и базовые вещи, не отказывайтесь от цветовых решений. Беспроигрышными вариантами станут пастельные тона, которые удобно сочетать между собой.

Также обратите внимание на трендовые оттенки этого сезона – абрикосовый, кобальтовый, вишнево-красный, жемчужно-розовый, фисташковый, нежно-сиреневый и канареечно-желтый. Добавляйте их в качестве акцента в образ, чтобы сделать его запоминающимся.



Внимание к деталям

Образ не будет выглядеть скучно, если грамотно расставить акценты. Например, добавить яркий аксессуар в виде шелкового платка, очков, часов или шляпы. Интересно смотрятся вещи необычного кроя – с асимметрией, открытой спиной, крупным воротником или вырезом на подоле.

Разнообразить внешний вид также помогут принты с цветочными или геометрическими узорами. Чтобы подчеркнуть изгибы тела, сделайте акцент на талии с помощью ремня или юбки с высокой посадкой.

Несмотря на практичность классики, не забывайте следить за трендами, примеряя на себя новые сочетания, чтобы найти свой уникальный стиль.



СОЧЕТАЙТЕ МЕЖДУ СОБОЙ РАЗНЫЕ ТЕКСТУРЫ И ТКАНИ, ЧТОБЫ ПРИДАТЬ ОБРАЗУ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.



ПОБЕДИТЕЛИ MTV VMAS 2024



В США прошла церемония вручения MTV Video Music Awards 2024, ежегодной премии за создание видеоклипов. Триумфатором мероприятия в этом году снова стала Тейлор Свифт, забравшая семь наград из 12 номинаций.

В частности, она стала «Лучшей поп-исполнительницей», а ее совместный с Post Malone клип на песню Fortnight принес им победы в номинациях «Лучшая коллаборация года», «Лучшая режиссерская работа» и «Лучшая песня лета».

В номинации «Песня года» награду получила Сабрина Карпентер с тре-

ком Espresso. «Лучшим новым артистом» была названа певица Chappell Roan. В номинациях «Лучший хип-хоп клип» и «Лучшие визуальные эффекты» победил Эминем из видео Houdini. Награду за «Лучшее R&B видео» получила SZA с клипом Snooze. В категории «Лучшее рок-видео» победил Lenny Kravitz с клипом на песню Human. А в номинации «Лучшее афробит видео» победу одержала Tyla с клипом на трек Water. Также было определено «Лучшее трендовое видео». Им оказался клип от Megan Thee Stallion feat Yuki Chiba на песню Mamushi.

ЗВЕЗДА «БАРБИ» МАРГО РОББИ СТАЛА ЛИЦОМ ПАРФЮМА CHANEL N°5



34-летняя голливудская актриса Марго Робби стала лицом парфюма Chanel 5. Об этом она рассказала в интервью fashion-изданию WWD. При этом звезда «» уже давно — с 2018 года.

Оригинальный аромат был создан в 1921 году, туалетную воду выпустили в 1924 году, парфюмированную воду представили

в 1986 году. В 2008-м вышла версия аромата Eau Premiere, а в 2016-м — L'Eau, которая была придумана штатным парфюмером Chanel Оливье Польжем.

«Это культовый бренд. Он всегда ассоциируется с абсолютной роскошью. По крайней мере, я так всегда относилась к Chanel», — говорит Робби.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

LINKIN PARK ОБЪЯВИЛИ ИМЯ НОВОГО ВОКАЛИСТА, СЕМЬ ЛЕТ СПУСТЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ ЧЕСТЕРА БЕННИНГТОНА



В 2017 году мир музыки потрясла скоростная смерть Честера Беннингтона. Лидер группы Linkin Park скончался 20 июля 2017 года в результате самоубийства через повешение. Казалось, что выйти из этого сумрака коллективу уже не удастся. Но в 2024 году группа открывает новую страницу в карьере. Место вокалистки в группе заняла 38-летняя Эмили Армстронг из гранж-группы Dead Sara. Также к коллективу присоединился барабанщик Колин Бриттен, который заменил покинувшего группу Роба Бурдона.

«У Честера был такой специфический тембр и диапазон — невероятный диапазон. Он мог петь практически в любом стиле, который вы хотели. Это привело к разговорам о том, что делать даль-

ше. Стало очевидно, что мы не можете просто нанять какого-нибудь рядового исполнителя, потому что он не сможет исполнить и половины того, что нужно», — рассуждал представитель группы. Кажется, Эмили Армстронг тот самый вокалист с фантастическим диапазоном.

Участники Linkin Park также представили новую песню The Emptiness Machine и клип к ней. Композиция войдет в альбом From Zero, релиз которого запланирован на 15 ноября. Всего в новом альбоме будет 11 песен.

Майк Шинода сообщил, что группа отправится в мировой тур в поддержку своего нового альбома, и осенью 2024 года музыканты отыграют шесть концертов. В 2025 году продолжат гастроли.



СЕЛЕНА ГОМЕС ВПЕРВЫЕ ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО НЕ

МОЖЕТ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ

Американская поп-звезда и актриса Селена Гомес стала героиней октябрьского номера Vanity Fair, где в интервью впервые призналась, что не может иметь детей.

32-летняя знаменитость рассказала, что не сможет выносить ребенка сама из-за проблем со

здоровьем.

«У меня много медицинских проблем, которые могут поставить под угрозу мою жизнь и жизнь малыша. Это то, из-за чего мне пришлось долго грустить», — поделилась певица.

Дело в том, что у Селены 11 лет

назад диагностировали системную красную волчанку — редкое аутоиммунное заболевание, которое заставляет организм атаковать здоровые органы и ткани, что сказывается на работе многих его систем. Именно поэтому Гомес перенесла пересадку почки и вынуждена пожизненно принимать препараты, из-за которых набирает вес.

Впрочем артистка не собирается опускать руки и все же планирует познать счастье материнства, обратившись к суррогатной матери.

«Я считаю благословением, что есть замечательные люди, которые готовы стать суррогатными матерями, что является огромной возможностью для меня. Я очень благодарна за то, что есть другие способы для людей, которые умирают от желания стать мамой. Я — одна из них. Я очень взволнована тем, как будет выглядеть это путешествие, ведь оно будет не таким, как у всех. В конце концов, мне все равно. Это будет мой ребенок», — подчеркнула звезда.

В РИМЕ СОСТОЯЛАСЬ ПРЕМЬЕРА ВТОРОЙ ЧАСТИ ЧЕТВЕРТОГО СЕЗОНА «ЭМИЛИ В ПАРИЖЕ»

На Netflix выйдет вторая часть четвертого сезона популярного сериала о приключениях и жизни американки Эмили Купер в Париже. В Риме, где проходили съемки большинства сцен этой части, состоялась торжественная премьера, которую посетили главные звезды шоу.

Исполнительница главной роли Эмили Купер Лили Коллинз сияла на красной дорожке в роскошном золотом платье от Schiaparelli.

В новых эпизодах главная героиня столкнется с новыми вызовами на работе и личной жизни. А события будут происходить не только в Париже: Эмили ждет командировка в Рим и встреча с итальянцем Марчелло. Кроме того, ожидается появление новой сотрудницы в бюро, где работает Купер, — девушка также американка.

Исполнительница главной роли Эмили Купер Лили Коллинз сияла на красной дорожке в роскошном золотом платье от Schiaparelli.



ЭЛТОН ДЖОН ПЕРЕСТАЛ ВИДЕТЬ НА ОДИН ГЛАЗ

77-летний британский певец Элтон Джон сообщил о проблемах со здоровьем. Один из самых успешных музыкантов мира, который недавно завершил свой грандиозный пятилетний прощальный тур, частично ослеп на один глаз.

Проблема со зрением возникла из-за перенесенной летом инфекции.

«Летом я боролся с острой инфекцией глаз, пос-

ле которой, к сожалению, одним глазом могу видеть лишь частично. Мне становится лучше, но восстановление идет очень медленно», — поделился Элтон в Instagram, поблагодарив врачей и семью за уход и заботу.

Артист добавил, что верит: к пораженному глазу вернется зрение, поэтому восстанавливает силы и здоровье дома, чем и объяснил свое отсутствие на публике.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Судороги, тяжесть в ногах, усталость и боли в икроножных мышцах могут возникать по разным причинам.

Ноги «собаки рвут»...

✿ Мышечные спазмы нередко сопровождаются тромбозом, варикозным расширением вен. Варикоз, например, нарушает движение крови по венам, повышает давление в этих сосудах, способен вызвать спонтанное сокращение мышц. Такой же эффект может возникнуть и при дефиците в организме витамина В6, калия, магния и кальция, отвечающих за нормальное функционирование мышечных тканей. При появлении подобных симптомов нужно добавить в рацион продукты, богатые этими элементами (орехи, семена подсолнечника, шпинат, бобы, ржаной хлеб, морепродукты, бананы, авокадо, яйца, гречка, скумбрия, тунец).

✿ Гормональные изменения при беременности

либо в начале климакса, сахарный диабет, гипогликемия, атеросклероз также могут сопровождаться отеками икроножных мышц, судорогами, чувством тяжести в ногах.

✿ При избыточном весе, малоподвижном образе жизни, стрессах и недосыпах тяжести в ногах не избежать. А если болевые ощущения дают о себе знать в конце рабочего дня, возможно, есть смысл снизить интенсивность физических нагрузок, входить в двигательную активность постепенно - судороги пройдут сами.

✿ Причиной усталости икроножных мышц бывает и тесная неудобная обувь. В большинстве случаев частые судороги проходят при сбалансированном питании и разумной физи-



Как снять мышечный спазм?

- ✓ Сидя потяните на себя стопу проблемной ноги, одновременно массируя икроножную мышцу. Выполняйте круговые движения стопами ног, чтобы активизировать кровоток. С этой же целью можно встать босиком на прохладный пол и 1-2 минуты переминаясь с носка на пятку.
- ✓ При сильной боли попробуйте купировать приступ укола булавки в икроножную мышцу или пощипыванием голени.
- ✓ У вас сидячая работа? Старайтесь не скрещивать ноги, чтобы не замедлять кровоток. Раз в час вставайте, чтобы размять мышцы.
- ✓ Налейте в ванну теплой воды (по щиколотку), насыпьте 100 г морской соли. Переступайте ногами в воде 1-2 минуты - это поможет расслабить мышцы.

Оказывается, в семечках фруктов и ягод пользы не меньше, чем в мякоти!

Спасибо, виноградная косточка

✿ Например, в семенах спелых яблок много витамина Е и йода: всего 6-7 штук - и дневная потребность в этих элементах обеспечена. Они положительно влияют на работу мозга и повышают жизненный тонус.

✿ Косточки винограда содержат 40% клетчатки, 11% белков и 7% сложных фенолов, таких как танины. Кому же это прекрасный источник витаминов С и Е - антиоксидантов, которые борются со свободными

радикалами, улучшают текстуру кожи и уменьшают признаки старения. Виноградные косточки безопасны для здоровья, но перед проглатыванием их стоит разжевать для лучшего переваривания и усвоения питательных веществ.

Важно. Если виноградные косточки есть постоянно, то это может привести к нарушению функций пищеварительной системы. Кроме того, семена могут повредить зубы и десны, особенно у детей.

5 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ЯГОД

1. Содержат антиоксиданты (антоцианы, эллаговую кислоту, ресвератрол), которые борются со свободными радикалами в организме, защищают клетки и снижают риски онкозаболеваний. Самая высокая антиоксидантная активность - у ежевики, черники и малины.
2. Поддерживают нормальный уровень сахара в крови. Умеренное употребление ягод снижает реакцию организма на пищу с высоким содержанием углеводов.
3. Способствуют похудению. В ягодах (особенно в малине и ежевике) много клетчатки, которая замедляет движение пищи через ЖКТ, уменьшая чувство голода. Меньше едим - больше шансов сохранить стройность.
4. Снижают уровень «плохого» холестерина (прежде всего малина и клубника), предохраняют сосуды от образования тромбов и бляшек. Повышают эластичность артерий способствуют нормализации кровяного давления, помогают бороться с воспалительными процессами.



ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ЦИКЛОМ

Как меняются гормоны в течение цикла? Как можно снизить болезненность менструации? Что можно и что нельзя есть в разные фазы цикла?

Женский гормональный фон непостоянен. В течение месяца женщина проходит четыре фазы: менструальную, фолликулярную, овуляторную и лютеиновую. В разные фазы цикла активно вырабатываются разные гормоны, которые влияют не только на репродуктивную систему, но и на самочувствие, уровень энергии, настроение.

Менструальная фаза 1-5-й ДЕНЬ

Во время менструации матка избавляется от накопленного эндометрия. Уровень эстрогена начинает расти, а прогестерон резко падает. Возможны вялость, сонливость, скачки настроения.

Рекомендации. Не стоит посещать баню и сауну, принимать горячую ванну и класть на живот грелку: тепло расслабляет сосуды, и кровопотеря увеличивается. Снять боль во время месячных помогут мягкий массаж с маслом лаванды и дыхательные практики. В это время лучше воздержаться от интимных контактов - велик риск занести инфекцию. По возможности избегайте задач, сопряженных с высоким уровнем стресса и требующих высокой концентрации.

Питание. Во время менструации снижается уровень магния и кальция, а сахар и рафинированные продукты вымывают их еще больше. Потери кальция способствуют развитию остеопороза, магния - нарушают баланс нервной системы, усиливают раздражительность. Восполнить дефицит помогут зеленые овощи и зелень, твердый сыр, горох, молочные продукты. Однако злоупотреблять последними не стоит: гормон роста в молоке может стимулировать рост кист в яичниках. Чтобы избежать потерь железа, стоит включить в рацион субпродукты и гречку.

Избыток кофеина во время месячных приводит к сужению сосудов,

это может спровоцировать боль. Уменьшить боль помогут какао, фрукты, богатые витамином Е продукты, травяные чаи из ромашки, тысячелистника, лаванды, тмина.

Фолликулярная фаза 6-12-й ДЕНЬ

Эта фаза начинается сразу после окончания менструации. За счет повышения уровня эстрогена в этот период женщины наиболее продуктивны и энергичны.

Рекомендации. В это время можно и нужно заниматься спортом, причем подойдут любые разрешенные вам виды физической активности: аэробика, фитбоксинг, танцы. Также это время благоприятно для занятий сексом.

Питание. В этот период активнее вырабатывается инсулин и идет жиросжигание, поэтому можно позволить себе любую пищу, в том числе высокоуглеводную. Но все же стоит придерживаться сбалансированного рациона с высоким содержанием белков и жиров. Если вы планируете беременность, важно включать в рацион продукты, богатые фолиевой кислотой, цинком и омега-3.

Овуляторная фаза 13-15-й ДЕНЬ

В эти дни созревшая яйцеклетка покидает яичник и выходит в матку, готовая к оплодотворению. Эстроген и ФСГ уже достигли максимальных значений и начинают постепенно снижаться, ЛГ достигает пика.

Рекомендации. Незащищенные половые контакты в этот период рекомендуются, только если вы планируете зачатие. В остальных случаях стоит отказаться от секса на несколько дней или использовать надежный способ предохранения. Из-за высокого уровня гормонов женщина чувствует прилив сил, это время можно использовать для решения важных вопросов.

Питание. Выбирайте питательные и полезные продукты: овощи, фрукты, орехи, цельные крупы, нежирное мясо. Если вы планируете беременность, необходимо употреблять достаточно цинка: он нужен для выработки прогестерона. Его много в морепродуктах, семенах тыквы, мясе кролика и говяжьей печени.

Лютеиновая фаза 16-28-й ДЕНЬ

Эстроген, ФСГ и ЛГ в этот период снижены, а прогестерон растет. Из-за этого может ощущаться небольшой упадок сил, ухудшение концентрации. У многих женщин эта фаза характеризуется неустойчивым настроением, тревожностью, плаксивостью.

Рекомендации. В этот период лучше не перегружать себя тренировками и тяжелой физической работой, а постараться расслабиться. Для поддержания энергии подойдут спокойные тренировки: йога, пилатес, плавание. Нужно спать не менее 7 часов в день! Если нет противопоказаний, можно посещать бани и сауны, так как после овуляции появляется склонность к отекам, а банные процедуры помогут вывести лишнюю жидкость.

Питание. При склонности к отекам стоит ограничить соленую, острую и жирную пищу. Сладкое может привести к быстрому, хоть и небольшому набору веса. Питаться нужно полноценно и регулярно - 3-4 раза в день. Это поможет избежать перепадов. Стоит есть пищу, богатую магнием, железом и витаминами группы В. Витамин В6 уменьшает ПМС, а В12 - способствует процессу образования эритроцитов. А вот сахаром лучше не злоупотреблять (хотя в эту фазу может хотеться сладкого), так как резкие скачки глюкозы мешают прогестерону вырабатываться в достаточном количестве.

**Как вовремя распознать опасное заболевание?
Безопасно ли удалять родинки? Почему не стоит посещать солярий?
Отвечаем на актуальные вопросы об онкологии кожи.**

Когда родинки бывают опасны

Рак кожи - один из самых распространенных видов онкологии в мире. Но его можно успешно вылечить, если вовремя распознать болезнь. Все, что нужно знать о раке кожи, расскажет врач-онколог.

Меланома и рак кожи - это одно и то же?

Меланома - самая редкая и агрессивная форма кожного рака. Она развивается из пигментных клеток (родинки, пигментные пятна), стремительно растет и метастазирует.

Также бывают немеланомные эпителиальные онкологии - базально-клеточная карцинома (базалиома) и плоскоклеточная карцинома. На них приходится до 85% всех кожных онкологий. Они редко приводят к летальному исходу и хорошо лечатся современной медициной. Обычно заболевание не связано с родинками и появляется на открытых участках тела - лице, руках, плечах, коже головы. Еще встречается аденокарцинома - она поражает сальные и потовые железы, но это довольно редкий вид.

Почему появляется рак кожи?

Главной причиной злокачественных новообразований считается негативное воздействие солнца на кожу. 90% меланом вызвано именно солнечным излучением (в том числе в солярии). Доказано, что солнечные ожоги увеличивают риск рака кожи примерно в два раза, а посещение солярия после 35 лет - на все 75%! Однако это не единственная причина, так как иногда меланомы появляются в местах, на которые солнце не попадает. Наличие родинок в этом случае является фактором, увеличивающим риск.

Также к раку могут привести длительные ионизирующее облучение и контакт с токсичными веществами (мышьяком, углем, мазутом и т.д.), хронические воспаления, сниженный иммунитет.

Есть ли шанс вылечить меланому?

При обнаружении заболевания на ранней стадии шансы на выживание очень высокие. Например, меланома, обнаруженная на первой стадии, вылечивается более чем в 90%. На второй - до 81%. Если болезнь начали лечить на третьей стадии, выживаемость - до 78%, а на четвертой всего 20%. Лучше всего лечению поддается базалиома - выживаемость около 95%.

Если сорвать родинку, это приведет к онкологии?

Большая часть родинок безопасны и никогда не переродятся в рак, даже если вы случайно их травмируете. Однако частое травмирование, а также долгое заживание ранки увеличивают риск. Если вы случайно содрали родинку, все же стоит показаться врачу - для собственного спокойствия. То же самое касается любого изменения невусов. Если родинка чешется или зудит, далеко не всегда это свидетельствует о возникновении опухоли - причина может быть в дерматите или травмировании кожи об одежду. Необходим осмотр дерматолога или онколога.

Чем защитить кожу?

Абсолютной гарантии не даст ни одно средство. Солнцезащитные кремы лишь помогают снизить риск развития заболевания. Обновлять защитный слой рекомендуется каждые 2 часа, а крем выбирать в зависимости от типа кожи и солнечной нагрузки. Также есть данные, что косметика с антиоксидантами повышает защитные свойства кожи.

Совет заклеивать крупные родинки во время загара не лишен смысла! Для этого подойдут любые материалы, которые не пропускают ультрафиолет - например, пластырь. Также рекомендуется воздержаться от прогулок в часы активного солнца, защищать кожу от солнечных лучей



одеждой и регулярно проходить профилактическое обследование у дерматолога (с дерматоскопией).

Если удалить все родинки, рака можно избежать?

Увы, это не так. Рак может развиваться рядом с удаленной родинкой или могут появиться другие. К тому же немеланомные онкологии могут развиваться не только из невуса.

Удалять родинку имеет смысл лишь в том случае, если она мешает, цепляется за одежду, часто травмируется. Но перед удалением обязательно требуйте у врача провести гистологию! Это нужно, чтобы проверить, не является ли невус злокачественной опухолью. Если удалить меланому как обычную родинку, возможен быстрый рецидив болезни с метастазированием.

Как понять, что нужно к врачу?

Рекомендуется проходить профилактический осмотр дерматолога или онколога два раза в год. Особенно это актуально для людей со светлой кожей, тех, кто работает на открытом солнце или вынужден контактировать с токсичными веществами, а также людей, у которых в роду были случаи онкологических заболеваний.

Тревожным сигналом является появление на коже большого количества новых родинок и пигментации. Стоит насторожиться, если родинка резко увеличилась или уменьшилась, изменила форму, стала асимметричной, появился зуд, трещины.



“Я НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО СЕБЯ ЧУВСТВУЮ...”

Если на вопрос «Что вас сильнее всего беспокоит?» пациент отвечает: «Слабость и головокружение», врачу сложно поставить диагноз. Почему? Потому что этих симптомов недостаточно. Это все равно что сказать: «Я не очень хорошо себя чувствую». Постарайтесь точнее описать свои ощущения. Тогда врач сможет лучше и быстрее вам помочь.

Слабость слабости рознь

Одно дело, когда слабость означает, что вы чувствуете себя измотанным и усталым, у вас не осталось сил и хотелось бы проспать неделю. Другое дело - слабость от того, что нет силы в мышцах, нарушена координация движения. Чаще всего под слабостью люди подразумевают просто усталость. Чтобы врач разобрался, о какой именно слабости идет речь, выразитесь точнее. Например: «Я так слаб(а), что с трудом поднимаюсь по лестнице». Или: «Я так слаб(а), что мне трудно открыть банку». Это поможет врачу быстрее поставить диагноз.

Общая слабость, головокружение вплоть до потери сознания часто бывают при резком снижении артериального давления и уровня сахара в крови, а также при других хронических недугах.

Почему-то стало дурно

Чаще всего люди ощущают дурноту, когда падает артериальное давление. Иногда для этого достаточно слишком быстро встать с кровати, особенно если в норме ваше давление и так низкое. Артериальное давление может упасть из-за обезвоживания или при употреблении нового лекарства. Дурно может стать, если заложены нос и уши - такое случается при аллергии. При этом нет ощущения, что комната вращается вокруг, и не чувствуется онемения или покалывания в какой-то части тела. Если лечь, становится ощутимо легче.

Головы не повернуть: приступ вертиго

Причиной головокружения при вертиго является болезнь внутреннего уха, а не изменение артери-

ального давления. Те, кто страдает вертиго, ощущают движение в состоянии покоя и часто описывают это как вращение, кружение. При попытке встать и пойти они часто падают. Ребенком вы, наверно, катались на карусели. Так вот: ощущение сходное. Во время приступа вертиго вы не смогли бы прочесть эти строки. Симптомы: в положении лежа состояние не улучшается, если лечь на спину, то чувствуете себя еще хуже, плюс к этому появляются тошнота и рвота; возможна глухота на одно ухо или звон в ушах; человек с трудом может ходить или двигаться, так как падает.

Вертиго обычно возникает из-за болезни внутреннего уха. Именно там расположена сложная система, называемая лабиринтом, которая отвечает за равновесие и способность контролировать положение тела в пространстве. Когда вас укачивает в транспорте, это связано с перегрузкой этой системы. Вертиго развивается при заболеваниях, проявляющихся воспалением или нарушением кровообращения в этой зоне. В любом случае, если у вас произошел приступ вертиго, избегайте быстрых и резких движений - они способны вызвать повторный приступ, который может длиться несколько секунд, а может и весь день. Из положения лежа или сидя вставайте медленно. Если нужно повернуть голову, тоже не спешите. Чтобы справиться с вертиго, достаточно выпить любую таблетку от укачивания.

При истинном вертиго до туалета проще добираться ползком. Это может выглядеть странно, но спасет вас от падений и травм. Если у вас приступ дурноты, вставайте с кровати медленно. Сначала сядьте, посидите 1-2 минуты, затем медленно вставайте. Пейте больше жидкости: обезвоживание может вызвать слабость и головокружение.

SOS! Нарушено кровообращение

Гораздо опаснее, если дурнота и головокружение связаны с ухудшением кровоснабжения головного мозга. Такое может произойти по разным причинам. Часто головокружение и потеря сознания возникают при резком снижении артериального давления. Обычно это не опасно. Возможно, вы резко поднялись с постели, т.е. резко перешли из горизонтального положения в вертикальное. Зная, что от резкого вставания с постели у вас кружится голова, не вскакивайте сразу, вначале сядьте, потом аккуратно вставайте. Почувствовать себя лучше вам помогут регулярные дозированные физические нагрузки, водные процедуры, плавание.

✿ Если недостаточное кровоснабжение вызвано аритмией, то есть сбоями сердечного ритма, - это опасно и требует врачебной диагностики. Вариантов аритмий много, способов

Когда звонить в скорую

✓ **Вы помните, что вам стало дурно и было трудно держаться на ногах, затем очнулись на полу, но не помните, как упали (другими словами, вы потеряли сознание и упали).**

✓ **Слабость и головокружение развиваются неожиданно, сопровождаются невнятной речью, онемением каких-либо частей тела, покалыванием, частичным параличом или потерей чувствительности рук или ног, изменениями зрения.**

✓ **Слабость и головокружение развиваются неожиданно, сопровождаются болью в грудной клетке, учащением пульса или сильной головной болью.**

✓ **Слабость и головокружение начались после травмы головы.**

Терапевт

лечения тоже несколько. Обычная ЭКГ может и не выявить аритмию. Кардиолог рекомендует суточное мониторирование ЭКГ по Холтеру. В особых случаях требуется проведение хирургического лечения и имплантации искусственного водителя ритма.

❁ Резкое снижение давления и головокружение может быть связано с приемом лекарства. Обратитесь к лечащему доктору, расскажите ему о возникших симптомах. Он изменит дозу или схему приема назначенных препаратов.

❁ Еще один серьезный повод для головокружения - нарушение коронарного и мозгового кровообращения. Это требует неотложного обращения к врачу. Только скорейшее лечение сохранит жизнь и здоровье.

Без глюкозы жизни нет

При резком снижении уровня сахара в крови (гипогликемия) внезапная слабость и головокружение могут быстро пройти без следа, но могут закончиться обмороком, а для некоторых людей - комой. Глюкоза жизненно необходима организму. Как машина не может ездить без топлива, так и организм не может жить без глюкозы. Пока ее содержание в крови и в клетках в норме - организм получает энергию для жизни. Мозгу для того, чтобы руководить всеми жизненными процессами, также нужна глюкоза. Когда сахар снижается, мозгу сложнее справляться со своими обязанностями. А когда уровень глюкозы в крови падает до критической отметки, клетки мозга начинают отмирать, что и влечет за собой смерть всего организма.

Резкое снижение уровня глюкозы в крови может случиться из-за чрезмерных физических нагрузок, после большого перерыва между приемами пищи, после некоторых лекарств, при передозировке инсулина у диабетиков. Если почувствовали резкую усталость, острое чувство голода, внутреннюю дрожь, холодный пот, учащенное сердцебиение, онемение языка и губ, головокружение, срочно съядьте и съешьте сладкое.

ОДИН ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ДЕФИЦИТОВ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ОРГАНИЗМЕ - НЕХВАТКА ЖЕЛЕЗА.

Укрощаем анемию

Очевидных и неочевидных причин этому может быть немало. Но хочу обратить ваше внимание на основные ошибки в восстановлении дефицита железа. Считаю это важным, так как немало оплошностей допустила сама, когда столкнулась с анемией и еще ничего не знала о нутрициологии.

Ошибка № 1. Не искать причину. Да, поиск «корней» - это не всегда быстро, но не означает, что мы не можем постепенно, методом исключения выявить основу проблемы. Понадобится время, но зато больше шансов вырваться из порочного круга постоянного «железного дефицита».

Ошибка № 2. Не делать контрольные анализы. Многие пациенты говорят: «У меня была анемия некоторое время назад, я пропил курс железа - хватит!» Повторного визита к врачу сделано не было. В итоге осталось тайной, помогла ли терапия, можно ли заканчивать или нужно продолжать. Если столкнулись с такой проблемой, обязательно хотя бы раз в полгода сдавайте контрольные анализы, чтобы знать: состояние стабилизировалось или требуются дальнейшие корректировки.

Ошибка № 3. Бросать прием препаратов. Это касается и лекарственных средств, и БАДов. Если врач назначил препарат, но вы столкнулись с дискомфортом или побочными эффектами (часто это проблемы с ЖКТ), не прекращайте при-

ем. Обратитесь к специалисту с просьбой о замене.

Ошибка № 4. Принимать «железо» наобум. Такой прием может навредить! Например, при дисбиозе, синдромах избыточного бактериального и грибкового роста в тонкой кишке пить подобные препараты нельзя - это может ухудшить состояние. Передозировка опасна для организма. Так что помните про пункт 2 и контрольные анализы.

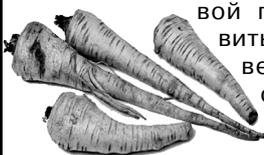
Ошибка № 5. Игнорировать рекомендации по питанию и образу жизни. На усвоение железа влияет огромное количество факторов. Уповать только на лекарства и биодобавки совершенно неправильно. Именно изменения в питании и образе жизни помогут проработать возможные причины дефицита. Обязательно, регулируем количество и качество потребляемого белка. Особое внимание - продуктам животного происхождения, содержащим железо в гемовой форме, - именно оно входит в состав гемоглобина и относительно хорошо всасывается, им богаты телятина и говядина, говяжий язык, мясо кролика. Кроме того, важно устранить дефицит веществ, без которых железо плохо усваивается: витаминов С и группы В, меди, цинка. А еще - исключить продукты, которые, наоборот, «подъедают» железо: это танины, содержащиеся в чае, фитаты - в кофе, какао, семенах и отрубях; консерванты, даже избыток препаратов кальция.

Нутрициолог

Рецепт, который

помогает при упадке сил

Расскажу о рецепте, который помогает при возрастном упадке сил, после болезней. Залейте 2 ст. ложки измельченных корней пастернака стаканом кипятка, настаивайте час. Пейте настой по 1/4 или 1/3 стакана с ложкой меда 4 раза в день до еды. Этот настой я уже принимаю два года в течение всего лета. Потом где-то прочитала, что таким же образом можно очистить почки и мочевой пузырь, избавиться от отеков, вернуть себе силу. Даже после обычной простуды по-



лезно недельку-другую попить настой пастернака.

Нина

Свою астму лечу по рецепту врача Авиценны

Прочитала в лечебнике о лечении астмы составом великого древнего врача Авиценны. Состав такой: мед, инжир и трава иссоп. Инжир с маслом пропустила через мясорубку, смешала с медом и стала пить по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды. Поняв, что помогает, начала глотать ложками и спровоцировала сахарный диабет. Так что, милые астматики, осторожно!



Ольга



Некоторые вопросы, касающиеся здоровья кажутся неудобными. Вместо того чтобы задать их напрямую специалисту, мы откладываем на потом, стесняемся, ищем ответы в Интернете. И это неправильно!

6 НЕЛОВКИХ ВОПРОСОВ ЗАДАЙТЕ ИХ ВРАЧУ!

Есть вопросы, которые с ходу не задашь даже врачу. Почему от волос исходит неприятный запах? Нормально ли, что влагалище издает характерные звуки? И что делать, если в кале обнаружилась кровь? В некоторых случаях они требуют немедленных ответов, так как от этого зависит здоровье и качество жизни человека.

Почему волосы неприятно пахнут?

Чаще всего неприятный запах исходит от кожи головы. Причина – в повышенном потоотделении (например, во время занятий спортом) и недостаточной гигиене. Несмываемые косметические средства с натуральными маслами также могут давать специфический аромат.

Хуже, если нарушение потоотделения вызвано гормональным сбоем. У женщин подобное случается при избытке мужских гормонов андрогенов. Иногда причиной становятся кожные заболевания - грибковое поражение кожи головы, себорейный дерматит. В этом случае даже частое мытье не поможет избавиться от запаха. Нужна консультация дерматолога и грамотное лечение.

Зудит анус. В чем дело?

Аноректальный зуд нередко является симптомом геморроя. При этом неприятные ощущения чаще всего появляются после дефекации, при долгом стоянии или сидении, во время физических нагрузок. Сам зуд похож на жжение и сопровождается ощущением инородного тела в заднем проходе. Причиной болей также могут стать анальная трещина, полипы, кондиломы, аноректальный свищ.

Дискомфорт в анусе бывает при заражении паразитами - лямблиями, острицами, аскаридами. При наличии остриц зуд беспокоит ночью и по утрам, когда паразиты выходят в

складки ануса, чтобы отложить яйца. При лямблиозе учащается частота дефекаций, из-за чего кожа в зоне ануса воспаляется и появляется боль.

Иногда анальный зуд является первым признаком сахарного диабета.

Откуда высыпания в интимной зоне?

Одна из причин - наличие остроконечных кондилом, похожих на бесцветные «сосочки», иногда их называют «висячие родинки». Они появляются при инфицировании вирусом папилломы человека (ВПЧ), который передается половым путем и, по статистике, есть у 85% сексуально активных женщин. В «спящем» состоянии вирус не доставляет проблем. Но при снижении иммунитета может активизироваться, из-за чего появляются папилломы.

Также высыпания могут свидетельствовать о заражении венерическими заболеваниями. Как правило, состояние сопровождается зудом, дискомфортом и выделениями с неприятным запахом.

После бритья тоже может появиться раздражение. Это происходит из-за воспаления волосяного фолликула и называется фурункулез.

✓ На ягодицах высыпания появляются чаще всего от недостаточной вентиляции этой зоны или неправильного питания с избытком углеводов.

Почему влагалище издает звуки?

Квифинг - так называют «пукающие» звуки из влагалища во время секса, занятий спортом и другой физической активности. Ничего стыдного в этом нет, а само явление совершенно нормально и объясняется физиологией. Во время полового акта и других активных занятий шейка матки немного расширяется, и внутрь попадает воздух, который

позже выходит с характерным звуком. Такое часто бывает при ослаблении мышц тазового дна, а также в некоторых позах.

Особенно «опасны» позиции, где женщина выгибается или находится в положении с поднятыми ногами. Если вы стесняетесь, лучше избегать этих поз и быстрого полового акта. Также полезно укреплять интимные мышцы специальными упражнениями.

Кровь в кале - это опасно?

Алая кровь свидетельствует о проблемах в нижнем отделе кишечника - в частности, в прямой кишке. Причиной могут стать анальные трещины и геморрой. Геморрой может сопровождать также выпячивания в области ануса, что вызывает дискомфорт.

Если кровь темная, причину нужно искать в верхних отделах кишечника. Этот симптом может свидетельствовать о внутреннем кровотечении, опухоли, кишечных инфекциях, язвах и требует немедленного обращения к врачу и прохождения колоноскопии.

Что делать при недержании мочи?

Если недержание появляется из-за ослабления мышц тазового дна, справиться с ним помогут специальные упражнения. Однако причины могут быть и гормональными.

При снижении содержания гормона эстрогена (в период менопаузы, например) истончаются слизистые, появляется раздражение и снижается сопротивляемость уретры. В этом случае стоит обсудить с врачом методы коррекции гормонального фона.

На недержание могут влиять заболевания нервной системы и мочеполовой системы. Каждый случай требует индивидуальной диагностики, поэтому не стоит откладывать визит к врачу.

Лучше задать «неудобный» вопрос врачу, чем заниматься самолечением.

Мучают запоры? Меняйте рацион!

? Длительное время страдаю запорами. Аптечные препараты дают временный эффект. Помогите советом.

Валентина

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ

Наладить стул поможет диета, включающая супы, ферментированные и цельнозерновые продукты, разные типы клетчатки. Важно при этом пить много воды в течение дня - сладкие напитки и кофе не заменяют ее. Итак, самые важные продукты.

Клетчатка (растительные волокна)

Помогает сделать стул регулярным и подкармливает полезные бактерии кишечника. Она бывает растворимой и нерастворимой, и оба типа одинаково важны для здорового пищеварения. Организм человека не способен переварить клетчатку. За нас это делают бактерии кишечника.

Растворимая клетчатка (яблоки, овсянка, цитрусовые) впитывает жидкость и образует гелеобразную субстанцию, которая облегчает продвижение каловых масс по кишечнику. Также она создает чувство насыщения.

Сочные и волокнистые фрукты с косточками тоже быстро помогут наладить пищеварение естественным путем. Некоторые из них содержат сорбитол, оказывающий легкое слабительное действие. Наиболее действенными от запора считаются абрикосы, сливы, персики, нектарины. Если сезон свежих фруктов закончился, ешьте чернослив и курагу. Важно всегда запивать сухофрукты водой.

К растворимой клетчатке относятся и льняное семя. Его рекомендуют при синдроме раздраженного кишечника, хроническом запоре и диабете 2-го типа. Семена нужно залить водой на ночь, чтобы получить гелеобразную текстуру. Если не хочется ждать, можно купить льняную кашу в виде смеси моментального приготовления.

Нерастворимая клетчатка (бобы, орехи, зерно, картофель) добавляет стулу необходимую массу и стимулирует рецепторы кишечника, ускоряя вывод кала. Нерастворимые пищевые волокна так-

же удерживают воду и не дают калу превратиться в сухую комковатую массу.

В необработанном зерне содержится максимум нутриентов и клетчатки, поэтому при хроническом запоре нужно включать в рацион цельнозерновые продукты и отруби (отделенную оболочку зерен): цельнозерновой хлеб для тостов на завтрак, кашу из отрубей, хлебцы из взорванного цельного зерна на перекус, бурый рис на гарнир. Что касается крекеров из льна, то они подходят не всем - плотные сырые зерна могут совсем не перевариться.

Чечевица, нут и фасоль содержат много клетчатки - именно она и вызывает метеоризм у многих людей. Чтобы эта клетчатка пошла на пользу, нужно добавлять в рацион бобовые небольшими порциями и ориентироваться на свое самочувствие. В любом случае газ - скорее положительный знак, который говорит о том, что бактериям кишечника есть чем питаться.

Перед готовкой рекомендую заранее замочить бобовые на несколько часов или даже на ночь в холодной воде (можно добавить в воду питьевую соду). Консервированный нут и фасоль усваиваются легче. Пряность асафетида тоже может уменьшить вздутие после бобовых.

Нерастворимую клетчатку необходимо тщательно пережевывать. Чем дольше вы жуете, тем лучше эта еда усвоится и переварится.

Важно пить много жидкости. Если клетчатке неоткуда впитывать воду, она не сработает как естественное слабительное. Признаки того, что вы съели слишком много клетчатки, - вздутие низа живота, распирающие и метеоризм, рыхлый, несформированный стул, в котором отчетливо видны непереваренные волокна.

Супы

Благодаря высокому содержанию клетчатки и жидкости овощные супы - отличный инструмент для решения проблем с ЖКТ. Главное - не переваривать овощи, чтобы клетчатка не теряла полезные свойства. Молоч-



ные и сливочные супы могут вызвать вздутие. Чтобы сделать такой суп более густым и текстурным и избежать неприятных последствий для ЖКТ, выбирайте рецепты с картофелем. Содержащийся в нем крахмал придаст супу кремообразную текстуру.

Ферментированные продукты

Кефир, квашеная капуста богаты полезными пробиотиками - молочнокислыми бактериями. В кишечнике такие бактерии противостоят дисбактериозу и производят жирные кислоты, которые поддерживают здоровье слизистой и нормальную перистальтику.

В ферментированных продуктах нет или практически нет лактозы, поэтому людям с лактозной непереносимостью можно не беспокоиться о дискомфорте в животе. Если легкое бурление после их употребления все-таки появилось, причина скорее в пробиотическом эффекте, чем в непереносимости. Это значит, что бактерии кишечника усиленно трудятся над расщеплением клетчатки, выделяя при этом газы.

Если вас отталкивает кислый вкус и запах кефира, попробуйте другие кисломолочные продукты, например, греческий йогурт, ряженку, ацидофилин.

Внимание! Если запор длится неделями или сопровождается болями, кровью, слизью в стуле и другими неприятными симптомами, срочно обратитесь к врачу.



После такой операции у человека нет привычного чувства голода. Поэтому должен быть четкий график приема пищи по часам, 7-10 раз в день.

Как питаться после удаления желудка

Питание в первые дни

Сразу после операции есть нельзя. Первые два дня нужно голодать, на третьи сутки можно пить компот, отвар шиповника, сладкий чай - по 1 чайн. ложке жидкости через каждые 15 минут. Все необходимые питательные вещества (специальные смеси из белков и аминокислот) вводят внутривенно. Также врач может назначить белковый раствор (энпит). Сначала раствор вводят через зонд, потом, когда его убирают, через рот. Так нужно питаться 2-3 дня.

Через 4-5 суток можно перейти на обычное питание, при условии, что нет вздутия живота, а перистальтика нормальная. Но это не значит, что можно отъедаться пельменями со сметаной или пирогами. После удаления желудка назначают поочередно несколько видов диет.

Подробнее о диетах

1. Диета №0А. Назначается на 1-4-5-е сутки. Ее особенность: мало соли (не больше 1-2 г) и много воды (1,8-2,2 л). Есть нужно не меньше 8 раз в день, съедая не больше 250 г пищи. Разрешаются: слизистые отвары с добавлением сливок, легкий мясной бульон без жира, кисель из фруктов или ягод, соки из овощей или фруктов, подслащенный напиток из шиповника. Нельзя есть плотные блюда, даже если они пюреобразные, а также пить молоко.

2. Диета №0Б. Нужна на 6-8-й день после операции. Объем выпиваемой жидкости - 2 л в день, соли - 4-5 г. Есть можно до 6 раз в сутки, порции - по 400 г. Меню такое же, как при диете № 0А, но разрешенных продуктов больше: супы с крупами, протертые каши из риса или гречки, но только жидкие, яйца всмятку или белковый омлет, диетические мясо, рыба (пюре).

3. Диета №0В. Ее прописывают на 9-11-й день, это уже постепенный переход к полноценному рациону. Воды или другой жидкости нужно выпивать до 1,5 л в сутки, соли разрешается добавлять до 7 г. Есть рекомендуется 5-6 раз. В меню добавляются суп-пюре, белые сухарики, но не больше 75 г, пюре из овощей или фруктов, печеные яблоки, измельченное мясо или рыба, творог, можно добавить немного сливок, кисломолочные напитки.

4. Диета №1. Через 9-12 дней после операции можно переходить на диету №1, но только на так называемый протертый вариант.

Питаться нужно 5-6 раз в день. Объем порций - 250 г, если это жидкость, то не больше стакана.

В рационе должно быть много белков, поэтому полезно есть измельченное мясо или вареную рыбу, готовить омлеты из белков, не отказываться от свежего творога. Жиры тоже нужны, но в небольшом количестве. В зависимости от самочувствия количество жиров уменьшают. Углеводов должно быть немного, особенно легкоусвояемых.

Нельзя есть крепкие бульоны, жирную птицу, мясо, колбасы, ветчину, копчености и консервы; под запретом все жареное, хлеб, мучные изделия, соленья.

Овощи и фрукты перед употреблением надо перетирать.

Через 3-4 месяца после операции

Уже нет смысла есть только перетертые блюда. Можно начать питаться обычной едой, но с ограничениями. По-прежнему нужно соблюдать диету №1, но непротертую. В нее добавляются мясные супы с подсушенным белым хлебом, мясо, курица. Разрешаются вареные ово-

щи, зелень, картошка, гречка, рис, свежие фрукты, кисломолочные продукты. Придерживаться такой диеты нужно 2-6 месяцев. Если нет осложнений и проблем с кишечником, через полгода можно питаться, как все. Но остается ограничение на количество пищи, съедаемой за раз. А сладкое, мучное и жирное под запретом на всю жизнь.

Что под запретом

Бульоны не должны быть крепкими и наваристыми. Свежий хлеб, различные кондитерские и мучные изделия придется исключить. Вредны колбасы, консервы, копчености, жирное мясо или птица. Лучше отказаться от некоторых круп - ячневой, кукурузной, перловой, пшенной, макарон. Нельзя есть жареные блюда, соленья, грибы. От сырых овощей тоже придется отказаться, особенно от бобовых, капусты, брюквы, лука, редьки. Под запретом жирные творог и сметана, соусы, пряности, приправы. Нельзя пить газировку, кофе, крепкий чай, спиртное, соки из магазина. Конфеты, варенье, мороженое, торты, шоколад тоже запрещены.

Разрешенные блюда и продукты

Полезны слизистые супы с овсянкой, гречкой, рисом. Можно добавить немного сливочного масла или сливок. На столе должны быть блюда из мяса - телятины, курицы, индейки и рыбы - минтая, хека, трески и щуки, сухарики из белого хлеба. Разрешены каши (овсяная, рисовая, гречневая), можно добавить кусочек мяса, яйца всмятку или омлет. Если нет непереносимости, разрешается молоко, сливки, творог. Полезны кисели или желе из ягод.

**Гастроэнтеролог,
врач 1-й категории**

СКОЛЬКО ПОЛЬЗЫ В ДЫНЕ! ЧТО В НЕЙ ЦЕННОГО?

✓ **Снижает давление.** В дыне содержатся клетчатка, витамин С и холин - они помогают поддерживать работу сердечно-сосудистой системы, а калий - снизить кровяное давление.

✓ **Укрепляет кости.** В дыне есть соединения, которые влияют на минеральную плотность костей.

✓ **Снижает уровень сахара в крови.** У диабетиков, которые едят дыню хотя бы три раза в неделю (но не больше 250-300 г в день), на 28% снижается риск возникновения осложнений. Возможно, это связано с наличием клетчатки.

✓ **Не допускает обезвоживания.** Дыня на 90% состоит из воды и содержит электролиты: калий, магний, натрий и кальций. Такое сочетание помогает восполнить потерю жидкости во время болезни и не допускает обезвоживания организма в течение дня.

✓ **Укрепляет иммунную систему.** Витамин С, содержащийся в дыне,

помогает лечить различные респираторные и системные инфекции. В одной порции дыни более половины суточной нормы витамина С.

✓ **Улучшает пищеварение.** Дыня замедляет всасывание сахара в кровь, нормализует пищеварение и способствует росту здоровых кишечных бактерий.

В одной дольке дыни (200 г) содержится 5% суточной нормы клетчатки.

✓ **Поддерживает здоровье глаз.** В дыне содержатся лютеин и зеаксантин. Они хорошо известны тем, что поддерживают здоровье глаз и замедляют возрастную потерю зрения.

P.S. Нежелательно есть дыню при резких колебаниях уровня сахара в крови. Но при хорошей компенсации и в сочетании с другими продуктами - можно. Нельзя есть дыню при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, при диарее.



Сам себе доктор Луковый чай снизит давление

Для приготовления чая понадобится небольшая луковица, 2-3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка меда, 2 чашки воды, лимонный сок, лавровый лист и корица по желанию. Закипятите воду, добавьте измельченный лук, раздавленные зубчики чеснока и лавровый лист. Когда жидкость слегка потемнеет, выключите огонь. Дайте отвару немного остыть, процедите. Добавьте мед по вкусу, корицу, лимонный сок. Чтобы держать давление под контролем, пожилым людям полезно выпивать одну чашку лукового чая в день.

Снадобье из бузины от близорукости

Спелые ягоды черной бузины выкладывайте слоями в трехлитровую банку, пересыпая сахарным песком в соотношении 1:1. Банку плотно закройте крышкой и настаивайте 3 дня в теплом месте или на солнце. Образовавшийся сок пейте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс - 1-2 месяца. При необходимости лечение можно проводить 2 раза в год.



Бобовый отвар выведет шлаки

Стакан фасоли замочите на 3-4 часа, промойте и отварите до готовности в 2 литрах воды. Жидкость слейте, процедите и пейте перед ужином по 1/3 стакана. Чтобы результат вас порадовал, откажитесь от выпечки, сладостей, консервов, копченостей, жареного, острого, соленого.

Благодаря отвару за короткий период из организма выйдут все каловые камни, он очистится от шлаков, токсинов. Появится легкость, ощутите прилив сил, бодрости. Улучшатся умственные способности, уйдет лишний вес.



Как приготовить идеальную кашу из гречки, овсянки и пшенки.

Гречка и пшенка любят какао

Чтобы правильно сварить кашу, общий алгоритм такой - перебрать и промыть крупу, закипятить воду и всыпать крупу. Но это правило не распространяется на гречку - ее всегда закладывают в холодную воду. В пшено и овсянку в конце варки добавляют молоко, сливки. Овсянка варится 5-7 минут, пшенка - 20 минут, гречка - 10-15 минут.

Если вы сторонник правильного питания, овсянку лучше всего заваривать. Залейте хлопья кипятком, дайте время, чтобы они разбухли, и добавьте, что нравится: сухофрукты, овсяное печенье, орехи.

К любой каше хорошо подходит сливочное масло.

Можно также добавлять сухофрукты или свежие фрукты, ягоды, халву. С гречкой хорошо сочетаются копчености, вареная колбаса или индейка.

Молочные каши дружат с молодым мясом, например с нежной телятиной. А лучшие специи для каш - соль и сахар. Последний можно заменить медом. Многие каши любят какао: если в гречку положить ложку сладкого какао - получится очень вкусно. Пшеничную кашу можно просто посыпать какао сверху, а вот в овсянку какао лучше не добавлять. Еще в пшенку можно добавить ореховую пасту и фруктовые пюре.



На заметку

- ✿ Через полчаса после сытного обеда поможет заглушить голод стакан воды.
- ✿ Еда без соли кажется невкусной? Старайтесь солить блюда в тарелке. А мясо и рыбу есть вообще без соли.
- ✿ Замените конфеты сухофруктами. Они намного полезнее для фигуры. Но в день съедайте не больше 5-6 штук, помните о калориях.
- ✿ Любителям спиртного грозит лишний вес. В алкоголе много калорий, и он вызывает аппетит.



КАК УВЛЕЧЬ СЕМЬЮ ЗОЖ?

Привить близким здоровое питание и активный образ жизни - задача каждой жены и мамы. Однако в семьях по большей части наблюдаются совсем другие привычки. Как увлечь свою семью здоровым образом жизни?

Ранний подъем и отход ко сну, спорт, полезные продукты на столе - красивая картинка. В реальности мы чаще видим другое: недосып, вредные перекусы на бегу, вечером хочется включить сериал, заказать пиццу или суши. Не слишком полезно, но как же все-таки сложно осознанно изменить стиль жизни! Тем не менее это можно сделать. Можно и нужно.

С чего начать?

Если вы станете читать близким долгие медицинские лекции и навязывать пробежку и салат вместо пиццы под сериал, это вызовет негативную реакцию. Критикой замотивировать тоже никого не удастся. Понадобится много терпения и ваш личный пример.

Начните сначала сами правильно питаться, заниматься спортом. Велика вероятность, что ваше хорошее самочувствие и бодрое настроение заразят окружающих.

Ребенок отталкивает тарелку с супом и просит бургер? Хочется устроить выговор, прочитайте нотацию, но что это даст? Вредные привычки формировались не одним днем, и для отвыкания от них тоже нужно время. Не требуйте от домочадцев все и сразу. Просто предоставьте им полезный выбор. И, кстати: иногда можно позволить и бургер. Лучше домашнего приготовления.

Меняем пищевые привычки

В сбалансированном рационе должны быть овощи, качественный белок, медленные углеводы и «правильные» жиры. Приучить к такому питанию быстро не получится.

Постепенно измените способ приготовления - запекайте и тушите, а

не жарьте, добавляйте меньше соли и больше пряностей. Для готовки выбирайте кокосовое масло.

Добавьте в ежедневный рацион овощные салаты (без майонеза или готовьте майонез сами), зелень, орехи и сухофрукты. Варите компот - постепенно уменьшайте порцию сахара. В идеале готовить его только из сухофруктов, залив их горячей водой и дав настояться несколько часов.

Полезный обед важно красиво сервировать. Чем больше цвета, тем привлекательнее будет выглядеть блюдо. Подавайте полезную еду на красивой посуде: доказано, что это повышает аппетит.

Иногда достаточно изменить способ нарезки - и вот уже продукт вызывает интерес. Чаще этот способ работает с малышами.

В случае с детьми постарше можно превратить процесс обеда в игру - позволить им выбрать новый рецепт, вместе купить продукты и вместе приготовить блюдо.

Поднимаем с дивана ленивых тюленей

Сразу оторвать близких от телевизора и телефона ради спортивных занятий не удастся. Но по выходным можно регулярно выбираться на прогулку. Может быть, удастся совместно кататься на лыжах, велосипедах, ходить на каток. Вроде бы и развлечение, но сколько пользы!

Простые семейные вылазки на природу также полезны для здоровья (при условии, что это время вы гуляете, а не едите шашлыки).

Сейчас существует большой выбор загородного активного отдыха - квесты, экскурсии по экотропам, игры в страйкбол или пейнтбол и многое другое. А если

у вас есть собака, активные игры на свежем воздухе вам тем более обеспечены.

Приучить детей заниматься спортом на регулярной основе - хорошая идея, особенно если ребенок сам делает это с удовольствием. В противном случае меняйте секции, ищите то, что понравится, где будет получаться. У вас ведь нет цели вырастить чемпиона. Пусть ходит на бадминтон, танцы, теннис, футбол, на плавание или просто катается на роликах. Мотивируйте ребенка возможностью весело провести время, приобрести новых друзей.

Прописные истины, но они работают!

Мы все знаем об этом, но упорно не хотим следовать этим правилам постоянно. А ведь они просты в исполнении!

Ложитесь спать не позднее 22-23 часов и вставайте в 7-8 утра. В ночное время организм синтезирует «гормон сна» мелатонин. Пик его активности приходится на 00 часов ночи - 4 часа утра, а минимума он достигает к 7 часам.

Ужинать надо за 2 часа до сна. Примерно в это же время стоит отложить активное использование гаджетов, не читать новостей. Недолгая прогулка, прослушивание музыки, просмотр легкого фильма пойдут на пользу сну.

В спальне важно поддерживать оптимальный уровень влажности (40-60%) и температуру воздуха (19-22°).

Уделяйте внимание профилактике заболеваний: своевременно посещайте врача, проходите диспансеризацию, ежегодно сдавайте базовый чекап (развернутый анализ крови, мочи, выявляйте дефицит витаминов и минералов).

Отдыхай!

								Харч для Тузика	Высокий крик	Четвероногий друг с Тибета	Обложка для стен
Детёныш, родившийся с хоботом		Место, где скрывается зверь								Словесный шаблон	Ею пасуют назад
							Гора греческих богов	Большое количество (устар.)			
"...джицу" (борьба)		Фамилия Миледи в "Трёх мушкетерах"									
							Декоративное дерево	Простак, инженер, травести	Вес "раздетого" товара	Наименьшее в десятке число	
Леший из римских мифов	Сын де-вы Марии						Грузинская народная песня				
					Стародавняя "Фанта"		Количество сена	Птица семейства воробьиных	Топливо для жёлудка		
"... по вертикали", х/ф	Отбитое место на камне						Сам себе самолёт		Создатель канвы фильма	Деревянная бочка	
	"Бульба" по-русски	Первый лист книги	Состав работников					Солнцед у Чувковского			
							Маленький бутерброд	Север пофлотски	Компонент бронзы	Лоб - чело, глаз - ...	
	Лимон цвета доллара	Рэпер, снявшийся в "Жаре"	Пробуждающая косметика					Белая глина для выделки посуды			
			Человек противоположность	Материалист (ант.)			Отдел на заводе			Конго в прошлом	
Город, взятый юным Петром I	Обычай в Исламе	Узор в литье						Прима цветочного мира			
			Дерево, обжитое шелкопрядом	Всё лучшее - им					Солдатская обувь	Ударное холодное оружие	
	Биография святого						Автор неувядающих шедевров				
	Крупный делец (разг.)	Музыкальное произведение		Сосед Ирака и Афганистана			Волпьящего горца		Ящики, мешки для упаковки	Вид налога	
Помощник царя небесного		Присудивший "яблоко раздора"									
			Римский медяк						... наша не пропала!		
Духовный наставник йога		...Катарина, штат в Бразилии					Себялюбец, каких поискать				





ИНТЕРВЬЮ С МАДСОМ МИККЕЛЬСЕНОМ

Датский оскаровский комитет выдвинул фильм «Меч короля» режиссера Николая Арселя на соискание премии «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке». Главную роль в картине исполнил талантливый и по-настоящему великий актер Мадс Миккельсен. Он уже получил с ней целую россыпь наград, в том числе, премию Европейской киноакадемии 2023.

Датский актер Мадс Миккельсен широко известен мировой аудитории, благодаря ролям злодеев в картинах «Казино Рояль», «Доктор Стрэндж», «Ганнибал» и «Индиана Джонс и колесо судьбы». Датские режиссеры, напротив, часто приглашают актера играть благородных мужей, особ, приближенных к королю. Одну из таких ролей Миккельсен воплотил в недавней работе Николая Арселя «Меч короля». Премьера картины состоялась на Международных кинофестивалях в Венеции и Торонто.

Действие картины происходит в середине 18 века. По желанию короля Дании обедневший капитан Людвиг Кален отправляется на необитаемые земли, чтобы выращивать на них картофель «в особо крупных размерах». В обмен за свои труды капитану обещан дворянский титул. Однако, правитель местности, деспотичный и слабовольный Фредерик де Шинкель считает, что земля принадлежит ему. Другой причиной конфликта двух джентльменов становится сбежавшая от Шинкеля горничная Энн Барбара (Аманда Коллин), которая нашла свой приют и спасение у капитана.

- Вам уже приходилось сниматься у Николая Арселя в «Королевском романе». Как удалось режиссеру убедить вас на этот раз?

Наш первый разговор оказался довольно забавным. Мы встретились, и режиссер сказал: «У меня для тебя есть потрясающая роль. Ты будешь играть парня, который выращивает картофель». Потом наступила долгая пауза, которую я решил прервать: «Итак, парень выращивает картофель... И это все? Что-нибудь еще интересное с ним происходит?» Позже, когда мне прислали сценарий, и я прочел, какого стоика мне придется сыграть, — согласился. Основу этого эпоса составляет дуализм амбиций и привязанностей. Он о том, что наши желания могут потерпеть неудачу, если они будут единственными, что у нас есть. Наш мир может быть одновременно прекрасным и уродливым, и мы бессильны его контролировать. Как говорится, «человек предполагает, а Бог располагает».

- Так кто же ваш герой?

- Капитан Кален — упрямый солдат, готовый жертвовать всем для достижения своей цели. Ему присущи глубокое чувство справедливости, а также огромное доверие к закону и идее о том, что закон должен действовать для всех. Он не умеет изысканно изъясняться, не может выражать свои эмоции, но он благороден, владеет высокой нравственностью. Он уважает людей и не боится ни тяжелой работы, ни вызова судьбы. Его основное противоречие заключается в том, что он ненавидит аристократию, но желает стать ее частью. Он взял все карты в свои руки, но в конце концов остался один перед очень сильной женщиной. Он считал, что ему никто не нужен. Но, как оказалось, это совсем не так. Этого человека сложно полностью понять, и, я думаю, каждый воспримет его по-разному. Мне кажется, что он — настоящий герой, каких бывает мало. Кстати, это реальный герой, который был пионером датского сельского хозяйства. Но даже мне, огромному любителю истории, его имя до этого не встречалось. Поэтому я рад, что теперь о нем узнает больше людей.

- В этом году вы также сыграли в фильме «Индиана Джонс и колесо судьбы». Какие у вас остались впечатления от съемок?

- Представьте себе маленького мальчика, который вместе со своим братом берет напрокат кассету с фильмом об Индиане Джонсе и мечтает о похожих приключениях. А теперь, спустя несколько десятков лет, его приглашают сниматься в этом фильме. В такие моменты все происходящее кажется сном. Мое самое большое впечатление от съемок, конечно, связано с Харрисоном Фордом. Это сложно описать словами, но когда он приходит на съемочную площадку, вокруг начинает происходить что-то особенное. Меняется освещение, атмосфера, эмоции. Он приносит с собой особую ауру звездности, которая присуща только ему. Хотя в жизни он вполне обыкновенный и приземленный человек. Несмотря на его колоссальный опыт в кино, он все еще приходит на работу с твердым убеждением, что ему безумно повезло заниматься любимым делом. Многие это быстро забывают, но только не он. И когда камера включается, он становится похожим на ребенка, полностью погруженного в игру.

- Кроме участия в «Индиане Джонс» вас довольно часто приглашают сниматься в кассовых хитах, таких как «Звездные войны», «Доктор Стрэндж», «Казино Рояль» и сериал «Ганнибал», где вы чаще всего играете злодеев. Почему так получается?

- Злодейство очень относительно. Например, для меня знаменитый убийца и психопат Ганнибал

Лектер — один из самых счастливых персонажей, в которого мне приходилось перевоплощаться. Он настолько доволен своей жизнью, что ничто не может его потревожить, и никто не в состоянии вывести его из равновесия. У Ганнибала словно нет никаких проблем. Он эстет и настоящий интеллеktуал. Это яркий персонаж, и он умеет наслаждаться красотой жизни. Такая философия жизни — моя мечта.

- Правда ли, что после роли злодея Ле Шиффра в «Казино Рояль» вы увлеклись покером?

- О, нет! , чтобы открыть для себя игру в покер. Я играю в карточные игры с 12 лет. Естественно, в детстве у нас были небольшие ставки, теперь они значительно выше. Вначале я предпочитал играть в покер «Файв Кард Дроу», а сейчас меня больше интересует «Техасский Холдем». Я до сих пор играю в покер с друзьями, когда есть свободное время.

- Вы помните свои первые пробы в кино?

тале Копенгагена, и мой уличный язык вдруг оказался востребован. На экране пришлось играть подвыпивших парней. Помню, как мы устроили пробную съемку, где пили пиво и анализировали свое поведение. Казалось, что все было под контролем, но на следующий день, посмотрев записи, мы поняли, насколько сильно были пьяны. В какой-то момент кто-то из нас начал бессвязный монолог, у другого задрожали руки. Фильм вышел в прокат, как раз к окончанию моей драматической школы. Можно сказать, мне крупно повезло, и моя карьера в кино началась без всяких задержек.

- Правда, что сначала вы выступали танцором, прежде чем, начать сниматься в кино?

- В детстве я занимался спортивной гимнастикой и мечтал стать профессиональным спортсменом. В один день, когда я тренировался, к нам пришли люди, искавшие танцоров для акробатических трюков в мюзикле. Хореограф

ли, то все вдруг захотели танцевать. Кстати, моя жена Ханна — хореограф. Так что, та выдумка оказалась сущей правдой.

- А что теперь? Когда мы увидим вас в мюзикле?

- Не думаю, что это когда-либо произойдет. Чтобы сниматься в мюзиклах, помимо танцев, нужно уметь петь. А у меня в этой области совсем нет никаких навыков, да и слуха тоже.

- Есть ли у вас какие-то роли, которые вы мечтаете исполнить?

- Да, я всегда мечтал поработать с Мартином Скорсезе. Особенно меня привлекают фильмы золотого периода Голливуда. Например, . Главный герой там такой сложный, полный интересных нюансов. И как мастерски его сыграл Роберт Де Ниро — это просто потрясает.

- Вы всегда так уравновешены и спокойны, каким кажетесь сейчас, во время нашего разговора?

- Я также могу быть очень раздраженным и недовольным. Например, по поводу политики, социального неравенства или моей работы. Как и многие другие, я могу глубоко погружаться в свои эмоции, вреда при этом себе. Однако я также реалист. Я знаю, что мы рождаемся и умираем. Между этим мы можем много чего достичь, увлекаться, быть довольными жизнью, или же ощущать глубокое в ней разочарование. Выбор всегда за нами! Я стал актером уже будучи очень взрослым человеком. Я не искал славы. Мне хотелось заниматься тем, что меня интересует. Актеры могут быть очень скучными людьми и в перерывах между съемками большую часть времени проводить на диване. В то же время нам удается проживать сотни жизней, как только мы попадаем на съемочную площадку. Я знаю многих, кто стремится придать своей жизни высший смысл. На мой взгляд, такого смысла не существует. Жизнь — это здесь и сейчас, это будни, это когда я провожу время с семьей, занимаюсь спортом, пью пиво с друзьями. Как сказал Джон Леннон: «Жизнь — это то, что происходит с тобой, когда ты занят другими планами». Я верю в это.

- Вы не боитесь стареть?

- Нет, не боюсь. Я уделяю много времени занятиям спортом и чувствую себя отлично! Заниматься спортом и смотреть спорт — это мои хобби. Я не особо обращаю внимание на возраст. Некоторые говорят, что не хотели бы жить долго и достигнуть столетнего возраста, но я считаю, что это здорово. А зачем останавливаться на этом? Я думаю, почему бы и не дожить до 200?!



- Моим первым художественным фильмом стал «Дилер» у Николаса Виндинга Рефна в 1996 году. Режиссер хотел создать криминальную драму о наркодилерах и искал непрофессиональных актеров, знакомых с уличным сленгом. Однако, его продюсеры заставили для ключевых сцен все же поискать профессионалов. Кто-то порекомендовал ему обратить внимание на студента из Драматической школы, владеющего уличным жаргоном настолько, что его почти никто не мог понять. Этим студентом был я. Мне позвонили, и я пришел на прослушивание. Я вырос в рабочем квар-

того проекта заметил мой талант и предложил научить меня танцевальным движениям. Я согласился, но мне было стыдно признаваться друзьям о своих занятиях. Я опасался, что они поднимут меня на смех. В те времена танцы считались не слишком мужественным занятием. Я долгое время скрывал это от друзей, но со временем мне пришлось придумать историю, чтобы объяснить им, чем я занимаюсь и почему. Я сказал, что танцы — отличный способ познакомиться с девушками, и что с тех пор, как я начал танцевать, у меня нет отбоя от поклонниц. Когда они это услыша-



МЕНЯ ТАК ВОСПИТЫВАЛИ!

У советского воспитания есть как сторонники, так и резкие противники. Что можно взять на вооружение сегодня, а от каких методов лучше навсегда отказаться?

Иногда из лучших побуждений наши родители и наставники действовали так, что вместо успешного достижения целей мы, наоборот, терпели фиаско, либо так пытались угодить старшим, что тратили на это все свои ресурсы, не получая удовольствия. Но были и хорошие примеры, когда взрослые помогали найти правильную мотивацию и нужные ориентиры в жизни.

УНИЖЕНИЕ И ОБЕСЦЕННИВАНИЕ

«Пишешь, как курица лапой!», «Какая ты неряха - никто замуж не возьмет!», «Институт тебе не светит - в дворники пойдешь!», «Яйца курицу не учат!» - такие токсичные фразы знакомы многим. Подобный метод обесценивания никогда не принесит положительные плоды, зато больно бьет по самооценке.

Такие дети позже вырастают или неуверенными в себе людьми, или перфекционистами, которые боятся сделать лишний шаг. Причину стоит искать как раз в детских запретах и отсутствии безусловной (то есть, без всяких условий) родительской любви.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

Личный пример - самый эффективный метод воспитания. Поэтому родителям так важно не требовать от ребенка того, что они не делают сами. Ругаете дочь, что она мало читает, а сами не помните, когда в последний раз брали в руки книгу? Требуете от сына спортивных успехов в то время, как сами лежите на диване и не делаете даже зарядку?

Дети отзеркаливают поведение взрослых. Поэтому важно давать им правильный пример и не требовать невозможного. Вспомните, как советские отцы отправлялись по утрам на пробежку вместе с детьми или мамы учили дочерей кашеварить на кухне в симпатичном передничке и с книгой по домоводству в руках. Прекрасный личный пример подавали! Такие дети спустя годы с гордостью листают семейный фотоальбом, комментируя: «Этот мы с папой собираем грибы...» или «Мы с мамой вяжем мой первый шарф».

ЗАПРЕТ НА ЭМОЦИИ

«Что ты ноешь, мужчины не плачут!», «Не носись как угорелая, ты же девочка!», «Ну, и что ты ржешь, как лошадь?» — подобные фразы, призванные воспитывать силу воли и укоренять нормы приличия, на самом деле приводят только к негативным последствиям. Тревожные расстройства, страхи, депрессии во взрослом возрасте... Например, замечено, что мальчики, которым в родительской семье запрещали выражать эмоции, часто вырастают абьюзерами. Они привыкают держать все в себе и требуют

Вспомните воспитательные приемы, которые использовали ваши родители. Какие из них были действенными, а какие рождали страхи и комплексы? Не используйте провальные методы на собственных детях.

того же от своей второй половины.

Чаду стоит объяснить: испытывать разочарование, обиду и раздражение — абсолютно нормально. Не выраженные, затаенные эмоции часто перерождаются в фобии, поэтому не стоит быть слишком серьезными в повседневной жизни. С детьми можно баловаться, играть, веселиться! В таком случае в будущем они вырастут раскованными, без комплексов: и страхов.

ПООЩРЕНИЕ

В советском воспитании часто встречались крайности: пока одних ругали за все, что только можно, других - хвалили и ставили в пример, даже если они просто заправили кровать.

Поощрение укрепляет самооценку и улучшает мотивацию, но с ним важно не переборщить. Иначе вместо уверенного в себе ребенка есть риск вырастить личность, болезненно зависимую от внешних оценок окружающих. Мама всегда одобряет все рисунки, а учительница не обратила на них ни малейшего внимания, а то и попросила мордочку у собачки подправить? Перекормленного похвалой ребенка малейшая критика способна выбить из колеи и довести до слез.

Но если поощрения было отсыпано ровно столько, сколько надо, такой ребенок вырастет уверенным в себе и в собственных талантах. А это много значит!

СРАВНЕНИЕ С ДРУГИМИ

«У дочки тети Лены такая ровная осанка, а ты - как крючок!», «Коля уже 7 голов забил, а ты и с одним не справился!», «Посмотри на Катю, какая опрятная девочка». Сравнения с другими детьми, призванные развить дух соперничества и привести к лучшему результату, на деле только вредят ребенку. Он будет завидовать другим детям, испытывать страх («Родители будут любить меня только если я получу пятерку»), бесконечно пытаться угодить и наверняка перетянет эти комплексы и во взрослую жизнь.

Выросший ребенок, которого постоянно с кем-то сравнивали в детстве, боится претендовать на хорошую должность в компании, ведь конкурент наверняка лучше, заводить отношения, потому что «его бывшая красивее и умнее», и т.д.

Сравнивать можно только с самим ребенком в разные этапы его жизни, и делать это только в позитивном ключе. «Еще год назад ты боялся плавать, а сейчас чувствуешь себя как рыба в воде!», «Несколько лет назад ты путалась в модальных глаголах, а теперь знаешь их на зубок!».

Дома мы начинаем новый день, сюда возвращаемся по вечерам. Организуя пространство, важно особенное внимание уделить зонам комфорта. Это место для сна, для отдыха с книгой или чашкой чая, ванная комната. Для максимального расслабления психологи рекомендуют сделать интерьер комфортным для органов чувств: подходящие цвета для глаз, тишина для слуха, приятные вещи для осязания.

СВЕТ ВСЕМУ ГОЛОВА

Для спокойствия и позитивного настроения важно как следует высыпаться ночью и получать достаточно солнечного света днем. Поэтому к выбору освещения подходите с особым вниманием.

Утром раздвигайте шторы, впускайте свет в комнату. Хорошо, если в комнате есть зеркала и глянцевые поверхности (они усиливают освещение). Улучшит освещенность и светлый цвет стен: белые особенно актуальны для маленьких комнат. Ночью же, напротив, следует исключить любые источники света — используйте светонепроницаемые шторы.

Держите окна в чистоте и не перегораживайте мебелью доступ света в комнату.

Что касается искусственного освещения, тут работает правило: холодный свет — для работы, теплый — для отдыха. Если у вас есть рабочая зона (кабинет), там уместен холодный свет: он повышает внимательность и способствует собранности. В зоне отдыха, напротив, используйте теплый свет (до 2700 К). Приглушенный свет дополнительно настраивает на отдых.

БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ

В интерьере желательно использовать натуральные материалы — мебель из дерева и ротанга, текстиль из льна, шерсти, бархата или плюша. Такие материалы приятны и тактильно, и для глаза.

Удобство мебели тоже важно — не пренебрегайте им. Ведь уютно устроиться вечером с книгой или чашкой чая в кресле, завернувшись в плед или обняв мягкую подушку, — то что нужно в конце рабочего дня.

А ЧТО С ЦВЕТОМ?

Если вы хотите создать действительно умиротворяющий интерьер, не бойтесь цветового минимализма. Ярких и пестрых расцветок, напротив, старайтесь избегать — они раздражающе действуют на нервную систему. Отдайте предпочтение естественным, мягким оттен-



ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ИНТЕРЬЕР

От атмосферы в доме во многом зависит психологическое здоровье, умение справляться со стрессами. Интерьер, который вас окружает, может как поддержать ментальное здоровье, так и разрушить его.

кам. Они могут быть темными или светлыми — как вам больше нравится, главное, чтобы не было резких контрастов цвета.

Если вы любите яркие цвета, можно использовать их в небольших акцентах — диванные подушки, салфетки, посуда.

Выбирая цвет для интерьера, испытайте его при дневном освещении и при искусственном.

АРОМАТЫ ИДЕАЛЬНОГО ДОМА

Доказано, что запахи имеют непосредственное отношение к тому, как вы себя ощущаете. Например, аромат еды, особенно домашней выпечки, дает мозгу сигнал, что все безопасно.

Помимо запаха чистоты, добавьте любимые ароматы — зажгите ароматические палочки или поставьте на открытой полке диффузор. Изучите влияние разных ароматов на нервную систему и выбирайте на свой вкус. Так, ароматы ванили, корицы, лаванды и можжевельника расслабляют и успокаивают. Аромат цитрусовых, напротив, бодрит.

КОГДА ВСЕ НА СВОЕМ МЕСТЕ

Разбросанные журналы, неряшливо брошенный плед, обилие пес- трых фигурок на полках и магнети-

ков на холодильнике — не лучший способ сделать жилище уютным. Здесь, как и с цветом, предпочтительнее придерживаться минимализма. Нервная система расслабляется, когда в поле зрения не попадает ничего дисгармоничного. Поэтому психологи советуют продумать систему хранения вещей, чтобы все, чем вы пользуетесь, было за закрытыми дверцами.

Идеально, когда в доме нет лишнего и каждая вещь знает свое место. Мебель, текстиль, посуда, бытовая техника, выдержанные в едином стиле, благотворно влияют на ментальное здоровье.

РАСТЕНИЯМ — ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ!

Живые растения придадут вашему дому столь необходимую умиротворенность. Помимо кислорода и очищения воздуха, зелень расслабляет нервную систему и снижает стресс. Уход за ними является своего рода медитацией.

Тем, кому сложно ухаживать за растениями, можно посоветовать завести неприхотливые драцену или суккуленты. Они требуют минимального ухода, но привносят в интерьер гармонию. В крайнем случае отсутствие растений могут компенсировать натуральные материалы (дерево, ротанг, рогожка, соломка, бамбук), обои с растительным орнаментом, фотографии или картины природы.



У многих из нас стоит в серванте посуда «для особого случая», которая привычно не используется годами

ОСТАВИТЬ ДО ЛУЧШИХ ВРЕМЕН

Как часто мы что-то откладываем до лучших времен. Прибереечь, насладиться позже, растянуть удовольствие. И никогда не задумываемся: а вдруг это «потом» не наступит?

У моей бабушки, жившей в небольшом поселке, квартира была похожа на музей. Большинство вещей здесь нельзя было трогать, а за стеклянными дверцами серванта хранились настоящие семейные сокровища. Больше всего меня привлекала коллекция кукол. Каждая из них была произведением искусства: витиеватые буклы, атласные платья, роскошные шляпки. Хотелось взять их в руки, рассмотреть нарисованные лица. «Нельзя! - тут же предупредила бабушка. - Они принадлежат твоей маме. Я ей дарила по кукле на каждый день рождения, с десяти до восемнадцати лет». Я удивилась, как хорошо игрушки сохранились: очевидно, моя мама относилась к ним очень бережно. Но: «Дело не в этом, просто она в них никогда не играла. Я берегла кукол и сразу сажала их за стекло».

Спустя несколько лет бабушки не стало. Большинство ее «реликвий» пришлось раздать соседям. Живя в другом городе, мы не имели физической возможности забрать все с собой. Но кукол, конечно, взяли. Мама подержала их в руках и с горькой усмешкой заметила: «Наконец-то я могу их потрогать!» Спустилось столько лет!..

В тот момент я задумалась. Дело ведь не только в вещах, некоторые саму жизнь оставляют на потом, считая, что недостаточно к ней готовы. Сразу вспомнилась мамина близкая подруга, Наталья Петровна. Она героическая женщина: в

одиночку поставила на ноги четверых детей. Ее муж умер, когда младшему было всего два года.

Наталья Петровна часто бывала у нас в гостях, и я слышала их диалоги с мамой. «Наташа, купи себе красивое платье, сходи в парикмахерскую, ты ведь такая красавица!» - убеждала ее моя мама. И слышала в ответ: «Пока не могу, дочке или сыну куплю обновку. А о себе непременно позабочусь, вот только дети подрастут...»

Но когда чада выросли и вылетели из родительского гнезда, Наталья Петровна превратилась в пожилую, большую женщину. Хуже того - в женщину, привыкшую во всем себе отказывать. Подарит ей дочь хорошую дубленку - она ее вешает в шкаф. «Если сейчас надену, сразу заносу, испачкаю в слякоти. Такая хорошая вещь пропадет!» И висит эта дубленка, красивая, добротная, но никому не нужная, годами.

Сначала мне казалось, что привычка оставлять лучшее на потом чаще встречается у людей старшего поколения. Но недавно лично убедилась в том, что это не так. Пригласила меня как-то на день рождения моя бывшая коллега - девушка приятная, модная, современная. В подарок я купила ей симпатичную чайную пару, зная, что она большая любительница красивых вещей.

Спустя несколько дней Анжелика снова пригласила меня к себе домой. И стала показывать подарки. «Вот твоя чайная пара, я реши-

ла, что буду доставать ее по праздникам. А здесь несколько шейных платочков, подаренных подружками. Пока не подобрала, с чем их носить, так что будут ждать своего часа. Этот фен подарила мне сестра, но мне так жалко им пользоваться, пусть полежит, тем более еще старый неплохо работает».

Я слушала ее и вспомнила Наталью Петровну и свою бабушку. Было что-то общее у этих трех женщин, хотя они и разного возраста. Поделилась своими мыслями с мамой, а она мне: «Вообще-то, и ты этим грешишь!» И припомнила, как я не желала прихорашиваться, пока в моей жизни не появится тот, ради кого я буду это делать. «Так ты его и не встретишь, если будешь ходить с пучком на голове и в старых джинсах», - справедливо заметила мама.

К слову, замуж я все же вышла. Но любимого встретила как раз тогда, когда решила заботиться о себе здесь и сейчас, не дожидаясь подходящего мужчины. Привела в порядок волосы, записалась к косметологу, нашла себе вдохновляющее окружение - одним словом, превратилась в принцессу. И принц тут же нашелся.

Что касается дня сегодняшнего, я изо всех сил стараюсь не откладывать жизнь на потом. В этом смысле мне очень помогают мои дети - сын и дочь. Они учат не приберегать приятное, а наслаждаться им здесь и сейчас. Вручу своей Аленушке леденец, она тут же его в рот. Сашок получит интересную книжку - сразу убегает в уголок ее читать.

Я и сама во многом меняюсь. Теперь красиво сервированный стол в нашем доме - не редкость, а приятная обыденность. Муж придет вечером с работы, а на столе красивые салфеточки, посуда с золотым ободочком, я в новом платье - не для особого случая, а для самого обыкновенного вечера. Который, кстати, больше никогда не повторится и оттого особенно ценен.

А бабушкины куклы мы не стали сажать в сервант. Да и нет его в нашем доме. Дочка может играть с ними хоть каждый день. Конечно, я рассказала ей о том, какая это ценность в нашей семье, и она обращается с ними бережно. Зато теперь эти милые куколочки перестали быть бездушной реликвией и обрели вторую жизнь.

Анна

Любовь умеет разговаривать на разных языках: на языке слов, поступков, подарков, прикосновений, времени. Важно понять, как выражает чувства ваш партнер, и настроиться с ним на одну волну.

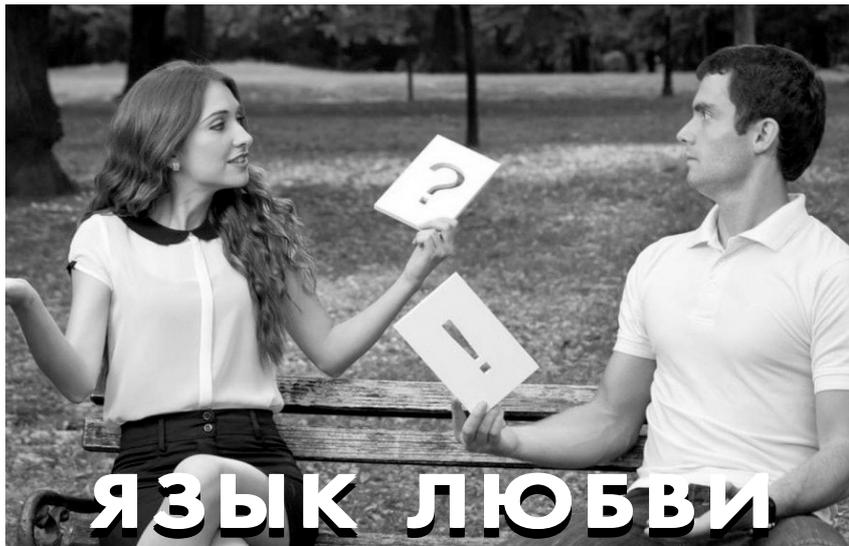
Света и Кирилл развелись шумно, со скандалами. Во время одной из ссор Света бросила в сердцах: «Да я вообще не знаю, любил ли ты меня! За пять лет ты мне об этом от силы раза три сказал!» Кирилл потерял дар речи - как это не любил? А кто зимой в лютой мороз вставал на полчаса пораньше, прогревал и чистил от снега машину жены, чтобы ей не пришлось мерзнуть на улице? Кто пылесосил и мыл посуду, потому что Света терпеть не могла эти домашние обязанности? А Свете, оказывается, не хватало слов. Просто они говорили на разных языках любви и не смогли это вовремя понять.

«СКАЖИ, КАК ТЫ МЕНЯ ЛЮБИШЬ»

Ваш партнер постоянно повторяет, как сильно он вас любит. Он делает вам комплименты, звонит несколько раз в день и пишет эсэмэски. Он не жалеет слов поддержки и одобрения и всегда готов вас выслушать, обсудить ваши проблемы. Слова для него действительно важны, поэтом, даже если вы «старый солдат и не знаете слов любви», придется переучиваться. Проще всего «зеркалить» действия любимого: чаще говорите: «Я люблю тебя», хвалите его за любую мелочь, обсуждайте совместные планы, проговаривайте проблемы. Ваш партнер отлично понимает силу слов, поэтом будьте осторожнее, когда ссоритесь. В пылу перепалки вы сказали что-нибудь обидное, успокоились, помирились и забыли, а он еще долго будет помнить об этом.

ПОСТУПКИ - ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Вы знаете, что в любой трудной ситуации можете рассчитывать на своего партнера. Если вы задерживаетесь на работе, то не волнуетесь: муж и детей из сада заберет, и ужином их накормит. Если вы обращаетесь к любимому с просьбой, то он бросает все и спешит вам на помощь. Для него любовь - это поступки. Что требуется от вас? Обязательно покажите, что вы цените его старания. Человеческая природа устроена таким образом, что мы быстро привыкаем к хорошему. Вы еще не забыли Свету? Она очень скоро перестала говорить «Спасибо!» и замечать заботу мужа. И Кирилл совершенно справедливо думал, что его не ценят. Поэтому, не жалейте слов бла-



ЯЗЫК ЛЮБВИ Как понять друг друга?

годарности. И сами по мере сил старайтесь помогать мужу словом и делом. Ваш супруг должен быть уверен: если начнется война и придется отстреливаться, вы будете стоять за его спиной и подавать патроны.

«Я ПОДАРИЮ ТЕБЕ ВЕСЬ МИР...»

В отличие от большинства мужчин ваш любимый не забывает дни рождения, годовщины и всевозможные памятные даты. Он обязательно вас поздравит и сделает подарок. Причем не какие-нибудь банальные цветы, конфеты и подарочный сертификат в магазин косметики, а подарок «со смыслом». Билеты на концерт вашей любимой певицы, новый роман вашего любимого писателя, ваза для цветов, точь-в-точь такая же, как была у вашей бабушки. Иногда он делает презенты без всякого повода. Для начала не забудьте поблагодарить партнера и показать, как вы наслаждаетесь его подарком. А затем постарайтесь ответить ему тем же. Причем, выбирайте не самые банальные презенты, проявите фантазию и избегайте «святой троицы» подарков для мужчин: «крем для бритья - одеколон - рубашка».

БОЛЬШЕ ТЕПЛА, БОЛЬШЕ НЕЖНОСТИ

Ваш партнер обожает тактильные ощущения, поэтом он любит к вам прикасаться. На улице он возьмет вас за руку, в компании друзей приобнимет за плечи или положит руку вам на талию. Он обязательно целует вас, прежде чем уйти на работу, а в сексе любит долгую прелюдию. Не скупитесь на ласки и прикосновения! Когда вечером вы вместе смотрите кино, сидя дома на диване, придвинь-

тесь поближе, прижмитесь к мужу всем телом и положите голову ему на плечо. Используйте любой повод, чтобы прикоснуться к любимому, поцеловать его, погладить. И беспроигрышный вариант - пройдите специальные курсы и чаще радуйте любимого сеансами расслабляющего массажа.

ВРЕМЯ ВДВОЕМ - БЕСЦЕННО

Для вашего мужчины важно как можно больше времени проводить вдвоем. После работы он сразу спешит домой и не любит, когда вы отправляетесь куда-нибудь без него. Пока вы с подружками зажигаете на девичнике, он позвонит и скажет, что соскучился. Старайтесь планировать как можно больше совместных развлечений, найдите какое-нибудь общее хобби. По вечерам устраивайте киномарафоны, в выходные отправляйтесь на велопрогулку. Не делите друзей на «своих» и «мужниных», перезнакомьте их всех между собой и устраивайте совместные посиделки. Чем больше времени вы будете проводить вместе, тем крепче будут ваши отношения. Однако, во всем должен быть баланс: личное пространство никто не отменял.

СОВЕТ

Определить свой язык любви очень просто. Задайте себе несколько вопросов: о чем вы чаще всего просите супруга? Когда вы чувствуете, что вас любят? Что радует вас? Обсудите это с мужем и попросите его ответить на эти же вопросы. Так вы сможете понять, на каком языке любви разговаривает ваша пара. После этого конфликтов, определенно, станет меньше!

Как я похудела



ХУДЕЕМ НА СПОР! Метод, который работает

В процессе похудения главное - мотивация. Она особенно велика, когда вам предлагают спор, в котором вы непременно должны победить!

Вот уже 15 лет я веду борьбу с собственным весом. Располнела, как и многие женщины, после родов и декретного отпуска. А возвратившись к привычной жизни, не смогла вернуть прежнюю фигуру.

ДОСТОЙНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

Летом я собралась с подругой и детьми на отдых. Муж с иронией спросил: «Сколько килограммов привезешь из отпуска на этот раз?» Эта шутка страшно задела меня, и я неожиданно для себя выпалила: «Спорим, что несколько. Наоборот, похудею!» И мы поспорили - заключили пари и записали его условия на отдельном листке.

Надо сказать, муж всегда был на страже моей красоты и здоровья и поддерживал все мои инициативы по сбросу веса. В этот раз мы договорились, что если я за 3 недели сброшу 3 килограмма, он выдает мне премию – 200 лари, которые я потрачу на себя. Если на 2 килограмма, то премия составит половину – 100 лари. Если привезу лишних 2 килограмма, то буду должна ему 100 лари, а если 3 и более килограммов, то 200 лари!

Зная характер супруга, я понимала, что спор серьезный и поблажек не будет. Я взвесилась, записала в блокнот стартовую цифру и для верности обмерила себя сантиметровой лентой. Сброшенные

килограммы должны были подтвердить и уменьшенные объемы талии и бедер.

Итак, у меня появился условный соперник, которого надо было обыграть. Теперь мне нужен был союзник, который бы поддерживал силу моего намерения. Им стала моя стройная и равнодушная к еде подруга, с которой я ехала в отпуск.

УДАРЫ СУДЬБЫ

Первым ударом в отпуске для меня стал... солнечный. Два дня я не могла ничего есть, только пила воду. Конечно, ситуация экстраординарная, но она мне помогла начать соблюдать первое правило стройнящих - питьевой режим. Пить нужно было ежедневно не менее 2 литров чистой воды. За 3 недели в отпуске я выпила только 3 чашки чая и 2 кофе. Все остальное время я пила воду, которая всегда была со мной - на пляжном лежаке, на тумбочке у кровати, в сумке, на столике в кафе.

Вторым ударом для меня стал тот факт, что мне не с кем было трапезничать по вечерам. Я мечтала, что, уложив детей, мы с подругой будем ходить в кафе по соседству и красиво, неторопливо ужинать с бокалом вина и переменной экзотических блюд. Как я люблю. Но не тут-то было! Моя стройная спутница в 7-8 вечера съедала персик или яблоко и утверждала, что она

поужинала. Максимум, что подруга могла еще в себя закинуть, это стакан кефира, но уже перед самым сном.

Я была разочарована и даже расстроена. Но пришлось смириться и принять существующее положение дел, потому что болтаться одной по ресторанам на южном курорте у меня не было ни смелости, ни желания.

Еще одним пунктом программы сброса веса стали занятия аквааэробикой в море. Мы не просто лениво плавали в свое удовольствие, а уплывали подальше со специальными аквапалками для гимнастики в воде и делали упражнения. Например, перекачивались туда-сюда, приседали на аквапалках, занимались лыжной ходьбой в воде.

Ну и, наконец, я смогла избавиться от хлебной зависимости. Оказалось, что в магазинах южного курорта нет моего любимого хлеба, а всевозможные лавашы, от которых ломились прилавки, меня не прельщали.

ЧТО МНЕ ПОМОГЛО?

Спор с мужем я выиграла! Весы показали снижение веса на 2,5 килограмма, также я потеряла по 4 сантиметра в области талии, бедер и, к сожалению, груди. Жаль, чуть-чуть не хватило до суперприза, но меня устроил и обычный презент. Главным подарком оказались не деньги в конверте, а вещи, которые висели в шкафу с табличками «Похудей и носи!». Ну и, конечно, гордость: я смогла!

Что же помогло мне победить? На мой взгляд, здесь было несколько факторов.

- 1. Железная мотивация.** Откровенно говоря, у меня не было лишних 200 лари, чтобы отдать их мужу.
- 2. Жесткие сроки.** 3 недели - это совсем не много. Это не 3 месяца до Нового года или 9 до юбилея. Это всего 21 день, поэтому отговорки вроде «начну с понедельника» здесь не работали.
- 3. Желание победить** - азарт, который помогал удержаться от соблазна.
- 4. Поддержка подруги**, которая не соблазняла на нарушения, а, наоборот, предлагала режим ограничений и сама его придерживалась.
- 5. Соблюдение основных принципов здорового образа жизни.** Еда небольшими порциями каждые 3 часа, ежедневная кардионагрузка, легкий перекус вместо плотного ужина, питьевой режим – 2 литра чистой воды в день, отказ от хлеба.

Инна



ГРИГОРИЙ ЛЕПС СНОВА ПОД ВЕНЕЦ?

В свое время Лепс задорно пел: «Я поднимаю руки, хочу тебе сдаться, ведь ты же так красива в свои восемнадцать». Но сегодня эти строки — его новая реальность. Невеста певца едва достигла совершеннолетия, и с ней он хочет начать все заново.

Последние годы Григорий Лепс неизменно попадает в список самых высокооплачиваемых звезд российской эстрады. Помимо выступлений, он активно занимается бизнесом. Завидный жених, ничего не скажешь. А ведь еще несколько месяцев назад в окружении артиста шептались: он никак не может забыть бывшую жену...

РЕСТОРАННЫЙ ПЕВЕЦ

Любвеобильным Лепс был всегда. Правда, в молодости фамилия будущей звезды еще была не сокращенной — Лепсверидзе. Звучала плохо, выговаривалась еще хуже. Но настоящие поклонники его таланта в родном городе певца Сочи знали фамилию наизусть.

Не было и никакой «Рюмки водки на столе», и многотысячных залов зрителей. Зато были выступления с группой «Индекс-398» в сочинском парке «Ривьера». В хорошие вечера собиралось до 3000 человек — можно сказать, аншлаг. После такого успеха солиста коллектива были рады видеть в любом прибрежном ресторане.

Тогда Григория впервые с головой накрыла местечковая слава. Больше всего от этого страдала молодая жена ресторанный артиста. Со Светой Дубинской они вместе учились в музыкальном училище. До поры до времени наблюдали друг за другом издали. А потом молодежь отправили на Кубань собирать яблоки. Яблочко за яблочком — так и сдружились.

Гриша, будучи молодым челове-

ком пылким, сразу обозначил Свете: «Ты — моя девушка!» А родным, как только вернулся с Кубани, объявил: «Женюсь!» Мама, Натэлла Семеновна, тут же схватилась за голову. Молод ведь еще, глуп!

В 1982 году, когда влюбленные сыграли свадьбу, жениху было всего 20, невеста на год старше и беременна. Поселились у родителей, так как на собственное жилье денег не наскребли. Было непросто. Еще сложнее стало, когда в семье родилась дочь Инга. Чтобы заработать лишнюю копейку, в свободное от ресторанов время Лепс работал грузчиком.

МАЛЕНЬКИЙ СОЧИ, БОЛЬШАЯ МОСКВА

Молодым супругам хватило пяти лет чтобы понять, что друг другу они не подходят. Пока Светлана пыталась справиться с хозяйством, муж с головой ушел в музыку. Домой возвращался поздно, навеселе, а иногда не приходил вовсе.

Освободившись от брачных уз, Лепс подался во все тяжкие. Он мог позволить себе кутить напропалую: гонорары за выступления в ресторанах были не маленькими. Откладывать не получалось — гонорары Гриша спускал на развлечения. Ходил в казино, рестораны, ухаживал за дамами. Упивался нахлынувшей провинциальной славой.

Но сам он уже начал понимать, что с его талантом в Сочи становится тесновато. Возникла идея отправиться в Москву. Нередко в ресторанах, где он выступал, жи-

нали состоявшиеся уже артисты — Олег Газманов, Александр Розенбаум, Михаил Шуфутинский. Все они наперебой твердили, что его ждет столица и упускать такой шанс нельзя.

В 1991 году Гриша выпустил свой первый альбом — «зеленый», не профессиональный. Назвал пластинку «Гриша Сочинский» и окончательно убедился в том, что родной город он уже перерос.

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОК

Несмотря на большие ожидания, Москва встретила начинающего артиста неприветливо. Оказалось, здесь таких провинциальных талантов более чем достаточно. Да и Лепс был не в лучшей форме — весил больше 100 кг, был не ухожен, много пил и даже начал употреблять запрещенные вещества. Все это было попыткой бегства от ужасающей действительности. Незадолго до переезда мужчина узнал, что его двоюродную сестру Наташу жестоко убили. Сестре позже он посвятил отдельную песню — «Натали». Она вошла в первый серьезный музыкальный альбом под названием «Храни Вас Бог», который вышел в 1995-м.

Жизнь потихоньку налаживалась. Появились благодетели, которые поверили в провинциальный талант и оплатили звукозапись. Нашлись и новые поклонники. Вскоре «Натали» можно было слышать на каждом углу. А самого Гришу засосал безудержный вихрь московской жизни. Выступления, съемки, встречи. Официальная фамилия Лепс вместо труднопроизносимой сочинской Лепсверидзе. Крутился как белка в колесе, в трудные минуты по привычке запивая грусть алкоголем.

Вскоре организм сдался: Лепс попал в реанимацию с приступом острого панкреатита. Развился панкреонекроз, понадобилась операция. Пациент был настолько тяжелым, что врачи боялись давать прогнозы. Лишь намеркнули матери: «Если проживет сорок дней — жить дальше будет. Ну, а если нет...» Натэлле Семеновне оставалось лишь молиться за сына.

Лепс выжил чудом. В больнице пришлось провести полгода. За это время певец похудел на 35 кг, осунулся, переосмыслил жизнь. Из медицинского учреждения он вышел совершенно другим человеком. На выписке медики предупредили: всего один глоток алкоголя его может свести в могилу.

«Я НА ВАС ЖЕНЮСЬ!»

Новые альбомы, выступления на «Песне года», сольные концерты. Даже после болезни Лепс не изме-

нил своей мечте. Он знал, что рожден быть артистом.

На личную жизнь времени не оставалось. Григорий понимал: встретить свою судьбу он может разве что чудом. И, к его удивлению, чудо случилось. На праздновании дня рождения Лаймы Вайкуле он обратил внимание на танцовщицу из ее балета. Но в первую встречу подойти и познакомиться с Анной Лепс не решился.

Зато они пересеклись вновь спустя пару месяцев. Тогда уже Григорий пасовать не стал. «Я на вас женюсь!» - с ходу заявил он красотке. На что та с улыбкой ответила: «А московская прописка у вас есть?» Вот именно прописки у артиста как раз не оказалось. Но совсем не из-за этого их отношения не начались в тот же вечер. Просто Анна оказалась не свободна.

Несмотря на соперника, Лепс ухаживал за красавицей — дарил цветы, забрасывал подарками. Возлюбленный девушки со временем отошел в сторону, а его место занял Гриша. Как признавалась позже Анна, она и сама не заметила, как они начали жить вместе. Все закрутилось с невиданной скоростью.

Трое детей появились один за другим. Ради семьи Анна оставила работу. Надежный тыл, который она создала, помогал Лепсу творить, не переживая о том, как там его семья. Он знал: Аня — отличная жена и мать, у нее все под контролем. Пока она была с детьми, Григорий выступал, записывал новые альбомы и переживал новую волну популярности.

С появлением в его репертуаре песни «Рюмка водки на столе» артиста стали узнавать повсеместно. Причем, изначально будущий хит принадлежал другому исполнителю, но Лепс его перекупил. Впрочем, сообразил: страна пьющая, а значит композиция зайдет на ура. Не ошибся.

ТАК ГЛУПО ВСЕ ПОТЕРЯТЬ...

В годы своего взлета, в 2000-е, Григорий Лепс давал по 140 концертов в год. Уставал страшно, бывал дома редко. Как раз в те годы родились дуэты с Ириной Аллегровой, Тимати, Стасом Пьехой, Валерием Меладзе. Лепс стал наставником в шоу «Голос» на Первом канале.

В Подмосковье артист выстроил огромный дом, а на участке соорудил звукозаписывающую студию. Теперь от работы до дома у него было пять минут пешком. Но и это не спасло от претензий любимой. Анне все сложнее становилось

справляться со всем самой, с мужем они виделись редко из-за его занятости. К тому же порой он по старой привычке прикладывался к бутылке, чего супруга категорически не выносила. Былые чувства между ними хоть и оставались, но огонь любви следовало поддерживать, а никто этим не занимался.

По слухам, в какой-то момент Анна узнала об интрижке мужа с телеведущей Юлией Барановской. Певец не комментировал эту информацию, но спустя некоторое время его супруга подала на развод. Разрыв Григорий прокомментировал так: «Во всем виноват только один человек. И это я». Он намекнул, что сильно обидел Анну, и простить любимого она так и не смогла.

Из-за развода Лепс сильно переживал, даже пережил гипертонический криз. Но постарался поступить как настоящий мужчина - отдал бывшей жене особняк в Подмосковье, квартиру в центре столицы площадью 300 кв. м. Продолжал обеспечивать ее и детей, а об Анне отзывался исключительно как об идеальной женщине, которую он так глупо потерял.

«Больше жениться не собираюсь!» - заявлял артист. И действительно, женщины у него после бы-



Аврора Киба громко заявляет: «Я не новая интрижка Григория Лепса и не запасной вариант!»

лась модель Аврора Киба из обеспеченной семьи: отец — бизнесмен, мать — светская львица. Можно предположить, что Григорий познакомился с ней на итальянском курорте Форте-Деи-Марми, где и он, и семейство Киба владеют виллами.

Аврора сразу дала понять: она росла в «парниковых условиях», да и сейчас ни в чем не нуждается. Так что подозревать ее в меркантильности не стоит. К тому же у 18-летней девушки обнаружились правильные ценности - она призналась, что мечтает о доме и семье.

Лепс в любом случае оказался выгодным женихом. Известно, что в разные годы певец имел собственный караоке-бар, выпускал линию очков, владел ювелирным брендом и рестораном. В 2018 году его доход составлял баснословные восемь миллионов долларов. А на помолвку юной возлюбленной он подарил кольцо бренда «Графф», примерная стоимость которого тридцать миллионов рублей.

Говорят, ради новой девушки, которая младше его на 44 года, Лепс вновь начал заниматься спортом, бегать и даже сделал интимную пластику. «Самый лучший дед!» — шутят теперь про него в Сети.

Но близкие друзья артиста высказывают опасения. Как бы новый роман не разбил сердце раненого Лепса. Сможет ли юная возлюбленная оценить его по достоинству?

Ведь помимо миллионов в кармане, Григорий сам рисует картины, собирает православные иконы, много читает и любит поговорить о смысле жизни. Но все это может оказаться не нужным той, которая еще вчера училась в школе. Впрочем, время обязательно расставит все по своим местам.



С женой и дочерью

вали, но ни с одной из них не было замечено ничего серьезного. Но летом 2024 года все изменилось.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕД

В июне 2024 года на Международном экономическом форуме, который проходил в Санкт-Петербурге, Григорий Лепс появился не один. Певец шел под ручку с миловидной девушкой. Свою спутницу он представил позже, на музыкальной «Премии Муз-ТВ».

«Можно ли назвать ее вашей невестой?» - в шутку спросили у него. Лепс неожиданно ответил: «Она еще не решила, но, скорее всего, да». Миловидной девушкой оказа-



Как навести порядок в шкафу И ЭКОНОМИТЬ МЕСТО!

На одной вешалке в вашем шкафу висит сразу пять блузок, с верхних полок норовит что-то упасть, а на поиск нужной вещи, вы тратите целый час? Пора навести порядок в гардеробе!

Прежде чем организовать хранение вещей по-новому, желательно перебрать имеющийся гардероб. Скорее всего, найдется то, что вы давно уже не носите. Без сожаления избавьтесь от этих вещей. Никаких отговорок: «Когда-нибудь мне пригодится эта юбка», «Такой цвет уже не в моде, но, может, через пару лет все изменится».

1. Уберите сезонные вещи

Летом нет нужды в утепленных джинсах, термобелье и шерстяных свитерах. А зимой вы не носите легкие топы, сарафаны и короткие юбки. Так почему бы не убрать сезонные вещи из основного гардероба? Их можно сложить в коробки и переместить на верхние полки или в кладовую. Так вы сэкономите место в шкафу для актуального гардероба.

2. Замените вешалки

Толстые деревянные вешалки не подходят для компактной организации хранения одежды. Они занимают слишком много места на планке в шкафу. Используйте деревянные плечики только для пиджаков и тяжелых кардиганов. Все остальное удобно хранить на прорезиненных или велюровых вешалках. С них не будут соскальзывать футболки и платья. Как только вы за-

мените плечики, то увидите: в шкафу появилось 15-20 свободных сантиметров.

3. Скручивайте одежду рулетиком

Объемные вещи лучше хранить не в стопках (занимают много места в шкафу), а в рулетиках. Тонкий материал нужно скручивать плотно (чтобы он не раскручивался обратно), а толстый и пушистый, напротив, свободно.

Другой вариант - вертикальное хранение вещей. Ваша задача - не складывать майки и шорты друг на

друга слоями, а убрать их в шкаф в вертикальном положении. Для этого сформируйте из каждого предмета гардероба прямоугольник: заложите боковые стороны к центру и подогните края. Соедините противоположные стороны прямоугольника. Сделайте так несколько раз. Поставьте все вещи на «ребро» и плотно скомпонуйте в ящике шкафа.

4. Расположите вещи особым образом

Представьте стрелку, направленную вверх и вправо. Используйте эту воображаемую линию для размещения одежды в шкафу. Слева повесьте длинные, объемные, тяжелые предметы. А справа — легкие и короткие. Длина одежды должна уменьшаться, когда ваш взгляд движется вправо.

Таким образом можно добиться ощущения свободы пространства. К тому же вам не придется тратить много времени для того, чтобы найти определенную вещь в гардеробе.

5. Используйте дверцу шкафа

На внутреннюю часть дверцы шкафа прикрепите крючки для хранения аксессуаров. Там же разместите рейлинги - перекидывайте через них галстуки, пояски, тонкие шарфы.

Если вместительность шкафа позволяет, на дверце подвесьте небольшие корзины и уберите туда повседневные мелочи (нижнее белье, носки, колготки).

Наконец, в этой части гардероба удобно повесить органайзер с кармашками. Туда поместятся тапочки, солнечные очки и другие аксессуары.

Таким же образом вы можете использовать боковую и заднюю стенки шкафа. Например, хранить там на крючках сумки или шарфики.

ЕСЛИ ОБУВЬ ПАХНЕТ

Важно следить за гигиеной стоп и не допускать развития микоза, грибковой инфекции. Параллельно используйте средства для устранения отталкивающего запаха.

Спрей для обуви. Содержит антисептические компоненты и ароматизатор. Достаточно распылить его внутри ботинок или кроссовок.

Специальные шарики. Их кладут в обувь на ночь: шарики впитывают лишнюю влагу и устраняют неприятный запах.

Одноразовые стельки. Комплект одноразовых стелек убережет ваши балетки или кеды от быстрого размножения бактерий. Меняйте их по мере необходимости.

Раствор уксуса. Соедините уксус с водой в пропорции 3:1, смочите в нем ватный тампон и положите в обувь на сутки. Тампон с уксусом не навредит кожаным ботинкам, а вот в резиновую обувь его лучше не класть. После обработки обуви придется проветривать в течение 2-3 дней на балконе. Едкий уксусный запах исчезнет.

ВЕРА, НАДЕЖДА, ЛЮБОВЬ И МАТЬ ИХ СОФИЯ

Святых мучениц Веру, Надежду, Любовь и мать их Софию ежегодно чествуют 30 сентября. Они олицетворяют собой не только главные человеческие добродетели, но и торжество христианской веры.

История об итальянке Софии и трех ее дочерях берет свое начало в Риме. Именно там жила семья, рано лишившаяся кормильца. София старалась воспитывать детей мудро и благочестиво.

В 137 году император Адриан узнал, что семья открыто исповедует христианство, и приказал доставить их в свой дворец. В разговоре с Софией и ее дочерьми властитель призвал их отказаться от веры, но услышал отказ.

Рассвирепев, Адриан дал распоряжение предать девочек пыткам. Их клали на раскаленные стальные листы, бросали в кипящие котлы, но они оставались невредимыми. Тогда Вере, Надежде и Любви отрубили головы. Мать несколько дней

провела на их могилах, а после умерла от душевных мук.

Вскоре женщину и трех ее дочерей причислили к лику святых. Их мощи хранятся во Франции, в местечке Эшо. Сюда по сей день стекаются паломники.

Этот праздник называли «бабыми именинами». Начинаясь он со слез: верующие оплакивали страдания Софии и девочек. А продолжался радостью в честь торжества христианской веры. Женщины, носящие имена мучениц, отмечали именины. Свадьбы же были под запретом: считалось, что брак, заключенный в этот день, окажется несчастливым.

Традиционно 30 сентября принято чествовать



женщин. В этот день их освобождают от тяжелого труда, советуют больше отдыхать, проводить время с семьей. Также в этот день совершается молит-

ва перед святыми ликами Веры, Надежды, Любви и матери их Софии. Святых можно просить о появлении на свет детей, их здоровье и благополучии.

МУЖ ИЗМЕНИЛ, А Я УЗНАЛА

У нас с мужем венчаный брак. Но недавно я узнала, что он мне изменил. Не знаю, как теперь с этим жить и стоит ли сохранять такой союз.

Анна

Прелюбодеяние разрушает не только семью, но также тело и душу человека, который изменил. Однако истерики и сцены ревности ситуацию не исправят. Мужчина сделал свой выбор, и ему в первую очередь придется с этим выбором жить.

Женщине важно прожить горе. В этом могут помочь близкие или духовник, которому можно рассказать все начистоту. Выносить же сор из избы, делясь со всеми подряд, не стоит.

К сложившейся ситуации желательно относиться с христианским

смирением, но оно не подразумевает игнорирование произошедшего. Нужно позаботиться в первую очередь о себе и только после этого думать о том, стоит ли сохранять такой брак.

Не каждый человек может смиренно простить, да и нужно ли себя заставлять? Церковь призывает сохранять семью, но только в том случае, если есть что сохранять. Когда отношения разрушены на корню, необходимо позаботиться о собственной чистоте и целостности. Тот факт, что брак венчаный, не делает его неприкосновенным.

ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ОБИДЕЛИ РЕБЕНКА

Недавно в ссоре с сыном я сказала обидные слова. А потом, чтобы загладить вину, в очередной раз купила ему игрушку. Теперь думаю: правильно ли я поступаю в таких ситуациях?

Маргарита

Родители привыкли воспринимать своих детей как несмышленышей, стоящих на ступень ниже по сравнению с ними. С такой позиции кажется, что и прощения просить у ребенка не надо, и лишний раз ненароком обидеть его - ничего страшного. Однако детская душа не менее ранима, чем душа взрослого. И она даже больше нуждается в бережном отношении.

Вместо того чтобы откупаться подарками, лучше от всего сердца попросить у него проше-

ния. Конечно, игрушку купить легче, чем преодолеть гордыню и признать свою неправоту. Но это важно сделать, если вы хотите, чтобы ваш ребенок сам научился раскаиваться и просить прощения.

Ведь дети учатся на нашем примере. Мы можем показать им важность покаяния, дать понять, что ошибиться может каждый, но главное - осознать это и сделать правильные шаги. Именно этому учит нас Иисус Христос.



– Над Сиэтлом вновь сияло солнце, и теплая погода привела Фрэнка в необычайное возбуждение.

– Как продвигается работа? – спросил он, буквально через десять секунд после того, как я уселась в свое кресло.

– Я развернулась и посмотрела на него.

– И тебе доброе утро.

– Не знаю, заметила ли ты, – он кивком указал на окно, – но снег растаял. Я вообще-то надеялся напечатать твой очерк до того, как читатели забудут о том, что был буран. Ты говорила мне, что я получу его сегодня, но совершенно очевидно, что этого не произойдет. Но, возможно, я смогу увидеть его, скажем, к Дню благодарения?

– Фрэнк вытащил из кармана рубашки изгрызенный карандаш и принял его покусывать. Он был единственным боссом, которого я считала очаровательным, когда он на меня злился.

– Послушай, Фрэнк. – Я небрежно скрестила на груди руки. – Ты же знал, что история изначально была охотой за химерами.

– Он убрал карандаш обратно в карман.

– Ты права, – вздохнул Фрэнк, – но я не предполагал, что это будет такая эпическая охота за химерами.

– Я посмотрела на свой блокнот. Мне бы очень хотелось, чтобы я могла показать более значительные результаты своих поисков.

– Фрэнк, такое впечатление, будто кто-то вычеркнул этого маленького мальчика из сюжета.

– То есть ты хочешь сказать, что у

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

тебя нет ни одной ниточки? – с грустью констатировал Фрэнк.

– Видишь ли, – продолжала я, – ко мне в руки попал детский рисунок с именем Евы Морландстид на обратной стороне.

– Детский рисунок?

– По выражению лица Фрэнка я догадалась, что он не в восторге от этой новости.

– Я думаю, что девочка может быть как-то связана с пропавшим мальчиком. Она могла быть сестрой или подругой.

– Ладно, можешь не заниматься этой темой.

– Что?

– Клэр, ты мой лучший репортер. Я не могу тратить время на очерк, который ты напишешь неизвестно когда. – Он положил на мой стол папку. – В этом месяце у нас много работы.

– Я недовольно посмотрела на зеленую папку.

– Это что такое?

– Фрэнк как будто разговаривал с крышкой моего стола.

– Информация по дням культуры в Сиэтле. Я хочу, чтобы ты написала рекламные материалы.

– Ты что, смеешься надо мной, Фрэнк, – вспыхнула я. – Реклама?

– Фрэнк знал, что любой уважающий себя репортер лучше выдавит себе глаза, чем будет писать рекламные тексты.

– Да, – безразлично подтвердил мой босс. – Я только что говорил с отделом рекламы. Нужно заполнить две страницы на развороте. Материал должен выйти на следующей неделе.

– Я покачала головой.

– Не могу поверить...

– Фрэнк шагнул ко мне.

– Я беспокоюсь за тебя, Клэр. Ты давно уже сама на себя не похожа.

– Я вздрогнула.

– Почему ты говоришь мне это?

– Видишь ли, – продолжал он, тщательно подбирая слова, – просто ты никогда раньше не нарушала сроки сдачи материала.

– Я провела пальцами по волосам. Фрэнк был прав. Я боялась, что потеряла свой репортерский нюх, и мой босс подтвердил это. Что со мной происходит?

– Я взяла зеленую папку и открыла ее.

– Не волнуйся, – я повернулась к монитору, – это я сделаю. Все напишу за выходные, и в понедельник ты получишь текст.

– Клэр, послушай, – снова заговорил Фрэнк, – я не хотел тебя обидеть. Я только...

– Все отлично. – Мой голос зву-

чал напряженно, я сжала руки в кулаки. – Мне жаль, что я тебя подвела. Я думала, что смогу написать этот очерк. Я думала, что смогу найти этого маленького мальчика.

– Фрэнк сочувственно кивнул и вышел в коридор.

– Спустя несколько минут я услышала звук приближающихся шагов.

– Тук-тук.

– Обернувшись, я увидела на пороге Эбби с большой коробкой в руках.

– Доброе утро, – поздоровалась она.

– Доброе, – ответила я, тяжело вздохнув.

– Что-то случилось?

– Судя по всему, моя карьера закончена, и Этан не ночевал дома этой ночью, – ответила я, не в силах отвести взгляд от зеленой папки.

– Твоя карьера не закончена, – сказала Эбби. – Ты одна из лучших, если не лучший репортер в редакции. А что касается твоего мужа, то я ничего не знаю, введи меня в курс дела.

– Я вздохнула.

– Спасибо, но я бы не хотела говорить об этом сейчас. Боюсь, что не сдержусь. Ты же помнишь наше правило: не плакать на работе.

– Эбби улыбнулась и протянула мне коробку.

– Держи.

– Что это?

– Она пожалала плечами.

– Не знаю, но на коробке написано твое имя. Дженна по ошибке прислала ее мне.

– Я поставила коробку на стол, достала из ящика стола ножницы, чтобы разрезать клейкую ленту, и тут обратила внимание на адрес отправителя.

– Эбби, это из Шведского госпиталя, – я почувствовала, как мое сердце забилось быстрее. – Что они могли мне прислать?

– Мне было крайне неприятно, что какая-то посылка и даже сама эмблема госпиталя могли вызвать у меня такую примитивную реакцию. Я снова слышала писк аппарата для измерения кровяного давления на моей руке, видела яркие голубые шторы в приемном покое, чувствовала соленые слезы, текущие по щекам. На мгновение я заново ощутила ужас несчастного случая, случившегося со мной год назад. Я закрыла глаза, пытаюсь заблокировать воспоминания, прогнать их, отправить обратно в госпиталь, где я их оставила, как мне казалось, навсегда. Но когда я открыла глаза, воспоминания были тут как тут.

– Клэр, – тихим голосом спросила Эбби, – что в этой коробке?

– В гневе я начала открывать ее. Что они мне прислали? Мне постоянно оставляли сообщения, напоминающая о необходимости повторных посещений, но я никогда не перезванивала. Неужели они не понимают, что каждый звонок, каждый чертов счет в почтовом ящике напоминают мне об утрате? А теперь еще и это? Почему они не могут оставить меня в покое? К внутреннему клапану коробки был приклеен конверт. Я вскрыла его.

– Уважаемая мисс Олдридж!

– Мы много раз пытались связаться с вами по поводу того, что вы должны забрать свои личные вещи, оставшиеся в госпитале после вашего пребывания там. Единственный адрес, которым мы располагаем, это адрес вашего работодателя. В соответствии с политикой госпиталя, мы возвращаем вам личные вещи.

– С наилучшими пожеланиями,

– Кэти Морландстид

– Я осторожно заглянула в коробку и вытащила оттуда серую полосатую толстовку. Она выглядела ужасно. Сбоку толстовка была разорвана водителем «Скорой помощи» – смутное воспоминание снова стало ярким и отчетливым, – на рукаве запеклись пятна крови. Я вспомнила, как я покупала ее. Мы с Этаном пошли в «Гэп» покупать мне одежду для беременных. Я тогда прицепила накладной живот и вышла к Этану из примерочной, напугав его до полусмерти.

– Твой живот! – воскликнул он. – Что с ним?

– Огромный? – подсказала я с улыбкой, подняла край фуфайки и показала накладку. – Как я тебя провела!

– Да. – У мужа явно отлегло от сердца. – Я уж подумал, что у нас будет двойня.

– В тот день я купила эту модель толстовки в трех цветах, несколько пар брюк, все с прочным растягивающимся эластичным поясом, и черное платье с запамхом, которое в журнале для будущих мам назвали самым подходящим фасоном для беременных. Я поморщилась, вспоминая об этом, отложила толстовку в сторону и достала из коробки черные легинсы с дырой на колене. Под ними лежало нижнее белье, аккуратно сложенное в стопку. Зачем они возвращают мне все эти вещи? Почему они не могли... просто сжечь их? В самом низу лежали кроссовки для бега. У меня были и другие, но эта пара была самой любимой. Потертые, идеально разношенные, они преодолели вместе со мной многие мили по залитым дождем улицам Сиэтла, пересекли финишную черту не одних соревнований,

но теперь я не могла их видеть. Они будто предали меня.

– Я бросила кроссовки и порванную одежду обратно в коробку и взглянула на Эбби.

– Где-нибудь поблизости есть помойка?

– Эбби опустилась на колени рядом со мной.

– Клэр, – прошептала она, – может быть, тебе не стоит так спешить и выбрасывать вещи?

– У меня защищало в глазах, я быстро вытерла со щеки слезу, раздраженная тем, что плачу.

– О, дорогая, иди ко мне, – Эбби обняла меня, и я прислонилась к ней, вдыхая исходящий от нее аромат лаванды. – Ты раньше так любила бегать, – продолжала она. – Почему бы тебе снова не попробовать?

– Не могу, – я замотала головой, – не буду.

– Эбби потянулась и достала из коробки старые кроссовки.

– Все равно, – сказала она, – давай сохраним их. Выброси одежду, если хочешь, но эти кроссовки нужно оставить. – Подруга поставила их под мой стол. – Когда созреешь, снова наденешь их.

– Я никогда не созрею.

– Время лечит, – возразила Эбби. – После смерти моего отца мама сохранила все его вещи в гардеробе точно в таком же виде, в каком он их оставил. Три года они пылились в шкафу, прежде чем она смогла снова взглянуть на них. Мне было всего тринадцать, но я помню тот день, когда мама открыла тот старый шкаф и сняла с вешалки одну из рубашек. Она положила ее на кровать и долго лежала рядом с ней, плакала, вспоминала. Ей потребовалось много сил, чтобы сделать это, сил и времени. Я хочу сказать, маме нужно было через это пройти. Если бы она поручила кому-то собрать и выбросить все вещи отца, как предлагала тетя Дебби, у нее никогда бы не было возможности взглянуть в лицо своему горю, самой поставить точку в истории с отцом. Каждый горюет и выздоравливает в своем собственном темпе, дорогая. Дай себе время.

– Я смотрела на кроссовки, привычно думая о том, что лучше мне было бы в тот день остаться дома.

– Не знаю, Эбби, – ответила я и отвернулась от кроссовок.

– Поверь мне, – сказала она, закрыв коробку и выставила ее в коридор. – Так ты нашла мальчика?

– Нет. Фрэнк снял с меня это задание, – я махнула рукой на зеленую папку с информацией для рекламы, которую я пообещала написать. – Теперь я пишу специальный рекламный разворот к следующей неделе.

– Эбби нахмурилась.

– Нет, он не мог так поступить.

– Она не хуже меня понимала, что поручение написать рекламу было равносильно отстранению от работы.

– И тем не менее он это сделал.

– Может быть, мне поговорить с ним? – предложила Эбби.

– Я бы на твоём месте не стала этого делать.

– Он грыз карандаш.

– Эбби сложила руки на груди.

– Что ж, я думаю, что тебе все равно следует продолжать поиски. Удиви его. По-моему, тебе не нужно бросать эту историю, Клэр.

– Но Фрэнку она не нужна, – я пожалала плечами. – Даже если я что-нибудь найду, будет уже слишком поздно. Снег растаял. Жизнь продолжается. Думаю, что я упустила эту тему.

– Нет, – возразила Эбби, – ты ничего не упустила. Ты только слегка царапнула поверхность, – ее глаза сузились. – Послушай, дорогая, я сотню раз видела, как ты работала над статьями, но ни одна тема не зацепила тебя так, как история этого маленького мальчика. Напиши о нем. Пусть даже для самой себя. И потом, мне хочется узнать, что же все-таки случилось с малышом.

– Мне тоже, – вздохнула я, достала из сумки блокнот и положила его на зеленую папку. – Да, – в моем голосе явно прибавилось уверенности, – я закончу эту историю.

– Вот и молодец, – похвалила меня Эбби.

– Я снова бросила взгляд на кроссовки, потом посмотрела на подругу.

– Знаешь, что самое забавное?

– Я показала ей письмо из госпиталя. – Оно подписано фамилией Морландстид. На детском рисунке, который я нашла, та же фамилия.

– Эбби просияла.

– Думаешь, есть какая-то связь?

– Я пожалала плечами.

– Может быть, это просто невероятное совпадение, – предположила я, но мое репортерское чутье уже напомнило о себе. – Хотя фамилия необычная. Кто знает?

– Продолжай работать, – Эбби направилась к двери. – Я здесь до шести, если я тебе понадоблюсь.

– Спасибо, – ответила я и вернулась к компьютеру, чтобы найти номер телефона госпиталя. Потом я взялась за телефон.

– Когда мне ответили, я объяснила цель своего звонка.

– Здравствуйте, я хотела бы поговорить с вашей сотрудницей, которую зовут Кэти Морландстид.

– Минутку.

– Через несколько секунд в трубке раздался звонкий голос:

– Это Кэти.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



WELCOME, ИЛИ ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Путешествие - тот вопрос, к планированию которого стоит подойти максимально серьезно. Ведь от этого зависят настроение, эмоции и воспоминания. Поэтому перед тем, как отправиться покорять неизведанные земли, следует не только собрать все нужное в чемодан, но и прислушаться к советам древнейшей науки - нумерологии.

ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО ПРАВИЛАМ

Для нумерологического расчета необходимо несколько данных. Во-первых, это точная дата начала путешествия.

А во-вторых - продолжительность поездки.

Сначала высчитываем код даты предполагаемого отправления. Для этого складываем между собой цифры дня, месяца и года, а затем получившуюся сумму (при необходимости) приводим к однозначному результату. Например, путешествие запланировано на 12 августа 2024 года: $1+2+0+8$ (восьмой месяц с начала года) $+2+0+2+4=19$. Так как получилось двузначное число, то сложение продолжаем: $1+9=10$; $1+0=1$.

Далее к найденному коду даты прибавляем число дней - вероятная продолжительность путешествия. Предположим, что в нашем примере человек планирует недельную поездку: $1+7=8$.

А на третьем этапе умножаем найденное число на количество букв в полном имени путешественника. Если в поездку собирается Виктория, то нужно найти произведение 8 и 8 (в полной форме имени восемь

букв). Наш результат - 64 вновь приводим к однозначному виду: $6+4=10$; $1+0=1$. Таким образом, число путешествия — единица. Теперь остается только ознакомиться с нумерологическими советами.

1. Чтобы отдых прошел весело и оставил в памяти положительные эмоции, следует провести его на море в каком-нибудь шумном и востребованном у туристов курортном городе. При этом не нужно отправляться на морское побережье большой компанией. Так будет больше шансов завести новые знакомства, которые в будущем окажутся весьма полезными.

2. Лучше отправиться в тихое уединенное место (горы, озеро, лес, тайга). Рядом должно быть минимум людей, гаджетов и прочих атрибутов современной жизни. Вам просто необходима перезагрузка, хотя так сразу это можно и не почувствовать. Будьте ближе к природе, читайте, дышите свежим воздухом и набирайтесь сил. Такое путешествие станет отличной подготовкой для новых свершений и побед.

3. Требуется срочно и кардинально сменить обстановку. Лучше всего отправиться на отдых в другое

полушарие. Организму нужна встряска. И не забудьте взять с собой самого близкого человека.

4. Тяга к новым знаниям - вот что характеризует жизненный период, на котором вы находитесь. По этой причине лучший отдых в том месте, где много достопримечательностей. Задача сделать так, чтобы каждый вечер вы буквально падали от усталости, а память в смартфоне предательски заканчивалась от количества сделанных фотографий во время экскурсий по музеям и дворцам.

5. Слышали про сельский туризм? Если нет, то самое время узнать об этом направлении побольше. Отдохните в деревне у своих родных или знакомых. На пользу пойдут не только ранние подъемы под крики петуха, купание в речке и еда из натуральных продуктов, но и работы в саду и огороде. На крайний случай отдых в деревне может заменить отпуск на даче. Нужно только, чтобы фазенда не находилась в черте города.

6. В вашем случае любая смена обстановки принесет вред, а поэтому оставайтесь дома. С одной стороны, такой отпуск поможет сэкономить деньги, а с другой - привести в порядок жилище. Наверняка, скопилось множество домашних дел, которые все откладываются в долгий ящик. Кроме того, время можно посвятить самообразованию. Пройдите онлайн-курсы, займитесь изучением иностранного языка.

7. Выбирайте экстремальный вид отдыха — прыгните с парашютом, покорите горную вершину. Но чтобы путешествие действительно удалось, найдите единомышленников. Большая компания - вот что сделает отпуск еще более незабываемым.

8. Ваше путешествие должно быть пропитано романтикой. Очевидно, что отправляться в путешествие следует со своей второй половинкой или тем человеком, который на это звание претендует. Нет необходимости покорять именно Париж, Венецию или Милан. Проявите фантазию. Сегодня для романтических путешествий есть все условия буквально в каждом регионе.

9. Наступает время «здорового туризма». Остановите свой выбор на том месте, где можно не только отлично отдохнуть, сделать сотни фотографий, но и пройти курсы оздоровительных процедур. Это отличный вариант совмещения приятного с полезным. Только обратите внимание на комфорт. В данный момент экономить на условиях проживания, питания и сервисе точно не стоит.

Новый образ поднимает настроение, меняет отношение к себе, приковывает взгляды друзей и коллег. Но чтобы добиться этого, совсем не обязательно менять радикально цвет волос или стиль в одежде. Есть гораздо более доступные способы.

СМЕНИТЕ АКЦЕНТ

Не секрет, что в макияже есть понятия «акцент на губы» и «акцент на глаза». Первый предполагает выделение губ с помощью яркой помады при отсутствии видимого макияжа глаз. Второй, наоборот, выделяет глаза с помощью туши, теней и подводки, оставляя нетронутыми губы.

Задумайтесь, какой акцент вы обычно используете в повседневном мейкапе - и поменяйте его на противоположный.

СДЕЛАЙТЕ ПРОБОР НА ДРУГУЮ СТОРОНУ

Даже меняя стрижку, мы нередко оставляем неизменным пробор. Да и сами волосы привыкают лежать тем или иным образом. Между тем, сменив прямой пробор на косой или наоборот, можно значительно поменять свой внешний вид.

В этом сезоне в тренде прямой пробор. Он подчеркивает природную симметрию лица. Однако если у вас крупный нос, подбородок или скулы, лучше попробовать косой вариант: он скорректирует недостатки.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХАЙЛАЙТЕР

Для того чтобы освежить образ и сделать кожу визуально более увлажненной, воспользуйтесь хайлайтером. Это средство с мерцающими частицами, которое наносит на выступающие части лица — нос, скулы, лоб по бокам. Причем его можно использовать, даже если вы предпочитаете минимальный макияж - просто чтобы освежить образ.

✓ **Соблюдайте меру! Если хайлайтера взять слишком много, можно получить эффект засвеченного и блестящего лица.**

ОБУВЬ С ДРУГИМ ПОДЪЕМОМ

Одни из нас привыкли ходить в обуви на плоской подошве, другие предпочитают каблуки - высокие или не очень. А если поступить наоборот? Любительницам балеток можно примерить туфли-лодочки на небольшом каблуке. Те же, кто обычно «на высоте», будут удивлены комфорту от обуви на плоском ходу. Сменив привычную обувь, вы сможете придать образу нотки новизны.



МЕНЯЕМ ОБРАЗ ЛЕГКО И БЫСТРО! ЧЕЛКА, БРОВИ И НЕ ТОЛЬКО

Хотите внести в свой образ нотку новизны, но не готовы к кардинальным переменам? Даже новый цвет помады или пробор на другую сторону могут изменить многое.

✓ **Каблуки меняют осанку, придавая образу утонченный вид; плоская подошва, напротив, заземляет, добавляя уюта и простоты. Экспериментируйте!**

ВЫДЕЛИТЕ БРОВИ

Брови - акцентная часть лица. Приглядитесь к этой области. Быть может, стоит подкрасить брови, уложить с помощью специального геля и щеточки или выделить тенями? Яркий татуаж давно в прошлом, поэтому отдайте предпочтение натуральным техникам, которые лишь подчеркнут природную красоту.

НАДЕНЬТЕ ОЧКИ

Очки - один из модных аксессуаров, способных изменить образ. Если вы носите их по причине плохого зрения, замените оправу. Не жалейте времени в салоне оптики, приме-

рив все возможные варианты. Сейчас в моде: круглые оправы, оправы оверсайз, оправы в форме «стрекоза». Выбирайте ту, которая подчеркнет достоинства вашего лица.

Никогда не носили очки? Найдите варианты без диоптрий и примерьте их как интересный аксессуар. Смотрится достаточно модно!

ЭЛЕГАНТНЫЙ АКСЕССУАР — ПЛАТОК

Небольшой шелковый платок по классике можно носить на шее, однако в последнее время стало модным вплетать платок в волосы, повязывать его на голове по примеру обруча или оставлять на запястье вместо браслета.

Рассмотрите варианты платков, которые можно комбинировать с разными образами.



СКАРПАЧЧА — ИТАЛЬЯНСКИЙ ПИРОГ С ЦУКИНИ

Ингредиенты: цукини среднего размера 3 штуки, белый или фиолетовый лук 1/2 штуки, соль 1 ч. ложка, мука пшеничная 120 г, мука кукурузная 50–60 г, пармезан 50–60 г, сушёный розмарин 1/2 ч. ложки, вода 100–150 мл, растительное масло 1 ст. ложка.

Цукини нарежьте тонкими кружочками, лук — кольцами или половинками колец. Сложите кабачки и лук в миску, посолите и аккуратно перемешайте. Сверху прикройте тарелкой и установите небольшой груз. Оставьте на 2 часа.

Заверните овощи в несколько слоёв марли и аккуратно отожмите, переложите в отдельную миску. Отжатый сок смешайте с

обоими видами муки, мелко натёртым пармезаном и розмарином. Влейте немного воды, чтобы масса по консистенции напоминала блинное тесто. Добавьте овощи в тесто и перемешайте ещё раз.

Форму для запекания смажьте маслом и выложите в неё тесто, распределив ровным слоем. Запекайте примерно полчаса при температуре 200 °С.

ЧИПСЫ ИЗ СЫРА С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ

Чипсы готовятся всего из двух ингредиентов. Они получаются хрустящими и острыми. Можно есть их просто так или подавать с соусом.

Ингредиенты: перец халапеньо 2 штуки, твёрдый сыр 150 г.

Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень силиконовым ковриком или пергаментом, смазанным маслом.

Удалите из перцев семена и нарежьте их на тонкие колечки. Натрите сыр.

С помощью ложки выложите сыр горками на противень. Слегка раздавите порции в лепёшки. Между ними дол-

жно быть расстояние около 3 см. Должно получиться примерно 16 заготовок.

Выложите в центр каждой 1–2 колечко перца. Выпекайте чипсы примерно 12 минут до румяности.

Оставьте заготовки на противне на 1–2 минуты, чтобы они схватились. Затем перенесите на тарелку с помощью лопатки.



ЯПОНСКИЕ СЭНДВИЧИ СО СВИНЫМИ ОТБИВНЫМИ

Ингредиенты: свинина 4 кусочка толщиной до 2 см, яйца 2 штуки, мука пшеничная 100 г, панировочные сухари 70–80 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, растительное масло 3–4 ст. ложки, молодая белокачанная или пекинская капуста 100–150 г, хлеб для тостов 8–10 ломтиков, майонез 100–120 г, соус тонкацу или барбекю 100–120 г.



Свинину заверните в плёнку или пакет и аккуратно отбейте с обеих сторон. В одной миске взбейте яйца, во вторую просейте муку, в третью насыпьте сухари.

Каждую отбивную посолите и поперчите. Обваляйте в муке, опустите в яйца и покройте панировочными сухарями. В сковороде разогрейте растительное масло на среднем огне. Обжаривайте отбивные примерно по 3 минуты с каждой

стороны. Выложите на бумажные полотенца, слегка остудите и разрежьте на несколько частей. Тонко нашинкуйте капусту. Два ломтика хлеба смажьте майонезом и полейте вторым соусом. Добавьте немного капусты, отбивную и снова капусту. Накройте вторым ломтиком хлеба, выложив его смазанной стороной внутрь.

Таким же образом соберите все сэндвичи.



КУРИНЫЙ СУП С СЫРОМ И СЛИВКАМИ

Ингредиенты: куриные бёдра 3 штуки, вода 1 700–1 800 мл, картофель 3–4 штуки, морковь 1 штука, репчатый лук 1 штука, сладкий перец 1 штука, чеснок 2 зубчика, чеддер 100 г, растительное масло 1–2 ст. ложки, крем-сыр 200–250 г, сливки жирностью 20% 70–80 мл, соль по вкусу.

Куриные бёдра положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите птицу примерно 25 минут. Выложите бёдра на тарелку и остудите. Отделите филе от кожи и костей, нарежьте кусочками. Бульон процедите. Картошку и морковь нарежьте небольшими кусочками, лук и перец — более мелкими. Чеснок пропустите через пресс. Чеддер натрите на крупной тёрке.

В кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости, а после подрумянивайте ещё полминуты вместе с чесноком. Добавьте картошку с морковью. Залейте горячим бульоном и варите 10 минут. Вмешайте в суп сначала сливочный крем-сыр, а после — чеддер. Через 5 минут добавьте курицу вместе с тёплыми сливками, сладким перцем и солью. Варите суп ещё 2–3 минуты.

Американский булли - порода молодая и пока не признанная ни одной крупной кинологической ассоциацией, кроме американских. Именно в США породу начали выводить в 1980-1990-х годах.

Основной задачей местных собаководов было сделать добродушный и безопасный «аналог» питбуля, «подмешав» к брутальной внешности ангельский характер.

Получилось или нет - вопрос спорный. У одних хозяев булли - ласковый добряк, который смотрит на диване мультки наравне с детьми. У других пес может быть слишком импульсивным и не всегда благосклонным к другим собакам. Все зависит от воспитания.

Да, агрессия большинству представителей этой породы не свойственна, но полностью ее исключить нельзя. Все-таки выводили булли на основе американских стаффордширских терьеров и питбулей, а эти хвостатые ребята славятся своими бойцовскими качествами.

КОМУ ПОДОЙДЕТ?

Эта порода - совершенно точно не для новичков. Но если вам по нраву бульдожье упрямство и активность питбуля, и у вас уже были похожие собаки, булли - отличный вариант, о котором вы не пожалеете.

Амбули популярны, однако пока не встречаются повсеместно. С таким ярким питомцем вы точно окажетесь в центре внимания. При этом стоит учитывать, что содержание булли требует от вас определенной смелости. Каким бы ласковым ни был питомец, вид у него все равно останется бойцовым и устрашающим.

Не стоит заводить булли, если вы рассчитываете получить няньку для ребенка. Далеко не все представители этой породы легко ладят с детьми. Брать булли второй собакой - тоже не очень хорошая идея: вполне возможно, животные вместе не уживутся.

Не покупайте щенка «вслепую». Предварительно пообщайтесь с заводчиками, договоритесь о встрече, посмотрите на родителей потенциального питомца, условия его содержания, взаимодействия с собаками и людьми. И только потом принимайте решение о приобретении.

БУЛЛИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

У этой породы есть четыре разновидности. Самый компактный вариант — карманный. Рост таких булли составляет от 33 до 43 см в холке. Стандарт - эталон породы. Рост пса в таком случае варьируется от 43 до 51 см. Классик ближе всего по внешним данным и телосложению к стаффордширским терьерам. Рост у них такой же, как у стандарта.

Самая крупная разновидность - XL. Эти здоровяки достигают роста в 48-57 см. Интересно, что в 2023 году особой формата XL запретили в Великобритании из-за участившихся случаев нападения на людей. Вместо покладистых добряков некоторые местные заводчики ре-



АМБУЛЬ

БРУТАЛЬНЫЙ КОМПАЬОН

Этот пес внешне похож на грозного бодибилдера, но в душе раним и нежен. Что нужно знать, прежде чем приобрести такого харизматичного крепыша?

шили вывести настоящих агрессоров. Порода булли может похвастаться не только своими разновидностями, но и большим количеством окрасов. Всего их около десяти — от черного и голубого до шоколадного.

ЗДОРОВ КАК БЫК — ЭТО НЕ ПРО БУЛЛИ

Внешне эти мускулистые «качки» кажутся крепкими и выносливыми, однако у породы может проявляться целый букет наследственных заболеваний.

У булли бывают проблемы с прикусом, глазами, суставами, сердечно-сосудистой системой. Также они имеют склонность к вывихам тазобедренных суставов. Спортивные нагрузки для них должны быть дозированными.

Эти собаки - брахицефалы (курносые), поэтому при наличии хрипов и храпа им может понадобиться корректирующая операция, которая позволит воздуху легче проходить в легкие.

Булли также склонны к аллергиям. За-

водя эту породу, будьте готовы к частым визитам в ветеринарные клиники.

✓ **При должном уходе американские булли живут 10-13 лет.**

СЛОЖНОСТИ УХОДА

У породы короткая шерсть, которая не нуждается в вычесывании, но при неправильном питании собака может сильно линять. Вот почему важно выбрать для нее здоровый рацион, желательно по рекомендациям ветеринара и заводчика. Этой породе категорически нельзя перекармливать. Правильный корм с содержанием белка не менее 25-30% - залог успеха. Смешанный тип кормления также подходит для булли. Но сухой корм и натуральный продукт необходимо разделять. У них разное время и степень усвоения, так что утром - «сушка», вечером - мясо.

✓ **В переводе с английского «булли» - хулиган, задира.**

ПИРОГ «ДАЧНЫЕ ПОСИДЕЛКИ»

Сливы – 750 г, мед – 3-4 ст. л., масло сливочное - 125 г, сахар тростниковый - 125 г, сахар ванильный - 1 пакетик, яйцо - 2 шт., мука - 175 г, разрыхлитель - 1 ч. л., миндаль рубленый - 125 г, масло растительное (для смазывания формы) - 1 ч. л., пудра сахарная ванильная - 2 ст. л.

Сливы вымыть, обсушить. Разрезать пополам и вынуть косточки. Нарезать крупными дольками. Сливочное масло растереть с сахаром, добавить ванильный сахар и все хорошенько взбить. По одному ввести яйца. Смешать просеянную муку с разрыхлителем и молотым миндалем. Миндальную муку соединить с яично-масляной смесью. Тщательно перемешать. Форму для выпекания смазать растительным маслом или выстелить пекарской бумагой. Тесто выложить в форму и разровнять, сделав бортики. Слегка присыпать мукой. Выложить сливы, полить медом, растопленным на водяной бане. Выпекать 40 мин. в духовке, разогретой до 200 градусов. Посыпать сахарной пудрой.

НАЛИВОЧКА «ДОМАШНЯЯ»

Слива спелая (кисло-сладкая) - 1 кг, сахар-песок - 400 г, водка - 400 мл.

Сливы вымыть, обсушить полотенцем. Каждый плод разрезать пополам, удалить косточки. Сложить сливу в чистые банки, равномерно пересыпая сахарным песком, но не заполняя емкость до самого верха. Закрывать плотной тканью и оставить на сутки, чтобы образовался сироп. Периодически встряхивать, чтобы сироп смачивал каждую сливу. Затем залить сливы водкой, плотно закрыть банки крышками и поставить на 1 месяц в темное прохладное место. За это время нужно 3-4 раза аккуратно перелить наливку из банки с ягодами в другую емкость и потом залить обратно. Готовый напиток процедить через марлю и разлить по бутылкам.

СЛИВОВОЕ ВАРЕНЬЕ С МЯТОЙ И КОРИЦЕЙ

Слива - 1 кг, сахар-песок - 500 г, корица молотая - 1 щепотка, мята - 2-3 веточки.

Сливы вымыть, удалить белый налет и плодоножки. Разрезать на половинки, извлечь косточки. Пересыпать плоды сахаром - послойно, чтобы он равномерно покрыл все кусочки. Оставить на ночь - сахар должен растаять, а сливы - пустить сок. На среднем огне довести сливы с сахаром до кипения (помешивать не нужно). Поварить 5 мин. и снять с плиты. Когда варенье полностью остынет, снова вскипятить и поварить 5 мин. Повторить 3-4 раза. В последний раз добавить в кипящее варенье мяту и корицу и увеличить время кипения до 15 мин. Вынуть мяту и наполнить горячим вареньем стерилизованные сухие банки. Закатать. Убрать варенье в темное прохладное место.

