

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРОКТА

ПЛЮС

№42

октябрь 2024

**Если давление
“скачет”**

стр.6

**Супервитамин
Кому необходим?**

стр.14

**Почему постоянно
хочется есть?**

стр. 21

**Если снятся
тревожные сны**

стр.26

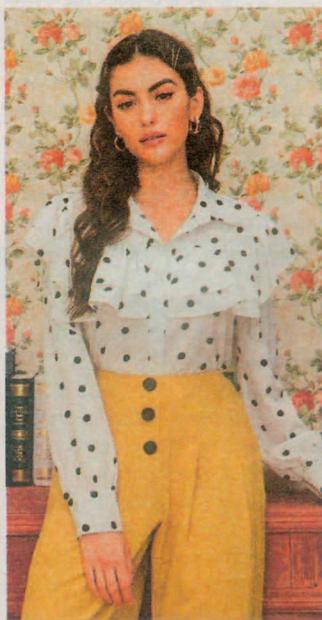
**Как избавиться
от расширенных пор?**

стр.31

Цена:
2,5 лари

Ричард Гир: стр.16, 17

«Не стоит ставить крест на своей личной жизни»



Создаем эффект пышной груди

С помощью одежды можно визуально прибавить объем в верхней части тела, когда это нужно. И вам даже не понадобится пуш-ап!



Выбирайте рубашки, платья, куртки и жакеты с накладными карманами в верхней части. Чем крупнее карманы – тем выраженнее эффект. Однако отметим, что эти карманы не стоит использовать по назначению, то есть класть в них вещи.

Еще один отличный способ коррекции фигуры – многослойность. Особенно актуально в осенне-зимний период! Надевайте свитер или жилет поверх рубашки, а также экспериментируйте с украшениями, надетыми в несколько слоев.

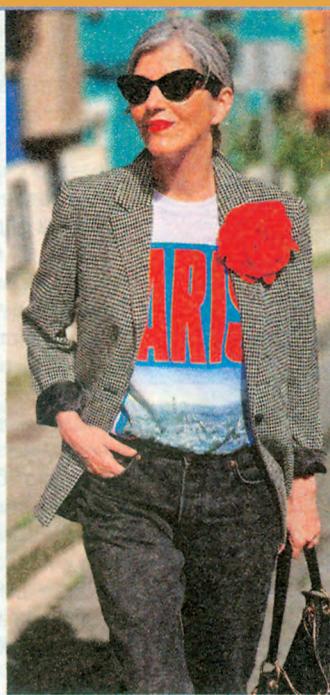
Принт с горизонтальной полоской, геометрическими узорами или крупными цветочными орнаментами, которые расположены в верхней части, визуально увеличивают объем. Сюда же можно отнести платья и блузы с кокеткой, рюшами и оборками в зоне груди, различные контрастные вставки и вышивку.

Еще один простой способ выделить эту часть тела – использование яркого, насыщенного цвета в верхней части образа. Низ для контраста выбирайте в нейтральных, спокойных оттенках.

Платья, блузки и жакеты на запах идеально подходят для визуального увеличения груди, поскольку решают одновременно сразу несколько задач: создают акцент на талии, сужают бедра и открывают зону декольте. ■



ЛАЙФХАК: ВЫБИРАЙТЕ ВЕЩИ ИЗ ПЛОТНЫХ ТКАНЕЙ, НАПРИМЕР ТВИДА ИЛИ ДЕНИМА. ЧЕМ ПЛОТНЕЕ ТЕКСТУРА – ТЕМ ОБЪЕМНЕЕ ВЫГЛЯДИТ ВЕЩЬ.



Красный цвет в одежде

Как носить по-новому?

Один из самых актуальных цветов этого сезона – красный. Как внедрить его в гардероб, чтобы выглядеть не только ярко, но и стильно?

Даже если на первый взгляд кажется, что красный вам не к лицу, не спешите его игнорировать. У этого цвета множество оттенков и найти свой – вполне реально. Тем более, никто не заставляет вас облачаться в красный с головы до ног. Чтобы быть в тренде, достаточно всего одной детали – брошки, маникюра или колготок.

Прежде всего, определитесь с целью. Вы хотите примерить яркий образ, чтобы быть в центре внимания или просто добавить изюминку в базовый гардероб?

Первый случай – вариант для смелых модниц, который не теряет своей актуальности. При выборе тотал лука главное правило – придерживаться одного оттенка красного, чтобы образ был целостным и гармоничным. Лучше всего подойдут насыщенные тона – вишневый, гранатовый, винный.

Если хотите сделать красный цвет частью повседневного образа, действуйте продуманно. В готовый и уже комфортный для вас аутфит, состоящий, например, из классических джинс, белой футболки и кроссовок, добавьте одну вещь красного цвета. Это могут быть кардиган, сумка, ремень или колготки.

Беспроблемной комбинацией с красным станут вещи базовых оттенков – белого, черного, серого. Если вы стремитесь к более оригинальным сочетаниям, присмотритесь к таким цветам как розовый, зеленый, синий и оранжевый. В вечерних нарядах неплохо смотрятся красный с серебряным или золотым в качестве украшений или аксессуаров. ■



ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ ТАЙНО ВЫШЛА ЗАМУЖ ЗА ОХОТНИКА НА АЛЛИГАТОРОВ



Американская королева грустной музыки Лана Дель Рей распрощалась со своим статусом «не замужем»: 39-летняя артистка впервые вышла замуж. Избранником Ланы стал 56-летний охотник на аллигаторов Джереми Дюфрен, о романе с которым стало известно лишь месяц назад. Но по слухам, пара была знакома уже несколько лет.

Молодожены устроили тайную церемонию в окружении ближайших друзей и родственников. Праздник состоялся возле залива в Де-Аллемандес, штата Луизиана, где новоис-

печенный муж певицы работает гидом туров по местам с аллигаторами, сообщает The Daily Mail.

Невесту, наряженную в пышное белое платье со шлейфом, вел к алтарю ее отец Роберт Грант. Жених выбрал темно-серый костюм-тройку, белую рубашку и коричневые туфли.

Для Ланы, чье состояние составляет не менее \$30 миллионов, брак с простым экскурсоводом стал первым. Чего нельзя сказать об избраннике артистки — он уже был женат и имеет двоих детей от предыдущего брака.

ЧЕННИНГ ТАТУМ ОФИЦИАЛЬНО РАЗВЕЛСЯ С ЖЕНОЙ



Голливудская пара, актеры Ченнинг Татум и Дженна Дуан официально развелись через 6 лет после расставания. Завершение супружеских отношений у бывших супругов состоялось без конфликтов, однако дело затянулось из-за трудностей в решении финансовых вопросов по содержанию их 11-лет-

ней дочери Эверли.

Как передает E! News, Ченнинг, который сейчас помолвлен с актрисой Зои Кравиц, и Дженна отказались от супружеской поддержки — суммы, которую постановляет выплатить суд одному из супругов другому для удовлетворения его «разумных потребностей». Кроме этого экс-пара согласилась урегулировать любые будущие разногласия по поводу опеки в частном порядке с судьей.

Стоит напомнить, 44-летний Татум и 43-летняя Дуан познакомились в 2006 году на съемках фильма «Шаг вперед», где вместе играли главные роли. А после 9 лет брака, в 2018-м, знаменитости решили расстаться.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.
Тел.: 5.93-200-223

СОЛИСТ MANESKIN ДАМИАНО ДАВИД ПРЕДСТАВИЛ СОЛЬНЫЙ ТРЕК



Фронтмен популярной итальянской рок-группы Maneskin Дамиано Давид выпустил свой дебютный сольный трек. В песне 25-летний певец показал себя с неожиданной стороны — сменил яркий эпатажный стиль и манеру на чувственный и философский образ лирического романтика.

Меланхоличная композиция под названием Silverlines — «Серебряные линии» — рассказывает о «луче надежды», трансформации и поиске внутреннего мира после тяжелых периодов. Основной

месседж песни — преодоление глубокой печали и ощущение обновления.

Авторами Silverlines стали американская певица Сара Хадсон и британский продюсер Тимоти Ли Маккензи, более известный как Labrinth, который сотрудничал с Билли Айлиш, The Weeknd и Ники Минаж. Своей сольной композицией Дамиано хотел выразить «более личную и уязвимую сторону себя, которая остается неизменной в рамках Mane-skin», тем самым заверив, что продолжает сотрудничество с группой.

Шоу-бизнес

БРЮС УИЛЛИС НЕ ИДЕТ НА ПОПРАВКУ: СТАЛО ИЗВЕСТНО ОБ УХУДШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ АКТЕРА

К сожалению, стало известно об ухудшении здоровья Брюса Уиллиса, у которого диагностирована лобно-височная деменция. Об этом сообщает RadarOnline.

Согласно информации от источника, актер «с трудом передвигается». «Он редко покидает дом, и если это происходит, все тщательно организовано. Ему необходима помощь, чтобы подготовиться и добраться до машины», — поделился собеседник портала.



Также отмечается, что за Брюсом Уиллисом круглосуточно следят опекуны, которые заботятся о его благополучии, а также телохранители, защищающие его от публики.

Напомним, о болезни Брюса Уиллиса в 2023 году. Ранее Деми Мур рассказала, как ей удается трем дочерям справляться с диагнозом бывшего супруга. В браке с голливудской звездой у актрисы родились трое дочерей: Румер, Скаут и Таллула.

ЗВЕЗДА «КОРОНЫ» ДЖАРЕД ХАРРИС СОГЛАСИЛСЯ СЫГРАТЬ В ФИЛЬМЕ MARVEL ИЗ-ЗА ИПОТЕКИ



Звезда сериалов «Чернобыль» и «Корона» Джаред Харрис раскрыл причину своего участия в фильме

Marvel «Морбиус» с Джаредом Лето. В интервью iNews он отметил, что решение сыграть в картине

было связано с финансовыми обстоятельствами.

«У меня, знаете ли, есть ипотека, которую нужно выплачивать», — сказал актер. Харрис добавил, что иногда актерам приходится брать роли в проектах, которые их не интересуют, чтобы заработать деньги.

Он также прокомментировал неудачу спин-оффа «Человека-паука», отметив, что в фильме не хватало «острого чувства юмора». «Я заметил, что такие фильмы хорошо идут, когда есть чувство юмора. Нельзя относиться к ним так, будто это Шекспир», — добавил Харрис.

Напомним, Джаред Харрис сыграл в ленте роль доктора Эмиля Николаса, наставника и отца Майкла Морбиуса. В марте 2023 года получил антипремию «Золотая малина» за главную роль в картине.

НАОМИ КЭМПБЕЛЛ ЗАПРЕТИЛИ ЗАНИМАТЬСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ

Наоми Кэмпбелл попала под огонь из-за благотворительной деятельности. Супермодель потратила средства, предназначенные нуждающимся, на себя.

Десятки тысяч долларов якобы пошли на роскошные отели, спа-процедуры, личную охрану звезды и многое другое. Кроме того, коллега Кэмпбелл Хеллмич получала крупные суммы от организации в виде несанкционированных платежей. Организация Fashion for Relief, попечителем которой была звезда, закрылась в марте. Guardian опубликовало результаты расследования, согласно которым большая часть денег, собранных во время благотворительных мероприятий за последнее десятилетие, была использована не по назначению.

В итоге Кэмпбелл запретили быть попечителем благотворительной организации в течение пяти лет. основала Fashion for Relief в 2005 году. Деньги, которые она собирала, должны были пойти на улучшение жизни социально-незащищенных людей. Однако в период с апреля 2016 года по июль 2022 года на эти цели были направлены только 8,5% от сборов.



Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ароматические свечи помогают справиться со стрессом, создают в доме уют. А еще они могут стать причиной возникновения целого ряда проблем со здоровьем - от аллергической реакции до гормональных нарушений.

Гори-гори моя свеча Только не навреди!



Свечи влияют на качество воздуха. Однако изменения, которые они приносят, незначительны в проветриваемых комнатах. Риск негативных последствий значительно возрастает, если зажечь свечу на 4-6 часов в закрытом помещении.

Ароматические или обычные?

Ароматические свечи содержат ароматизаторы на основе синтетических композиций и летучие органические соединения, потенциально опасные для здоровья. В их числе фталаты, бензол, формальдегид. Попадая на слизистую оболочку дыхательных путей, они раздражают ее. Именно поэтому некоторые люди во время сеанса ароматерапии ощущают першение в горле, заложенность носа, желание кашлять.

✓ *Летучие органические соединения в составе ароматических свечей могут усугублять симптомы астмы и других респираторных заболеваний.*

Формальдегид и бензол являются токсичными соединениями, способными накапливаться в организме, вызывать клеточные повреждения и быть причиной возникновения онкологии. Также при частом контакте с этими соединениями повышается риск развития хронических заболеваний. Фталаты же вызывают сбои в работе эндокринной системы - это приводит к гормональным нарушениям.

Если после расслабляющей ванны со свечами вы чувствуете головную боль, повышенную утомляемость, проблемы со сном, это означает, что вы подверглись воздействию синтетических ароматических композиций. Они оказывают негативное влияние на центральную нервную систему.

✓ *Некоторые вещества в составе ароматических свечей могут вызывать*

зуд, покраснение кожи и другие аллергические реакции.

Коварный парафин

Самые опасные свечи - парафиновые, созданные из производных нефти. При горении они загрязняют воздух сильнее, чем другие. Исследователи из Университета Южной Флориды выяснили: мелкозернистые частицы сажи, выделяемые парафиновой свечой, схожи по размеру и составу с выхлопными газами от дизельных двигателей. Они глубоко оседают в легких и быстро всасываются в кровоток.

Лучше использовать свечи из натурального воска и без ароматизаторов.

Перед покупкой обязательно изучите состав свечи. Производители обязаны указывать полный состав продукции, включая опасные вещества. Фталаты обозначаются сочетанием букв DBP или DEHP, формальдегид - DMDM.

Вас должно насторожить наличие ароматических отдушек, особенно если вы аллергик. Одной из самых опасных для здоровья является от-

Воздух очищается в легких?

Воздух очищается в носовой полости от частиц пыли и микроорганизмов. Там же происходит его нагревание и увлажнение благодаря слизистой оболочке, вибриссам (мелкие волоски) и присутствию оксида азота в полости носа.

Далее по дыхательным путям воздух попадает в альвеолы (часть легких) - там запускается газообмен. Иными словами, воздух, поступивший в легкие при вдохе, изменяет свой состав. Организм получает кислород, который разносится кровью по всему телу. Затем с помощью органов дыхания выводятся углекислый газ и продукты обмена.

душка на основе диэтилфталата, который обеспечивает стойкость аромата. Согласно исследованиям американских ученых, это вещество может провоцировать проблемы, связанные с репродуктивной функцией.

Стоит обратить внимание на фитиль. Свинцовые или металлические фитили при длительном горении способны вызвать аллергию. Вместо этого лучше выбрать варианты из натурального дерева или хлопковой нити.

✓ *Если при горении над свечой образовалась заметное углеродное облако, зажигать ее в помещении нельзя. Качество воздуха снизится в разы!*

Эфирные масла - отличная альтернатива

Качественные эфирные масла способны заменить ароматические свечи. Они оказывают успокаивающее воздействие, улучшают сон, повышают концентрацию внимания.

Масла используют для непрямого ингаляционного - например, оставляют в комнате кусочек ткани, пропитанный эфиром. Допустима прямая ингаляция, когда человек дышит через индивидуальный ингалятор, а также массаж. Во время сеанса массажа эфирное масло смешивается с базовым и втирается в кожу.

Еще одна безопасная альтернатива - соляной светильник. Он состоит из большого цельного кристалла соли, поверхность может быть как гладкой, так и неровной. Внутри расположена обычная лампочка накаливания. Когда кристаллы соли нагреваются, то вступают в реакцию с молекулами воды в воздухе, и небольшое количество ионов распространяется по комнате. При желании можно капнуть 2-3 капли любого эфирного масла на соляную лампу, чтобы ощутить приятный аромат.



Если давление «скачет»

По данным ВОЗ, гипертонией страдают 16% мирового населения. При этом половина из них не обращается к врачу со своим недугом. Как защитить себя от опасной болезни?

Нормальным давлением считается 120/80 мм рт. ст. но этот показатель может колебаться. Например, значения систолического давления (верхнее число) от 100 до 130 считаются нормой, так же как и диастолическое давление (нижнее число) до 85. Однако, если давление часто «скачет», следует принимать меры.

В чем причина?

Причины гипертонии можно определить лишь в 10-20% случаев. Иногда давление повышается из-за заболеваний внутренних органов (например, пиелонефрита или опухоли), иногда причина заключается в неправильном питании. В остальных случаях истоки болезни остаются неизвестными, а терапия подбирается только для снятия симптомов.

Но иногда после приема препаратов, назначенных врачом, давление все равно повышается. Это может случиться при неправильно подобранном курсе терапии или несоблюдении пациентом рекомендаций специалиста.

Врач выписывает как экспресс-препараты (их также называют sos-средство, результат заметен почти сразу), так и средства с накопительным эффектом. Чтобы понять, насколько действенной оказалась терапия, нужно принимать препараты не менее 1 месяца.

То вверх, то вниз

Если давление то снижается, то повышается, врач поставит диагноз «гипертоническая болезнь». Это состояние опасно тем, что

может быть предвестником инсульта, инфаркта, проблем со зрением и т.д.

Корректировать его таблетками сложно. Если в момент повышения давления принять препарат от гипертонии, его эффект может наложиться на естественное снижение давления, и показатели опустятся до нижнего предела. Это приведет к кардиогенному шоку. И, наоборот, при снижении давления таблетки для его повышения могут привести к стремительному скачку показателей, что чревато гипертоническим кризом. В этом случае необходима срочная консультация врача.

Первая помощь

Тонмометр показывает повышение давления? Примите таблетки (их должен заранее назначить врач) и обеспечьте себе покой. Можно приложить на лоб смоченное в холодной воде полотенце. В течение получаса лекарство начнет действовать, и давление снизится.

Если верхний показатель поднимается выше 180, это уже гипертонический криз. Его сопутствующие

Медицинский дневник

Если у вас есть проблемы с давлением, рекомендуется регулярно измерять показатели и заносить данные в специальный дневник.

Так можно отследить, при каких обстоятельствах давление начинает меняться. Эта информация поможет врачу назначить лечение.

Измерять показатели лучше 2-3 раза в день в одно и то же время (например, утром и вечером). Не стоит проводить процедуру сразу после еды, физической нагрузки.

симптомы: учащенное сердцебиение, боль в области сердца, головокружение, повышенное потоотделение, слабость. Иногда появляются мушки перед глазами. Возможны реакции со стороны нервной системы - например, усиление тревожности.

Лучшая профилактика скачков давления – физическая активность. Отлично зарекомендовали себя пешие прогулки, скандинавская ходьба и йога.

Медлить в этом случае нельзя, нужно вызывать скорую. Пока медики едут, обеспечьте себе покой. Расстегните пуговицы, ослабьте ремень. Обеспечьте приток свежего воздуха. Можно приложить к затылку пакет со льдом. Пить воду и другие напитки в таком состоянии нельзя, чтобы не спровоцировать рвоту и еще один скачок давления.

✓ Последствия неоказания помощи при гипертоническом кризе могут быть серьезными, вплоть до нарушения мозгового кровообращения, инсульта, ишемической болезни.

Не допустить осложнений

Для поддержания давления в норме важно соблюдать диету. Необходимо восполнить дефициты калия и магния. Острые блюда, консервированные и маринованные продукты, кофеиносодержащие напитки, фастфуд повышают давление. Следует контролировать потребление соли, так как при избытке солевой пищи в рационе все остальные меры по лечению гипертонии окажутся бесполезными. Норма соли в день не должна превышать 5 г.

При проблемах с давлением не рекомендуется много есть перед сном, так как непереваренная пища будет давить на диафрагму. Это повышает давление. Много пить вечером тоже не следует, так как это нагружает почки в ночное время. В результате под утро давление может «скакнуть».

Бег по-прежнему в моде. Это полезный вид спорта, но есть некоторые нюансы, о которых важно знать.

7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ ПРО БЕГ

Во время бега укрепляется сердечно-сосудистая система, мозг лучше насыщается кислородом, развиваются легкие, а также происходит мощный выброс гормонов счастья, что способствует хорошему настроению, снимает тревожность и нормализует сон.

Имеет ли бег противопоказания?

Бег - это ударная нагрузка на суставы, а при неправильной технике импульс проходит не только через ноги, но и через весь позвоночник. Именно поэтому бег противопоказан людям с заболеваниями суставов и опорно-двигательной системы.

Тромбофлебит, варикоз, атеросклероз, головокружения, заболевания сердца, дыхательных путей и печени тоже являются противопоказаниями. При наличии ожирения сначала следует сбросить лишний вес, так как при ударных нагрузках возрастает риск травмирования суставов.

Занятия во время месячных не запрещены, если они не обильные и позволяют самочувствие. Однако есть данные, что интенсивный бег в период менструации может привести к сбоям цикла.

Какую обувь и одежду выбрать?

Для бега следует выбрать спортивный костюм с хорошим влагоотводом и защитой от холода. Обувь для начала подойдет любая спортивная, но для регулярных тренировок нужно купить хорошие беговые кроссовки. От этого зависит здоровье суставов.

При выборе беговых кроссовок учитывайте пронацию стопы - ее плотность прилегания к земле и прогиб. Чтобы определить пронацию, намочите стопы и сделайте два отпечатка на бумаге. Если стопа почти полностью отпечаталась на листе (нет арки), скорее всего, имеется поперечное плоскостопие. В этом случае нужны кроссовки с элементом поперечной поддержки стопы или анатомические стельки. Если арка слишком большая - это гиперпро-

нация (избыточный прогиб стопы). В этом случае подойдут кроссовки с элементом продольной поддержки.

Для пробежек по асфальту, бетону или плитке важна хорошая амортизация. Что касается размера, то расстояние между мыском и большим пальцем должно быть 0,5-1 см.

Как правильно бегать?

Держите корпус прямо, не отклоняйтесь ни назад, ни вперед. Мышцы кора должны быть напряжены, руки согнуты в локтях под прямым углом. Во время бега они двигаются вдоль тела вперед и назад. Нога сгибается под прямым углом. Сначала земли касается носок (он гасит удар), а потом пятка. Оптимальная частота шагов - 185-190 в минуту.

Дыхание должно быть глубоким и ритмичным. Найдите комфортный для вас ритм. Например, на два счета - вдох, на один - выход или на два - вдох и на два - выдох.

Где заниматься бегом?

Лучше выбрать для тренировок парк или лес. Бег по мягкой земле и лесной подстилке менее травматичен для суставов, а препятствия в виде корней деревьев, камней и других элементов лесного пейзажа увеличивают энергозатратность тренировки и позволяют сжечь больше калорий. Для начинающих подойдут закрытые стадионы с беговыми дорожками. Людные улицы и обочины автомобильных дорог не рекомендуются из-за повышенного риска травматизации.

Можно ли бегать с музыкой?

Не стоит. Во-первых, музыка мешает слышать звуки окружающего мира, а значит, есть риск пропустить сигнал машины, звонок самоката или лай атакующей собаки. Во-вторых, дыхание будет сбиваться под ритм музыки.

Однако у бега под музыку есть и сторонники. Считается, что музыка помогает снизить восприятие сложности тренировки и повысить удовольствие от процесса.



Можно ли пить и есть во время тренировки?

Если вы бегите марафон, перекусы на перекус необходимы. Во время обычной тренировки от еды надо отказаться. Поешьте за 2-4 часа до бега, а за 20-30 минут перекусите чем-то легким или выпейте стакан сладкого чая. После тренировки можно употребить банан, протеиновый батончик или булочку. Пить во время бега имеет смысл лишь при жаркой погоде или если тренировка длится более полутора часов. В остальных случаях водный баланс лучше восполнить после занятия.

Как избежать травм?

Перед тренировкой необходима легкая разминка: повороты головы, наклоны корпуса, приседания. Если вы добавите силовые тренировки 1-2 раза в неделю, это поможет укрепить мышечный корсет, что тоже убережет от травм при беге.

Наращивайте темп постепенно: для начала достаточно 20-30-минутных пробежек 2 раза в неделю. Потом время и частоту занятий можно увеличить. Пульс не должен превышать 140-150 ударов в минуту. Песок, земля и резиновое покрытие наиболее безопасны, бетон и асфальт, наоборот, способствуют травматизации.

Перед началом тренировок сдайте анализы: общий анализ крови, гормоны щитовидной железы, уровень витамина D и кальция, глюкозу и холестерин. Результаты анализов обсудите с врачом.



ПНЕВМОНИЯ ИЛИ ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ У ВЗРОСЛЫХ

Это одно из наиболее опасных осложнений респираторных инфекций. Какие симптомы пневмонии у взрослых нельзя игнорировать ни в коем случае.

Кто находится в группе риска

Вероятность смерти при воспалении легких зависит от возраста пациента, тяжести течения, сопутствующих заболеваний. Легче всего пневмонию переносят молодые и люди среднего возраста без сопутствующих заболеваний и при нетяжелом течении болезни. А вот пожилые старше 60-65 лет, у которых букет сопутствующих заболеваний, без осложнений обходятся редко. Поэтому всем, кто находится в группе риска, нужно знать симптомы пневмонии, чтобы вовремя забить тревогу и обратиться к врачу, пока болезнь не перешла в тяжелую форму.

Разные формы пневмонии

В медицине они выделяются:

- ✿ **по типу возбудителя.** Воспаление легких могут вызвать классические возбудители (чаще всего бактерии, например пневмококк) и атипичные инфекционные возбудители (хламидии, микоплазмы, легионеллы, вирусы). Особенно опасно их сочетание;
- ✿ **по рентгенологической картине.** Пневмония может быть односторонней, двусторонней, вовлекать плевру, окружать бронхи;
- ✿ **по тяжести течения.** Нетяжелая или тяжелая пневмония. От этого зависят возможные риски осложнений;
- ✿ **до или после госпитализации.** Пневмония может быть внебольничной, если диагностирована до поступления в стационар или в первые 48 часов после поступления, и внутрибольничной (ее еще называют нозокомиальной). Как правило, внутрибольничную пневмонию вызывают особые, более

устойчивые к антибиотикам микроорганизмы.

Симптомы болезни

- ✿ Кашель;
- ✿ одышка, выделение мокроты;
- ✿ повышение температуры тела, озноб, ночное потоотделение;
- ✿ общая слабость, утомляемость, сонливость;
- ✿ боль в грудной клетке, спине и мышцах.

У людей пожилого возраста таких жалоб может вообще не быть, зато очевидны признаки интоксикации: сонливость или беспокойство, спутанность сознания, анорексия, тошнота, рвота. И еще обострение хронических сопутствующих заболеваний. Самолечение в любом случае недопустимо.

Не навреди

Что нельзя делать во время пневмонии!

- ✓ **Нельзя заниматься самолечением, в том числе принимать горстями различные БАДы, иначе не избежать интоксикации организма. Больной должен принимать реально необходимые препараты.**
- ✓ **Нужно свести к минимуму стрессовые ситуации, избегать чрезмерных умственных нагрузок и физического переутомления, не забывать о ежедневных дыхательных упражнениях. Не стоит принимать алкоголь, ходить в баню и сауну.**
- ✓ **Во время болезни часто пропадает аппетит. Не заставляйте себя есть насильно, особенно жирную и калорийную пищу. А вот пить достаточно жидкости, с учетом повышенного потоотделения, нужно.**

Что происходит в организме

при воспалении легких

✿ **Повышается температура тела.** До 39°C и более, но может оставаться и на уровне 37,5°C. Причем не всегда высокая температура связана с тяжестью течения болезни. Например, пожилые люди, даже если болезнь не сопровождается лихорадкой, заболевают тяжелой формой пневмонии и нуждаются в кислородной поддержке.

✿ **Кашель.** Один из главных симптомов пневмонии. Кашель чаще всего сухой, мучительный, приступообразный. Он характерен для многих возбудителей пневмонии, а также для двухстороннего воспаления легких.

✿ **Боль в грудной клетке.** При пневмонии возникает, когда в воспаление вовлекается плевра, чаще появляется во время кашля и при дыхании. Иногда боль объясняется длительным напряжением мышц от изнурительных кашлевых толчков.

✿ **Одышка.** Учащение дыхания более 20 раз в минуту связано с нехваткой кислорода из-за выключенных из газообмена альвеол. Усиливать одышку может при минимальных физических нагрузках, разговоре и нарастает на фоне повышения температуры. Одышка всегда сопровождается учащением сердцебиения и повышенной потребностью в кислороде органов и тканей.

Если дома есть пульсоксиметр, с его помощью можно контролировать дыхательную функцию. Показаниями для дополнительной подачи кислорода является снижение насыщенности им крови менее 90%. Настораживать при домашнем измерении должны цифры менее 93%. Кстати, показания пульсоксиметра

могут искажаться из-за покрытия ногтей лаком.

❁ **Слабость.** Характерный симптом интоксикации при пневмонии. Слабость может быть, даже если больной получает правильное лечение и даже после выздоровления. Дело в том, что любая инфекция истощает ресурсы организма, и для его восстановления требуется время.

❁ **Ночное потоотделение.** При пневмонии в организме человека циркулирует огромное количество токсинов. Кожа - самый большой выделительный орган, поэтому закономерно, что в пик болезни через нее активно идет очищение от токсинов. Чаще всего обильное потоотделение бывает в ночное время, во сне.

❁ **Боль в мышцах.** Ломота, боль в мышцах - это тоже признаки интоксикации. Так бывает, если мышцы повреждены на фоне инфекции, что было, например, при COVID-19.

❁ **Выделение мокроты.** Есть мнение, что, если кашель стал влажным, значит, болезнь идет на спад. Совсем не обязательно при пневмонии.

Иногда в мокроте могут быть прожилки крови. Возникают из-за микроскопических надрывов внутренней поверхности бронхов и не представляют опасности. Но если в мокроте появилась алая кровь или ее сгустки, нужно немедленно обратиться к врачу. «Ржавая», коричневая мокрота часто сопровождается долевыми бактериальными пневмониями.

❁ **Утомляемость или сонливость.** Во время пневмонии организм переходит в более экономичный режим функционирования, поэтому логично, что пациент испытывает слабость и быстро устает. Однако если появилась сильная сонливость, переходящая в заторможенность и спутанность сознания, - это тревожный сигнал дефицита кислорода головного мозга.

❁ **Озноб.** Даже без лихорадки пациент может испытывать чувство зябкости. Его может

«трустить». Но чаще всего озноб является этапом так называемой температурной свечки, на пике которой он исчезает.

Как ставится диагноз

Поставить достоверный диагноз пневмония невозможно без рентгенологического подтверждения. Врач может услышать в легких особые хрипы, ослабление дыхания, простукав пальцами по спине больного. Однако ни один супердоктор не может дать гарантии даже после самого тщательного осмотра, что пневмонии нет. Иногда ее площадь столь мала, а участки поражения рассыпаны в легких, что отличить при осмотре здорового пациента от больного сложно. И все же не стоит спешить с выполнением рентгена органов грудной клетки в первые дни появления симптомов. Кстати, не всегда выявленное затемнение на рентгене обозначает острый процесс - оно может быть признаком уже завершившейся пневмонии. В этом случае поставить правильный диагноз врачу помогут лабораторные анализы: общий анализ крови, С-реактивный белок.

Сколько дней болеют?

По-разному. При бактериальном воспалении легких достаточно 5-7-дневного амбулаторного курса антибиотиков, а общее выздоровление и восстановление занимает до 10-14 дней.

При тяжелом течении и наличии сопутствующих заболеваний потребуются госпитализация - вплоть до 21 дня, а иногда и более месяца. Особенно если пациент нуждается в кислородной поддержке. Во время восстановления у некоторых пациентов могут сохраняться умеренный кашель и общее недомогание.

**Терапевт,
врач 1-й категории**

Лечебная гимнастика

Плоская стопа

Избавиться от плоскостопия можно только в детстве. У взрослых его получится лишь притормозить.

Несколько полезных упражнений

- ✓ Ноги врозь, носки смотрят внутрь, сделайте попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
- ✓ Затем несколько минут походите на носках.
- ✓ Потом такое же время походите на пятках.
- ✓ Немного походите с поджатыми пальцами ног.
- ✓ Потом походите с поднятыми пальцами.
- ✓ Несколько раз в день по 10-15 минут ходите на наружных краях стопы, как мишка косолапый.
- ✓ Попробуйте несколько раз поднять с пола пальцами ног какой-нибудь мелкий предмет: карандаш, платок, костяшки домино.
- ✓ Лягте на пол и крутите стопами влево и вправо, вперед и назад, сгибайте и разгибайте пальцы на ногах.
- ✓ С детства приучите вашего ребенка читать, писать и рисовать, поставив стопу на наружный край. Еще лучше совместить эту пассивную позу с гимнастикой: во время сидячей работы и занятий пусть малыш как бы сгребает подошвами в кучку воображаемый песок. Если окажетесь на пляже, пусть сгребает песок реальный. Поскольку трудно держать под рабочим столом ребенка кучу песка, положите туда круглую скалку, мячик из твердой резины - пусть катает эти предметы вдоль сводов стоп.

Делаем массаж

Самомассаж лучше делать после лечебной гимнастики. Для самомассажа полезно использовать специальные резиновые коврики и массажные валики.

- ✓ Голень надо поглаживать, растирать ладонями, разминать, поколачивать концами пальцев. Массируйте ноги от голеностопного сустава к коленному, преимущественно внутреннюю поверхность голени;
- ✓ стопу поглаживайте и растирайте тыльной стороной согнутых пальцев. Подошвенную поверхность стопы надо массировать от пальцев к пятке.



К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОСТЕОХОНДРОЗ

По статистике, у 70% людей после сорока лет есть шейный остеохондроз, который может привести к инвалидности. Как лечиться, чтобы этого не случилось? Об этом беседем с неврологом.

- Когда болит шея, врачи часто ставят диагноз остеохондроз. Почему он возникает?

Шейный отдел - один из самых подвижных и подвержен травматизации. Причем травма может возникнуть не только от удара, но и при резком движении. Например, водитель автомобиля внезапно затормозил, и ваша шея откинулась назад. Мышцы вокруг диска шейного отдела позвоночника напряглись, возникла острая боль... И она не проходит ни через час, ни через три... Как себе помочь? Снизить подвижность, для этого лучше надеть ортопедический воротник на 5-6 часов.

Вторая, более частая причина, - дегенеративные изменения. Возникают они из-за того, что нарушается обмен веществ в диске. Это может быть связано с общим нарушением обмена веществ, например из-за сахарного диабета или заболеваний щитовидной железы или почек. Но чаще проблемы со спиной связаны с недостатком движения. Ведь чтобы питать диск, нужен «мышечный насос», который закачивает в него питательные вещества, то есть мышцы должны работать. Если же человек

ведет малоподвижный образ жизни, этого не происходит. Из-за длительной неподвижности шейного отдела мышцы перенапрягаются, ухудшается кровообращение и нарушается обмен веществ - это приводит к хроническим дегенеративным изменениям, то есть разрушению хрящевой и костной ткани. Так как хрящи непрочные, они легко травмируются даже от резких подъемов головы или чихания.

- Как человек может понять, что развивается остеохондроз?

По резкой или хронической боли и напряжению мышц шеи, но оно не всегда болезненно. У некоторых пациентов это может проявляться ограничением движения, как говорится, шею не повернуть... Если процесс затрагивает нервы, появляются жалобы на онемение рук

и кончиков пальцев. Если хрящевая ткань разрывается, даже небольшое нажатие на эту область вызывает боль. А еще покалывание и мурашки, в более запущенном случае - слабость в руке.

- Влияет ли остеохондроз на работу головного мозга?

Многие пациенты ошибочно считают, что из-за остеохондроза шейного отдела может развиваться гипертония, ухудшается память. Но это не так. Бывает, что из-за перенапряжения мышц шеи возникает головная боль. Например, человек длительное время находился в одной и той же позе: смотрел сериал по телевизору или сидел за рулем. Сосуды здесь ни при чем, просто перенапряглись мышцы шеи. Чтобы снять боль, достаточно хорошенько помассировать эту зону.

- Какие бывают осложнения при остеохондрозе шейного отдела?

Остеохондроз нарушает функцию и самого позвоночника, и верхних конечностей. Это проблема позвонков, дисков, связок, мелких суставчиков. Одно из проявлений остеохондроза - грыжа позвоночника. Она может проявляться слабостью в руках и ногах, нарушением мочеиспускания... Это не угрожает жизни, но стать инвалидом можно.

Чего нельзя!

- ✓ Делать резкие движения, рывки.
- ✓ Вращать и запрокидывать голову назад.
- ✓ Использовать домашние приспособления для вытягивания шеи.
- ✓ Делать упражнения без разрешения врача, если есть межпозвонковая грыжа.

1. Правильно сидите:

- ☛ меняйте положение тела примерно каждые 15 минут;
- ☛ сидите, прочно опираясь спиной на спинку стула;
- ☛ сидите прямо, не наклоняясь вперед;
- ☛ отрегулируйте по собственному росту высоту стола и стула;
- ☛ делайте ежечасные перерывы в работе.

2. Правильно стойте:

- ☛ стойте всегда прямо - только так происходит равномерная нагрузка на позвоночник;

У вас хондроз!

Несколько простых, но необходимых правил, предотвращающих обострение остеохондроза.

- ☛ меняйте позу каждые 10 минут;
- ☛ по очереди опирайтесь на каждую ногу, чтобы попеременно менять распределение массы тела.

3. Правильно поднимайте и перемещайте тяжести:

- ☛ не поднимайте груз более 3-5 кг;
- ☛ поднимая что-то тяже-

- лое, старайтесь избегать поворотов туловища;
- ☛ тяжелую ношу по возможности разделите на 2 части;
- ☛ поднимая что-то тяжелое, сгибайте ноги, а не спину;
- ☛ груз держите как можно ближе к себе;
- ☛ если нужно нести что-то тяжелое на длительные расстояния, груз лучше положить в рюкзак, а его - на спину.

4. Правильно лежите:

- ☛ спите на упругом и жестком ложе, лучше на ортопедическом матрасе;
- ☛ если привыкли спать на животе, положите под него небольшую подушку;
- ☛ положите под колени подушку валик, если привыкли спать на спине;
- ☛ если спите на боку, лучше положить одну ногу на другую, а руку - под голову или согнуть ноги под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, а между коленями положить небольшую подушку.

Что такое парурез? Почему нужно посетить туалет после полового акта? И как предупредить инфекции мочеполовых путей? Отвечаем на частые вопросы о здоровье мочевого пузыря.

Проблема «нижнего этажа»

Мочевой пузырь часто остается в тени, пока основное внимание уделяется почкам. И хотя эти органы тесно связаны, проблемы начинаются именно с мочевого пузыря.

Частые позывы

В норме человек должен совершать акт мочеиспускания от 6 до 10 раз в день. Если вы выпили кофе после долгого перерыва, скорее всего, вам потребуется посетить уборную чаще, так как большое количество кофе с непривычки дает мочегонный эффект. Иногда позывы учащаются на фоне стресса, но проходят, как только стрессовая ситуация разрешается.

Учащенное мочеиспускание может стать признаком заболеваний. Наиболее распространенные - заболевания мочевыделительной системы, например цистит или мочекаменная болезнь. При сахарном диабете организм выводит избыток глюкозы через почки, из-за этого человек чаще испытывает жажду, больше пьет, и позывы в туалет будут чаще.

Учащенное мочеиспускание может быть признаком неврологических заболеваний, дополнительным симптомом в этом случае может стать покалывание в пальцах. Также частыми позывами в туалет сопровождаются простатиты у мужчин и вагиниты у женщин, воспалительные заболевания репродуктивных органов, ЗППП.

Любое учащение мочеиспускания без видимых причин должно насторожить. Дискомфорт при мочеиспускании, жжение и резь, затруднение с мочеиспусканием говорят о наличии воспалительного процесса. Более тревожные симптомы - кровь в моче, повышение температуры, боли в пояснице, появление неприятного запаха. Если вы заметили у себя что-то из вышеперечисленного, необходимо срочно обратиться к врачу!

Можно ли долго терпеть позывы к мочеиспусканию?

Долгое сдерживание позывов к мочеиспусканию вредно для здо-

ровья. Избыточный объем мочи растягивает стенки мочевого пузыря. Они становятся тонкими и уязвимыми для травматизации. Лопнуть мочевой пузырь не может, а вот травмироваться при физическом воздействии - вполне. Если долго терпеть на постоянной основе, стенки перестанут сокращаться даже после опорожнения мочевого пузыря и нормальное отхождение мочи станет невозможным. Кроме того, при долгом сдерживании в пузыре начинают размножаться бактерии, что может привести к развитию цистита, а иногда и камней в почках.

Что нужно знать о недержании мочи?

Чаще всего недержание возникает из-за ослабления мышц тазового дна. Иногда причиной становится висцеральный жир, который давит на мочевой пузырь, заставляя его смещаться. По этой же причине с недержанием мочи нередко сталкиваются беременные женщины.

Лечение назначается в зависимости от причин. При ослаблении мышц тазового дна необходимо делать упражнения Кегеля, при «стрессовом» недержании - работать с эмоциональной сферой, освоить практики релаксации, при избыточном весе - скорректировать образ жизни и питание. Иногда врачи предлагают хирургическую коррекцию сфинктеров.

Что такое парурез?

Парурез, или «синдром стеснительного мочевого пузыря», - это состояние, при котором человек не может сходить в туалет в общественном месте. В основе проблемы лежат психологические причины. Например, парурез может возникнуть, если в прошлом у человека были инциденты, связанные с общественным туалетом или процессом мочеиспускания как людей. Это доставляет проблему в поездках, на прогулке, в гостях и на работе и негативно



сказывается на эмоциональном и физическом здоровье.

В лечении паруреза хорошо зарекомендовала себя когнитивно-поведенческая терапия. Через работу с мыслями удается избавиться от негативных образов прошлого и расслабить тело. Полезно делать расслабляющие телесные практики и дыхательные упражнения.

Что входит в профилактику болезней мочевого пузыря?

✓ Пейте достаточно чистой воды (1,5-2 литра в день). Вода промывает мочеполовые пути, способствует обновлению мочи и не дает размножаться бактериям. Разбавление мочи водой препятствует камнеобразованию в почках.

✓ Витамин С препятствует развитию бактериальной среды и делает мочу менее кислой. Однако в период обострения проблем с мочевыделительной системой кислая пища, наоборот, способствует усилению болей. Исключение составляет клюква. Она содержит проантоцианидины, которые выводят бактерии из мочевого пузыря.

✓ Если есть проблемы с мочевым пузырем, стоит отказаться от кофе, алкоголя, газировок, пряной и острой пищи. Лук, ананасы и томаты также раздражают слизистую. Есть исследования, подтверждающие, что инфекции мочеполовых путей может провоцировать кишечная палочка из мясных продуктов.

✓ Старайтесь носить просторную одежду из натуральных тканей. Насухо вытирайтесь после душа.

✓ Чтобы избежать цистита, после каждого полового акта необходимо подмыться и помочиться. Это нужно, чтобы промыть уретру и избежать попадания в нее чуждой микрофлоры.



ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВО КОРОЛЕВА ТЫКВА

Яркая, мясистая тыква - один из главных символов золотой плодородной осени, она же - кладезь витаминов и минералов, которыми так важно подпитать организм в преддверии зимы, она же - объект нескончаемого кулинарного вдохновения и творчества!

Факты о тыкве

✓ Сточки зрения ботаники тыква - это, скорее, ягода (так же, как и арбуз и другие многокосточковые плоды).

✓ В Книгу рекордов Гиннесса занесена тыква весом 1246 кг, ее в 2023 году представил общественности фермер из Италии.

✓ В мире известно свыше 800 сортов тыквы, но только около 200 из них съедобны.

✓ «Родственники» из тыквенного семейства бывают не только всех оттенков желтого и оранжевого, но и зелеными, черными, белыми, полосатыми, круглыми и овальными, в форме луковицы и гитары, пупырчатыми и гладкими.... На тыкву сорта «Тюрбан» как будто бы надета полосатая турецкая чалма, а тыква «Марина из Киоджа» своей серо-синей бугристой складчатой кожей напоминает морское чудовище.

7 причин включить тыкву в рацион

1. Для остроты зрения. Порция тыквы примерно в 250 г может закрыть суточную потребность взрослого человека в бета-каротине, очень важном для сохранности зрения.

2. Для нормализации пищеварения. Мякоть тыквы богата пищевыми волокнами, которые стимулируют работу кишечника и выводят «плохой» холестерин. К тому же тыква обладает мягким желчегонным действием.

3. Для стройности. В 100 г свежей тыквы - всего 26 кКал. Регулярно заменяя привычные гарниры, вроде макарон или жареной картошки, на запеченную или тушеную тыкву, мож-

но избавиться от нескольких лишних кило. Вдобавок тыква - отличный борец с отеками благодаря мочегонным свойствам.

4. Для профилактики гипертонии и сердечного здоровья.

Калий в мякоти тыквы нормализует артериальное давление и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

5. Для когнитивного долголетия. Тыква богата магнием, который укрепляет нервные волокна и помогает организму противостоять стрессам. А еще в мякоти, а особенно - в семенах тыквы достаточно цинка, который в тандеме с витаминами группы В улучшает память, снижает раздражительность и поддерживает позитивное настроение.

6. Для красоты волос, ногтей и кожи. Весь витаминно-минеральный «алфавит» в тыквенной мякоти (включая витамины А, В, С, Е, D, PP, К и минералы - фтор, магний, железо, медь, кальций, цинк, фосфор, йод и др.) работает на поддержание внешней привлекательности.

7. Для крепкого иммунитета. Витамин С, содержащийся в тыкве,

На заметку

Выбирая тыкву, обратите внимание на целостность кожуры. На ней не должно быть «опрепелостей», мягких вмятин, глубоких трещин, розовых пятен или черных оспин. Все это признаки того, что тыква «нездоровая». А вот поверхностные «шрамы» или сеточка сухих «морщин» на поверхности плода - это нормальные признаки зрелости.

ВАЖНО! Сырую тыкву не рекомендуют включать в рацион при обострениях гастрита, язвенной болезни и болезни двенадцатиперстной кишки.

укрепляет защитные силы организма и помогает ему бороться с осенними вирусными заболеваниями.

Повод узнать в лицо

✓ **Тыква твердокорая.** Круглой формы, с плотной кожурой приглушенного желто-оранжевого цвета. Имеет волокнистую, жестковатую мякоть, хорошо подойдет для супов и овощных рагу. А еще говорят, что именно у этой тыквы - самые вкусные семечки!

✓ **Тыква мраморная.** По внешнему виду ее кожа действительно напоминает мрамор: темно-серая или зеленоватая, с белыми полосами или вкраплениями. Зато мякоть, на контрасте, - ярко-апельсинового цвета, сладкая и сочная. Универсальный продукт: подойдет для приготовления как салатов (в сыром виде), так и бисквитов, запеканок, тыквенного печенья.

✓ **Мускатная тыква сорта «баттернат».** На прилавках ее легко узнать по вытянутой форме, напоминающей грушу или бутылку. Эта тыква считается «десертной» - ее мягкая, маслянистая мякоть имеет сладкий вкус и почти дынный аромат. Идеально подходит для приготовления сладких пирогов, муссов и тыквенного латте.

Что приготовить

В мировых кухнях из тыквы чего только не готовят - от каш и супов до варенья и цукатов! Но стоит помнить, что самый здоровый вариант употребления тыквы - в сыром виде (мякоть натереть на терке и добавлять в салаты), а самый полезный способ термической обработки - запечь ее в духовке со специями, чуть сбрызнув оливковым маслом.

Тыквенный латте

Ингредиенты (на 2 порции):

- ✓ Молоко - 200 мл;
- ✓ Кофе молотый - 1 ст. ложка;
- ✓ Вода - 150 мл;
- ✓ Тыква (мякоть) - 80 г;
- ✓ Корица молотая - 1/2 ч. ложки;
- ✓ Мускатный орех, имбирь, сахар/ванильный сахар - по вкусу.

Для украшения: взбитые сливки, тертый темный шоколад.

Приготовление: Мякоть тыквы нарезать кусочками и томить на малом огне в небольшом количестве воды под крышкой до мягкости. Сварить кофе в турке или гейзерной кофеварке. Слить с готовой тыквы лишнюю жидкость, тщательно пюрировать блендером. В сотейник к готовому тыквенному пюре влить молоко, добавить сахар/ванильный сахар, корицу, имбирь, мускатный орех. На медленном огне, регулярно помешивая, довести смесь почти до кипения. Снять с огня. Разлить по 2 чашкам горячей кофе, сверху - тыквенное молоко. Напиток можно украсить взбитыми сливками, присыпать щепоткой тертого темного шоколада.

Печенье из тыквы на кефире

Ингредиенты:

- ✓ Мякоть тыквы - 150 г;
- ✓ Мука - 350 г;
- ✓ Яйцо (крупное) - 1 шт.;
- ✓ Кефир - 100 мл;
- ✓ Сливочное масло - 60 г;
- ✓ Сахар - 80 г;
- ✓ Ядра грецких орехов - 40 г;
- ✓ Разрыхлитель - 1 ч. ложка.

Приготовление: Мякоть тыквы порезать небольшими кусочками, припустить в сотейнике в небольшом количестве воды до мягкости, слить воду, пюрировать блендером. Разогреть духовку до 180 градусов. Соединить тыквенное пюре, мягкое сливочное масло, яйцо, сахар и кефир, взбить миксером. Орехи мелко порубить. Добавить в тесто муку, разрыхлитель и рубленые орехи. Влажными руками сформировать печенье, выложить на пергамент или силиконовый коврик, выпекать в духовке 15-20 минут.

Цитрус против инсульта

? В сезон холодов съедаю один апельсин раз в два дня для профилактики простудных заболеваний. И вот уже несколько лет осенью ОРВИ обходят меня стороной. А недавно моя приверженность цитрусам только укрепилась: прочла, что они способны снизить риск инсультов. Поскольку состояние моих кровеносных сосудов оставляет желать лучшего, хочу добавить в ежедневное меню еще и по половине стакана апельсинового сока. И вкусно, и полезно!

Наталья

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

- Цитрусовые действительно очень полезны для укрепления сердечной мышцы. В апельсинах, лимонах и грейпфрутах много антиоксидантов, флавоноидов, которые способны снизить риск развития инсульта.

Этот эффект обусловлен следующими факторами.

1. Богатый витаминно-минеральный состав: высокие концентрации витамина С, калия, фолиевой кислоты.

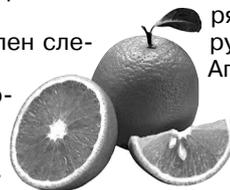
2. Противовоспалительные свойства цитрусовых помогают снизить риск развития атеросклероза - основной причины ишемического инсульта.

3. Такое соединение, как гесперидин, способствует улучшению функции эндотелия кровеносных сосудов и снижению артериального давления.

Однако не советую злоупотреблять большими дозами таких фруктов. Сок лимона из-за высокой кислотности может вызывать аллергию, колиты, а также повреждать зубную эмаль. Грейпфрутовый повышает вероятность развития проблем с печенью и влияет на концентрацию ряда препаратов, контролирующей кровяное давление. Апельсиновый - сильный аллерген, а также противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью и язве.

Для получения максимальной пользы:

- включайте в рацион цитрусовые ежедневно или через день - одну-две дольки;
- отдавайте предпочтение свежим фруктам, а не сокам из них;
- сочетайте апельсин, мандарин, лимон или грейпфрут с другими полезными продуктами - орехами, натуральным йогуртом.



Доктор облепиха

Болит горло? Добавьте в 1 стакан воды 1 ст. ложку соли и 1 ст. ложку облепихового масла. Используйте для полоскания не менее 3 раз в день. Курс - 3 дня.

Фарингит или ангина? Смазывайте слизистую горла ватным тампоном, смоченным облепиховым маслом.

При язвенной болезни желудка. Выпивайте по 1 чайн. ложке облепихового масла 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 2 недели под наблюдением врача.

От дерматита. Нагрейте на водяной бане в течение 10 минут 1 ст. ложку прополиса и 2 ст. ложки облепихового масла. Настаивайте 1 час и прикладывайте к пораженной коже.



Если установлен кардиостимулятор

✓ Залейте 1 ст. ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа в теплом месте. Процедите и принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

✓ Взбейте 2 яичных белка с 2 чайн. ложками сметаны и 1 чайн. ложкой меда. Съедайте всю смесь натощак.

✓ Измельчите и смешайте 1 чайн. ложку плодов тмина и 1 ст. ложку цветов боярышника, залейте 300 мл кипящей воды и оставьте настаиваться в термосе ночь. Утром процедите и выпейте в течение дня в 4-5 приемов.





СУПЕРВИТАМИН КОМУ НЕОБХОДИМ?

Этот элемент отвечает за здоровье нервной системы, кроветворение и обменные процессы, но не синтезируется в организме. Что еще мы знаем о витамине B12?

его дефицит. Перед процедурой следует исключить нагрузки, не есть за 2-3 часа до ее проведения.

Чем опасен дефицит?

Поскольку витамин B12 отвечает за здоровье нервной системы, его дефицит проявляется заметно. В первую очередь страдает нервная система: слабеет память, ухудшается концентрация внимания, учащаются приступы тревожности. Могут возникать мышечные спазмы - сводит ноги.

Витамин B12 регулирует уровень аминокислоты гомоцистеина. При его дефиците гомоцистеин повышается, что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, повышению риска возникновения ишемии и болезни Альцгеймера.

Недостаток этого витамина провоцирует развитие так называемой

B12-дефицитной анемии. По статистике, ею страдают до 60% людей. В группе риска дети младше 12 лет и взрослые старше 55 лет, а также беременные женщины. Тяжелая форма анемии проявляется онемением конечностей, одышкой и учащением пульса.

Дефицит данного элемента нередко развивается на фоне беременности и лактации, при повышенных физических нагрузках и хроническом стрессе. Благодаря тому, что основное количество витамина B12 поступает с белковой пищей, в группе риска находятся веганы и вегетарианцы.

✓ *Нехватка витамина B12 - может проявляться в виде хронической усталости, апатии, бледности и отечности лица, нарушения работы ЖКТ - (боль, тошнота, диарея).*

Главной функцией витамина B12 является поддержание работы нервной системы. Отчасти он синтезируется в кишечной микрофлоре, но только в незначительных количествах и лишь при условии здорового ЖКТ. В основном, витамин поступает в организм с пищей.

В здоровом уме и крепкой памяти

Особенностью витамина B12 является содержание в нем кобальта. Этот незаменимый минерал участвует в процессах кроветворения, восстанавливает поврежденные клетки и поддерживает функционирование поджелудочной железы.

Витамин B12 участвует в построении ДНК, улучшает усвоение белка и защищает нервные клетки от разрушения. Кроме того, он уменьшает проявления тревожности, повышает стрессоустойчивость, помогает наладить здоровые циркадные ритмы. Благодаря участию в синтезе аминокислот витамин B12 положительно воздействует на умственную деятельность и концентрацию внимания, улучшает состояние памяти.

Чрезвычайно важен этот элемент и для женского репродуктивного здоровья. Суточная норма для женщин - не менее 2,4 мкг. В беременность и период лактации потребность в нем увеличивается до 2,6-3 мкг в сутки.

✓ *Сдайте анализ крови на проверку уровня витамина B12, чтобы выявить*

Принимаем по правилам

Стандартно рекомендуется принимать витамин B12 в первой половине дня после еды. Однако некоторые специалисты назначают вечернее употребление, объясняя это тем, что он способствует синтезу мелатонина и серотонина - гормонов, отвечающих за отдых и сон.

Не рекомендуется сочетать витамин B12 с жирными кислотами (омега-3), а также с витаминами A, C, E, B1, B2 и медью. Лучшему усвоению способствует кальций, однако желательно принимать их в течение дня по отдельности (например, B12 утром, а кальций днем или вечером).

На усвоение элемента негативно влияют алкоголь и некоторые лекарственные препараты, например аскорбиновая кислота.

Где искать?

Витамин B12 не синтезируется в организме и в достаточном количестве содержится только в продуктах животного происхождения. В первую очередь это куриные и перепелиные яйца, субпродукты (печенка, почки, легкие, сердце), морепродукты и жирная морская рыба (лосось, тунец, форель, скумбрия), молочные продукты.

В настоящее время производители обогащают этим витамином и растительные продукты (тофу, растительное молоко), однако важно понимать, что в них его концентрация незначительна и не может восполнить имеющийся дефицит, если он значителен.

При доказанной нехватке этого элемента необходим прием специальных витаминных комплексов с высоким содержанием B12 по назначению врача.



РИЧАРД ГИР: «Не стоит ставить крест на своей личной жизни»

В этом артисте гармонично сочетаются мужское обаяние романтического героя-любownika и глубина чувств, мыслей и характера. Устоять перед таким набором (к нему прилагается еще «огромное сердце» и буддистская вера в добро) — по-прежнему не могут женщины в разных концах планеты.

Ричард Гир был «Брэдом Питтом» своего времени, снявшись в таких хитах, как «Американский жиголо», «Окончательный анализ», «Клуб «Коттон», «Осень в Нью-Йорке», «Хатико: Самый верный друг» и, разумеется, «Красотка». Разбивал сердца миллионов женщин, особенно после женитьбы на красавице Синди Кроуфорд и роли возлюбленного Джулии Робертс.

И не утратил мужской привлекательности с возрастом, доказательство чему налицо — в 2018 году Ричард Гир женился на испанке Александре Сильве, которая моложе его на 34 года. Актер был давно знаком с Александрой, отец которой в свое время был вице-президентом футбольного клуба «Реал Мадрид». Она родила Гиру двоих детей. Старшему, Александру, 5 лет, младшему — 4 года, и его имя до сих пор не разглашается. По поводу же их разницы в возрасте Сильва сказала в интервью испанскому журналу: «Я не игнорирую эту разницу. И понимаю, что значит быть замужем за голливудской звездой. Но когда между людьми такая сильная кармическая связь и энергия, исчезают все проблемы».

НА ОДНОЙ ВОЛНЕ

31 августа 41-летняя Александра поздравила любимого мужа с 75-летним юбилеем: «С днем рождения, любовь моей жизни. После 11 потрясающих лет вместе мне кажется, что мы только что встретились. Я люблю тебя как в первый день. Путешествие, которое мы совершили с тобой, семья, которую создали, и воспоминания, которые сотворили, — это гораздо больше и прекраснее, чем я могла когда-либо мечтать. Ты сделал мою жизнь гораздо лучше во всех смыслах, и тебе за это всегда буду безмерно благодарна. А впереди у нас еще множество лет, наполненных любовью, смехом и счастьем. С любовью, твоя Але».

Бог любит троицу — поговорка для Ричарда Гира. Он был трижды женат. Первый раз — на супермодели Синди Кроуфорд. Потом — на Кэри Лоуэлл, девушке Бонда из фильма о супершпионе «Лицензия на убийство». Но, похоже, третья попытка обрести счастье оказалась самой успешной. Его нынешняя жена явно ценит и принимает без всяких оговорок веру Гира и разделяет все его взгляды. В том числе на благотворительность. Актер давно является од-

ним из самых активных благотворителей среди знаменитостей, причем никогда не использует добрые дела для самопиара. У Сильвы есть собственный фонд помощи бездомным в Испании, а Ричард давно занимается этими вопросами у себя на родине. По словам Александры, она «провела на улице вместе с бездомными немало времени, чтобы лучше понять их борьбу за выживание». Гир, в свою очередь, давно активно участвует в работе Нью-Йоркской ассоциации помощи бездомным. Регулярно инспектирует приюты и убежища. Не раз, по его словам, встречал там бывших актеров.

«Я ВПЕРВЫЕ ПОЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ»

Брак Ричарда Гира с королевой подиума Синди Кроуфорд продержался четыре года — с 1991-го по 1995-й. «Не думайте, что я несерьезно относился к своему первому браку, хотя он с самого начала не был идеальным. Я не хотел потерять Синди. И наверное, во многом это моя вина, что мы расстались. Синди очень хотела детей, а я тогда не был готов брать на себя такую ответственность, тем более что ясно видел — мы с ней двигаемся по разным дорогам и дети вряд ли смогут вернуть наш брак на нужные рельсы. Возможно, имеет значение и разница в возрасте. Синди была меня моложе на 17 лет. Я стал отцом в пятьдесят, когда уже постарел, помудрел...» Чтож, карты в колоде судьбы Гира сложились очень причудливо, словно закольцевав начало и финал его поисков семейного и любовного счастья.

С актрисой Кэри Лоуэлл, матерью своего сына Гомера, актер встретился в 1995 году вскоре после громкого развода с Синди Кроуфорд, но поженились они лишь в 2002-м. Гир тогда говорил, что Кэри полностью изменила его жизнь. В том числе в творческом плане. В интервью того времени он рассыпался в комплиментах жене: «Благодаря Кэри я научился рисковать и в профессиональном плане, не бояться, как раньше, совершить неверный выбор. Научился доверять людям, меня окружавшим. Я впервые почувствовал себя счастливым и научился радоваться жизни. И все это заслуга жены. Мы были взрослыми людьми, когда встретились. Уже побывали в браке. И по-этому не отнормались к нему с легкомыслием. Но готов признаться, что с первой же минуты, как я увидел Кэри — на своей выставке, — понял, что хочу на ней жениться. То, что обычно дается труднее всего. Совершить последний, самый важный шаг. Но поженились мы, тем не менее, не сразу. Постоянно что-то мешало. Хотя я и ни секунды не сомневался в своем решении. И благословение своих духовных наставников-буддистов мы с Кэри давно получили. И вот однажды просто выбрали день, прихватили с собой сына, дочку Кэри, несколько близких друзей и поженились». Действительно, все друзья и знакомые сразу же отметили изменения в лучшую сторону — до этого Гир, несмотря на свою популярность, отличался мрачным

нравом, редко улыбался и отнюдь не казался счастливым человеком. Актер с удовольствием занимался воспитанием приемной дочери Кэри и не мог нарадоваться своему с Кэри сыну Гомеру. Но увы, и этот, казалось, совсем не голливудский брак распался через 11 лет после его заключения...

ДВУХ ШАНСОВ НЕДОСТАТОЧНО

В 2013 году Ричард Гир и Кэри Лоуэлл подали на развод. Причин они не разглашали и добились закрытых судебных заседаний. Вероятно, Кэри было что предъявить адвокатам мужа — а именно его интрижку с ведущей известного кулинарного шоу 44-летней Падмой Лакшми. С которой актер, впрочем, расстался через 8 месяцев романа, о чем она сама сообщила публично. Кэри Лоуэлл бросила свою актерскую карьеру ради семьи и воспитания сына, а муж ей изменил — это обстоятельство, скорее всего, объясняет не только затяжной процесс, но и то, что их развод точно не назовешь дружеским. Знакомые пары уверяли, будто Кэри и Ричарда уже давно ничего не объединяло, кроме сына Гомера. Гир, увлеченный буддизмом, предпочитал вести спокойный образ жизни в их семейном поместье под Нью-Йорком, а Кэри якобы хотела участвовать в светских мероприятиях и общаться со знаменитостями. И поэтому жила тоже под Нью-Йорком, но совсем в другом месте — в Хэмптонсе. Развод официально завершился лишь в 2016 году, а в 2018-м Гир на тайной церемонии обменялся супружескими клятвами с Александрой Сильвой...

В свое время, после выхода на экраны фильма «Ночи в Роданте», Гир сказал: «Главный смысл этого фильма — не стоит ставить крест на своей личной жизни, на своем счастье, даже если тебе уже далеко за 40 лет. Перемены к лучшему, обретение истинного счастья могут произойти в любом возрасте». Актер, известный своей бескомпромиссностью и нежеланием играть по голливудским правилам, тогда был очень недоволен рекламным слоганом, который придумали для этой картины о случайной встрече двух одиноких сердец: «Никогда не поздно обрести второй шанс». Потому что он как бы ограничивает все возможности только двумя шансами.

НА ЕДИНЕС ДЖУЛИИ РОБЕРТС

Интересно, что Джулия Робертс, с которой Гир снялся в двух популярнейших ромкомах («Красотка» и «Сбежавшая невеста»), думает о том, как могли бы в реальности сложиться отношения его героя Эдварда Льюиса с ее героиней Вивиан? Какая бы его ждала судьба? Джулии кажется, что они могли бы оставаться вместе до конца, пока смерть не разлучила бы их. И так же оптимистично предпочитает она представлять себе будущее их героев из «Сбежавшей невесты». Ричард и Джулия, дважды сыграв в кино возлюбленных, остаются добрыми друзьями и часто общаются друг с другом. Именно Робертс, тогда

еще в отличие от Гира малоизвестная актриса, уговорила его сняться в «Красотке». Режиссер Гэрри Маршалл долго не мог найти актрису на роль Вивиан: никто из голливудских звезд того времени не рвался играть проститутку и отказывались от роли. Когда согласилась Джулия Робертс, оставалось убедить Ричарда Гира (без него режиссер не представлял себе картину). Маршалл пригласил Джулию и Ричарда к себе домой — познакомиться. И через какое-то время под каким-то предлогом вышел из комнаты и оставил их вдвоем. А вернувшись, понял, что все в порядке. Гир и впрямь позже признался, что был очарован и покорен «сияющей Джулией» и согласился составить ей пару. Робертс, в свою очередь, так вспоминала свое первое впечатление от знакомства с Гиром: «Ричард серьезный актер, и у него были свои представления о фильме и своей роли. Мне оставалось только много улыбаться, кивать и соглашаться». Она лишь сказала ему, что для нее очень важно не потерять эту работу и чтобы картина не провалилась, иначе ее карьере может прийти конец. «Иными словами, я его самым натуральным образом умоляла согласиться».

Гир рассказал, как в картине появился не существовавший в сценарии эпизод, где он играет на пианино в холле роскошного отеля в Беверли-Хиллз, куда приходит героиня Робертс, и между ними происходит любовная сцена. Право на импровизацию в процессе съемок было одним из условий актера, потому что он считал своего персонажа «преступным недописанным — фактически ничего, кроме отлично сшитого костюма и идеальной прически». Режиссер спросил у Гира, что он обычно делает, оказавшись ночью в отеле после долгого перелета. Гир сказал, что обычно страдает от разницы во времени, не может уснуть, идет искать фортепиано и играет на нем. Ричард — профессиональный музыкант и прекрасный пианист. Маршалл попросил актера сыграть что-нибудь печальное и атмосферное. Эта сцена, по словам Гира, позволила героине увидеть его персонажа совершенно с иной стороны — «его загадочность и, возможно, даже травмированность».

И Ричарда, и Джулию, и замечательного режиссера Гэрри Маршалла, одного из и по сей день любимых мастеров артиста, постоянно донимали вопросами, не собираются ли они снять продолжение. Однажды Гэрри даже спросил Гира в шутку, мол, неужели его друг и духовный учитель далай-лама тоже интересуется этим вопросом? «Но ни я, ни Джулия не испытывали ни малейшего желания вновь вступать в ту же реку. Джулия не хотела снова играть проститутку, пусть и бывшую, а я — своего персонажа. Поэтому для нас речи о сиквеле не шло. Но Гэрри нашел в конце концов неплохой сценарий. Я имею в виду «Сбежавшую невесту» — 9 лет спустя после «Красотки». И все вроде шло неплохо, за исключением невероятного давления и ожиданий, связанных с нашим с Джулией дуэтом. Мы просто обязаны были сделать эту картину хитом.

Может быть, это и сыграло свою роль — хитом «Сбежавшей невесте» — статья оказалась не суждено». Впрочем, с этим мнением Ричарда Гира согласны далеко не все. А для Джулии Робертс фильм и вовсе стал очень важным в ее карьере — она удостоилась номинации на «Оскар», а через два года получила золотую статуэтку, сыграв в картине «Эрин Брокович», не имеющей отношения к романтическому жанру, и таким образом смогла избавиться от амплуа романтической героини.

НА ПУТИ К НИРВАНЕ

В Голливуде известно, как трудно уговорить Ричарда Гира сниматься. Никто не осмеливается присылать ему плохие сценарии, прекрасно зная, что он не станет тратить на них время. В отличие от, скажем, Лиамы Нисона, Гир с возрастом предпочел не размениваться на остросюжетные боевики. Он по-прежнему ищет героев сложных, неоднозначных, в фильмах, где ему и зрителям есть о чем задуматься. Пускай эти проекты не самые громкие, но для него они важнее работы исключительно ради хорошего гонорара, если он не способен симпатизировать своему персонажу.

Недавно Гир сообщил, что собирается переехать из Америки в Мадрид с женой и их тремя детьми (включая 11-летнего сына Александры от предыдущих отношений). «Это станет настоящим приключением для меня и, уверен, будет очень интересно моим детям». Он также отметил, что в последнее время редко ходит в кино или на светские мероприятия. «Около 9:30 вечера мы все отправляемся спать. Если что-нибудь смотрим, то только по телевизору». Ричард очень гордится своим старшим сыном — 24-летним Гомером, названным в честь отца актера. «Гомер умнее, сильнее, выше, лучше меня. Он очень чувствительный и славный парень. Я его люблю».

Гир уверяет, что не страшится старости и надеется, что жить будет еще долго и его ум останется таким же острым до последнего дня, как у его отца, умершего в прошлом году в возрасте 100 лет. «Я медитирую каждый день без исключения. Это практика терпения и способности видеть себя со стороны. Многие из нас не готовы к таким вещам, пребывая в легкомысленных и поверхностных отношениях с миром. Для меня важно знать, что мое существование хотя бы немного важно для окружающих и я в состоянии приносить им некоторую пользу. Люди часто разрушают себя, свою жизнь и жизнь своих близких из-за того, что не отказываются от целого спектра желаний. В то же время, отказавшись от желаний, человек приближает свою смерть, он словно машина без бензина. Необходимо научиться использовать свои желания так, чтобы можно было ими и собой гордиться — до конца своих дней. Увы, подобного уровня я еще не достиг». В 75 лет легендарная голливудская звезда по-прежнему убежден, что он на верном пути в поисках нирваны, и не собирается с этой дороги сходить...



ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ Не допустить разочарования!

Вместо принца на белом коне - усталый муж с пивным животиком. Вместо коттеджа — однушка на окраине... А ведь так хочется, чтобы мечты стали реальностью! Возможно ли это в принципе?

Ожидания сопровождают нас на протяжении всей жизни. В своем воображении мы рисуем идеальные картинки: высокооплачиваемая работа, красивая свадьба, дружная семья, собственное жилье, большое и уютное... Но жизнь часто идет вразрез с нашими сценариями. Обидно! Иногда так хочется воскликнуть в сердцах: «Ну почему мне так не везет!»

В ПОИСКАХ ИДЕАЛА

Болезненная реакция на несоответствие ожиданий и реальности часто бывает у тех, кто принимает за образец увиденное в сериалах и прочитанное в книгах.

Вторая ошибка - сравнивать себя с родственниками, друзьями и знаменитостями. Ваши родители недавно отметили золотую свадьбу? Значит, и у вас так будет! Подруга ведет прибыльное дело, родила троих детей и у нее все безоблачно? Вам хочется так же!

Однако не спешите идеализировать чужой опыт. То, что вы видите, — далеко не вся правда. Особенно это касается виртуальной реальности, где каждый второй — успешный бизнесмен, обладатель почетных грамот и при этом счастливый семьянин.

За идеальным фасадом (как правило, хорошо отретушированным!) нередко скрывается множество проблем. «Идеальные» так же ссорятся, болеют, грустят, сталкиваются с серьезными проблемами, как и

все остальные. Поэтому не верьте всему, что видите в социальных сетях. Чужой успешный бизнес, белозубая улыбка и подтянутые ягодицы вполне могут оказаться фейком для привлечения внимания и денег.

ГОВОРИМ ПРЯМО

Еще одна причина разочарований кроется в привычке домосливать. Вот любимый мужчина говорит вам: «Здорово было бы съездить на море!» И вы начинаете ждать, когда он купит билеты, мысленно пакуете чемодан и представляете себя на пляже... Но оказывается, что любимый никуда не собирался - просто озвучил: «А хорошо бы...» Романтические мечты разбиваются о суровую реальность. Обидно? Да.

Но ведь любимый не назвал точную дату, куда и как вы поедете. Не спешите додумывать, если нет конкретики. Тогда и не будет повода обвинить в «нечуткости» мужчину, который не оправдал ваши мечты. Хотите в путешествие? Скажите о своем желании прямо и обсудите, как можно воплотить его в жизнь.

Или другой пример. В приближении праздника вы предвкушаете, как супруг вручит вам нечто изящное. Вместо этого находите блендер и набор кастрюлек. Расстраиваться не имеет смысла. Просто в другой раз заранее озвучьте, что вам хочется получить подарок для души. Кстати, существуют приложения для составления виш-листов. Дайте мужу ссылку на ваш ак-

каунт, и риск получить нежеланный подарок снизится.

СМЯГЧИТЬ УДАР

Старайтесь не только мечтать, но и действовать.

Это не значит, что фантазировать не надо. Визуализация помогает лучше понять, чего вы хотите, и найти способы это реализовать. Однако учтите, что пустые иллюзии отнимают очень много времени и сил, которые можно было бы направить на достижение реальных целей. Пусть эти цели будут амбициозными, но здоровыми.

При этом постарайтесь сделать свои ожидания более гибкими. Это поможет вам не огорчаться, даже если вы не сразу получите желаемое. Очень важно трезво оценивать ситуацию и свои силы: лучше наметить несколько вариантов развития событий и проработать примерный план действий на случай каждого из них. Не рассчитывайте только на один, самый выгодный для вас сценарий.

Хотите быть счастливее? Начните с малого: цените то, что у вас есть уже сейчас. Не превращайтесь в ту старуху из пушкинской сказки, которой непременно хотелось стать владычицей морской. Благодарность - это защита от чувства разочарования. Помните о том, что «человек с благодарным сердцем никогда ни в чем не нуждается» (Николай Гурьянов).

Находите плюсы в своей жизни даже в сложные периоды. Пусть вы не купили дом на Лазурном побережье, но зато обустроили свой уютный домик за городом. Не сделали головокружительную карьеру, но занимаетесь любимым делом, которое приносит вам радость и в котором вы черпаете вдохновение. И пусть у вас неидеальная семья и муж звезд с неба не хватает — но ваши близкие рядом и наполняют вашу жизнь любовью и теплом.

Комментарий специалиста

ПОЧЕМУ ВЫ ЭТОГО ХОТИТЕ?

Постарайтесь понять свои истинные желания. В этом поможет техника «И что?». Например, вам захотелось дорогую шубу. Спрашивайте себя. Она будет у вас, и что? «Буду себя чувствовать красивой!» И что? «Буду нравиться мужчинам». И что? «Муж станет ревновать». И что? «Начнет уделять мне внимание». И что? «Почувствую себя нужной». Так вы поймете, что главная цель не в шубе. И ее приобретение никак не сократит разницу между желаемым и действительным. Не понимая своих настоящих потребностей, вы никогда не сможете их удовлетворить.

Какая женщина не мечтает в старости рассказывать внукам о том, как удивительно они с мужем познакомились и как счастливо прожили всю жизнь? Только вот у таких историй находится немало «но».

«КАМЕННАЯ СТЕНА ПАЛА...»

Елена, 27 лет, с юных лет мечтала о муже, который будет похож на ее отца - такой же сильный, надежный. «Папа умер рано, инсульт. Но те годы, что они прожили с мамой, были поистине счастливыми, — рассказывает девушка. Удивительно, но Петр даже внешне оказался похож на моего отца.

Мне понравилось, что его действия с самого начала были громче любых слов. Он заботился обо мне, когда я сломала ногу, одолжил денег моей маме, когда возникли финансовые трудности, помог с переездом. А когда мы сыграли свадьбу, я и вовсе оказалась как за каменной стеной.

Но однажды Петя попал в беду. Муж увлеклся мотоциклами и попал в аварию. Врачи обнадеживать не стали. У мужа был сломан позвоночник в двух местах. Он оказался прикован к инвалидному креслу. Прошел год, другой, и мы поняли, что надеяться на чудо не стоит.

Мой идеальный мир в один момент рухнул. Я осталась одна с двумя детьми - пятилетним и тринадцатилетним. Петя видел, как мне сложно, и сам стал затухать. Часто говорил с грустью: «Я стал для тебя обузой...» и намекал, что я могла бы еще встретить другого мужчину.

Но зачем мне другой? Я люблю своего мужа, у нас подрастает замечательный сын. Только вот в одиночку справиться с домом, хозяйством, работой мне непросто, признаюсь. Супруг старается как может, но теперь все заботы легли на мои плечи».

«Я ПОДАРУЮ ТЕБЕ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ»

Женщин нередко обвиняют в меркантильности, часто путая ее с вполне естественным желанием найти себе обеспеченного, твердо стоящего на ногах и надежного спутника. А это разные вещи! 40-летней Светлане не раз в жизни приходилось сталкиваться с осуждением в свою сторону из-за этого.

«Мне было 30 лет, ему 56. Я считалась бедной, несчастной провинциалкой, он - руководитель подразделения в крупной компании. Одного этого было достаточно, чтобы облить меня грязью с головы до ног.

Радовались за меня разве что мама и лучшая подруга. Мама со слезами на глазах говорила: «Я знала, что однажды тебе воздастся за



ВОТ И СКАЗОЧКЕ КОНЕЦ...

Некоторые истории любви подозрительно похожи на сказку. Она встретила принца, они жили долго и счастливо... Но порой красивой истории все же приходит конец.

все страдания!» Подруга же знала нашу историю с Толей от и до. Я влюбилась как студентка, не посмотрев ни на возраст жениха, ни на штамп о браке в его паспорте.

Правда, вскоре Толя, как честный человек, развелся. Меня он буквально носил на руках. Обещал сккупить все золото мира, лишь бы я была счастлива. Дорогие подарки, отдых на курортах, платья известных брендов - у меня было все. И я наивно надеялась, что замужняя жизнь станет еще краше. Предложения руки и сердца пришлось ждать три года, но Толю я все-таки «дожала». Правда, став моим официальным мужем, он практически сразу изменился. Ему перевалило за шестьдесят, он стал мелочным и скупым. Требовал отчитываться о каждой потраченной копейке. Кричал по поводу и без.

Могла ли я ожидать такого? Признаться знакомым и тем более маме в том, что моя жизнь далеко не сахар, смелости не хватило. Вот и строю до сих пор из себя счастливую домохозяйку, а на деле последние годы живу, трясясь как осинный лист и ожидая очередной выходки сумасбродного пенсионера».

«ЧТО СТОИТ ЗА ИДЕАЛЬНОЙ КАРТИНКОЙ?»

Слышали истории о том, как люди могут поменяться буквально за день? Если нет, 42-летняя Наталья расскажет свою.

«Мне до сих пор кажется, что это сюжет фильма или книги, но никак не моя жизнь. Замуж я вышла рано, за одноклассника. Мы с Сережей оба хотели большую семью, и пер-

вый ребенок у нас появился спустя год после свадьбы.

Вскоре родилась дочь, потом еще один сын. К счастью, помогали родители - могли и с внуками посидеть, и обед сварить, если я не успевала. Жили мы всегда душа в душу и смеялись над анекдотами про семейные склоки.

Когда мне исполнилось тридцать пять, наша семья пополнилась четвертым ребенком. Но я была совсем не похожа на замученную хозяйством мать. Находила время и на увлечения, и на дом, и на мужа. Наша любовь за годы только крепла.

А потом наступил тот самый страшный день. Муж проснулся как обычно, только вместо того, чтобы пойти на работу, стал собирать чемодан. Взял свои вещи, сообщил мне, что подает на развод и закрыл за собой дверь. Я рассмеялась. Что, простите?! Первые часы не могла поверить в происходящее. Звонила мужу, но его телефон был отключен. Родители Сережи не знали, где сын и были не в курсе его планов.

Следующий год прошел как в тумане. Тяжелый развод, раздел нажитого имущества и даже детей. В итоге старшие сын и дочь остались жить с отцом, мне «досталось» двое младших. Квартиру тоже поделили. Формально жилплощадь осталась мне, но я должна была выплатить мужу его часть. Плачу до сих пор, еле свожу концы с концами. Оказывается, муж долго копил претензии, обиды, а потом вот так «кардинально решил» проблему. Все это похоже на кошмарный сон, а главное, я до сих пор не понимаю, почему он так поступил».



НЕ ПО ВОЗРАСТУ!

Проблема дискриминации по возрасту (эйджизма) в последнее время обсуждается очень активно. В интернет-сообществах разгораются нешуточные войны о том, имеет ли право женщина старше тридцати носить розовое, короткое и облегающее.

Однажды 73-летняя Джейн Фонда, настоящая голливудская звезда, пришла на вечернее ТВ-шоу в кожаной миниюбке и высоких сапогах. К слову сказать, актриса была в отличной форме и продвигала свою новую фитнес-программу. Что тут началось! Интернет еще долго бурлил и спорил, уместно ли даме такого элегантного возраста носить мини. Глядя на эти баталии, хочется спросить: а существует ли такая методичка, где подробно расписано, когда ты становишься «немолода для...»?

СНИМИТЕ ЭТО НЕМЕДЛЕННО!

Разделение на «одежду для юных» и «одежду для зрелых» существовало и раньше. Например, в XIX веке молоденькие девушки на выданье носили платье нежных пастельных оттенков: голубые, розовые, светло-желтые, белые. Шились такие платья из легких, воздушных тканей типа муслина. Замужние дамы, в свою очередь, выбирали более тяжелые материи: поплин, бархат, штоф — и более насыщенные цвета: лиловый, бордовый, темно-зеленый, темно-синий.

Современная мода очень демократична и разнообразна. Каждая может выбрать актуальную модель по своему вкусу, стилю и фигуре. Однако при всем этом разнообразии в наших головах плотно засели представления о том, что после определенного возраста короткое

голубое платье в легкомысленный цветочек нужно сменить на что-то более солидное: длина не короче миди, цвет «королевский синий», фасон сдержанный. Из принтов — тонкая полоска или элегантная клетка. А что делать, если сердце просит цветочков, гипюра и разрез до середины бедра?

Стилисты успокаивают страждущих и призывают меньше думать над дилеммой «по возрасту — не по возрасту», а вместо этого задавать себе вопрос: красиво или нет? Уместно или нет? Например, мини лучше носить тем, кто может похвастаться красивыми стройными ногами. И это вопрос не возраста, а физической формы. И здесь важно умение посмотреть на себя критическим взглядом, а еще лучше взглянуть на свои фотографии. Причем не постановочные снимки, сделанные хорошим фотографом, а случайные фото, где женщина не позирует и выглядит максимально естественно. Вот они точно расскажут всю правду.

Уместность — второй важный фактор. Неважно, как хорошо на женщине сидит пресловутая миниюбка, но если надеть ее на родительское собрание в детском саду, это будет выглядеть странно. Именно поэтому смелые наряды постепенно исчезают из гардероба взрослых женщин. Если ты не Джейн Фонда, а среднестатистическая замужняя работающая женщина с двумя детьми, надеть миниюбку тебе просто некуда. Увы, это

суровая правда жизни. Ночные клубы и вечеринки до утра остались в прошлом. Кстати, о ночных клубах: ярлык «не по возрасту» часто приклеивают не только к одежде, но и к привычкам, увлечениям и манере поведения.

ТАНЦЫ ДО УТРА

В одной голливудской комедии есть сцена, где главную героиню и ее сестру не пускают в ночной клуб. Откровенный охранник объясняет это тем, что одна женщина слишком беременна, а другая слишком стара. На минуточку, «старухе» примерно 35 лет. И это кажется так несправедливо. Но героиня очень честно оценила всю ситуацию: «А зачем я вообще поперлась в этот клуб, если на самом деле я бы охотнее провела вечер с мужем и детьми? И честно говоря, мне уже давно хочется спать».

И действительно, «не по возрасту» часто означает, что человек уже перерос прежний образ жизни. Если обычный человек, перешагнувший, скажем, пятидесятилетний рубеж, придет в ночной клуб, получит ли он удовольствие от этих посиделок? Духота, громкая музыка, шумная толпа, позднее время — какая от этого радость? Кто-то еще держится за увлечения молодости, пытаясь доказать самому себе, что он еще «о-го-го», но зачастую это выглядит как натужные попытки молодиться.

Стоит признать, что объективно существуют вещи, которые подходят скорее для юных и полных сил. Другой вопрос, что только сам человек должен решать, когда для него наступает тот самый момент «я уже не молод». Если у вас есть силы и желание танцевать до утра, то пусть косые взгляды окружающих вас не останавливают.

ЗНАЧИТ, МОЖНО ВСЕ И ВСЕМ?

Если спросить психологов, то с их точки зрения «не по возрасту» значит во взрослом возрасте вести себя как неразумный ребенок или гормональный подросток: не уметь контролировать свои эмоции, не брать на себя ответственность за слова и поступки, обижаться по пустякам.

«Не по возрасту» — про ситуацию, когда взрослый человек не умеет справляться с трудностями и конфликтами, в штыки воспринимает любую критику и живет по принципу «я хочу», забывая о том, что существует еще «я должен». Он не умеет адекватно выражать свои эмоции и взаимодействовать с окружающими, так и не научился слушать других, искать компромиссы, договариваться.



За желанием что-нибудь съесть стоит настоящий голод либо просто аппетит. Голод - это физиологическая потребность в питании. В норме он возникает спустя 2-3 часа после последнего приема пищи и сопровождается неприятными ощущениями в желудке, урчанием в животе.

Аппетит обычно не имеет таких проявлений. Он ощущается как непреодолимое желание что-либо съесть.

В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Среди причин повышенного аппетита выделяют следующие.

Недостаток сна. Недостаток сна приводит к тому, что в организме повышается уровень грелина - гормона, отвечающего за аппетит, и понижается уровень лептина — гормона сытости. Ряд исследований показал, что люди, которые спят значительно меньше своей нормы, чаще подвержены приступам аппетита при отсутствии истинного голода.

Нехватка питательных веществ. Дефицит микро- или макро-нутриентов провоцирует повышение аппетита. Часто это наблюдается при недостатке витамина С.

Неправильное питание. Постоянное чувство голода может быть вызвано как недостатком калорий, так и несбалансированным рационом - как правило, если в нем не хватает белков или жиров.

Обезвоживание. В этом случае симптомы могут быть схожими с чувством голода. Различие в том, что стакан чистой воды (без газа и подсластителей) способен погасить приступ ложного голода.

Проблемы со здоровьем. Ряд заболеваний (диабет 1 и 2 типа, гипертиреоз, гельминты и др.) могут вызывать повышенный аппетит.

Заедание эмоций. Доказано, что такие эмоции, как грусть, скука, одиночество провоцируют аппетит. В этом случае еда воспринимается не как способ удовлетворить базовую физиологическую потребность, а как утешение.

Стресс. В состоянии стресса повышается уровень гормона кортизола, который вызывает ложное чувство голода.

КАК ПОБЕДИТЬ АППЕТИТ?

Нутрициологи рекомендуют вести пищевой дневник, чтобы понять причину постоянной тяги к еде. Также необходимо сдать анализы на гормоны и дефициты витаминов и минералов.

Помимо этого, рекомендуется соблюдать питьевой режим. Начиная утро со стакана теплой воды. В течение дня выпивайте 1,5-2 л воды (не считая чая, кофе и жидкости, поступающей с пищей).

ПОЧЕМУ ПОСТОЯННО ХОЧЕТСЯ ЕСТЬ?

Все мы склонны время от времени переесть. Однако если есть хочется постоянно, это повод задуматься и обратиться к врачу.

Сбалансируйте рацион, употребляйте достаточно белков и жиров. Важно также, чтобы в организм поступало достаточное количество клетчатки и медленных углеводов. Они дольше усваиваются и не вызывают резких скачков глюкозы в крови. С осторожностью употребляйте продукты, которые разжигают аппетит (острые специи, соусы, шоколад).

Наладьте циркадные ритмы. Рекомендуется ложиться спать не позднее 22:00 и спать 7-8 часов. Ежедневно гуляйте днем - это важно для выработки гормона сна мелатонина.

Измените подход к питанию. Откажитесь от строгих диет, не пропускайте приемы пищи (рекомендуемый интервал — 3-4 часа). Во время еды откажитесь от гаджетов, принимайте пищу осознанно и не торопясь.

Научитесь работать со стрессом. Для этого важны прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, наличие хобби, которые приносят моральное удовлетворение. Используйте техники расслабления - например, дыхательные упражнения и медитации.

Организм может путать голод с жаждой. Попробуйте выпить стакан воды!

«НОЧНОЙ ДОЖОР» И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

В норме организм не испытывает потребности в питании во время сна. Причинами приступов аппетита являются стресс, бессонница, скука, расстройство пищевого поведения.

Ночные переедания нередко случаются у людей, которые в течение дня ограничивают себя в еде. Когда мозг настроен на сон, механизмы самоконтроля ослабевают, и это приводит к срыву.

Решить проблему ночных перееданий помогут здоровый режим сна, полноценное питание в течение дня и умение расслабляться. Особенно эффективны эти усилия будут, если в вашем доме нет «быстрой» и вредной еды (чипсы, печенье, фастфуд).

Следует избегать кофеинсодержащих напитков во второй половине дня, а также продуктов, которые содержат аминокислоту тирамин (картофель, шоколад, вино, свинина и бекон, сыр, некоторые овощи).

Тирамин способствует синтезу норадреналина, который является стимулятором мозговой деятельности и провоцирует бессонницу.

ЧЕМ ОПАСНА ЕДА ПЕРЕД СНОМ?

Ночью организм отдыхает. Если вы едите перед сном, ему приходится тратить ресурсы на переваривание и усвоение пищи.

В ночное время секреция желудочного сока и активность ферментов снижаются, метаболизм замедляется, что препятствует усвоению пищи. Особенно важно избегать сладкой и жирной еды.

При регулярном употреблении пищи на ночь повышается риск возникновения диабета и ожирения. Также возможны сердечно-сосудистые и гастроэнтерологические заболевания, изжога, бессонница и как результат – хроническая усталость.



НОВОЕ УВЛЕЧЕНИЕ – ФУРРИ

В наше время встретить в метро или на улице взрослого человека в костюме зайчика или котика - не редкость. Что принесла новая мода на фурри и чем она может быть опасна?

Движение фурри (от англ. furry — «меховой») появилось в 70-е годы прошлого века в США на волне интереса к японской культуре аниме. Суть движения заключается в том, что человек выбирает себе антропоморфного персонажа (животное, наделенное человеческими чертами — речью, мышлением, характером), переодевается в него и действует в его образе. Часто персонажем (на сленге фурри - «фурсона») становится герой комикса или аниме. Это может быть как реальное животное (заяц, кошка, волк, лиса), так и мифическое (дракон) или гибрид (например, волкоенот). Фурри не привязан к одной фурсоне и может по настроению играть в разных образах.

«У МЕНЯ ЛАПКИ!»

Целый костюм («фурсют») стоит дорого и привлекает слишком много внимания, поэтому участники движения чаще ограничиваются отдельными атрибутами вроде меховых ушек на ободке, хвоста или маски, которые могут носить и в обычной жизни, вне тематических встреч («фурмитов»).

Несмотря на то, что фурри кажется детской игрой, средний возраст участников фандома - 16-20 лет.

Фурри не отождествляют себя с животными и не подражают им, в отличие от квадранеров, которые, помимо внешнего вида, имитируют также движения и все повадки выбран-

ного персонажа. Иногда даже передвигаются на четвереньках. Фурри отличаются и от так называемых терианов, которые всерьез считают себя животными, запертыми в человеческом теле. Облачаясь в анималистичный костюм, они выражают эту ментальную связь.

Помимо костюмов, культура фурри включает в себя и мультфильмы, рисунки, литературу, моду и даже свой язык (фурспик). Идеологически это мирное движение. Его участники готовы защищать природу и животных, некоторые пропагандируют вегетарианство и веганство.

Фурри выступают за лояльное отношение к любым человеческим особенностям.

ПОЧЕМУ ДЕТИ В ЭТО ИГРАЮТ?

По сути, антропоморфизм существовал в обществе всегда - взять хотя бы древнеегипетского бога Анубиса (человека с головой шакала) или героев современных сказок и мультфильмов (Микки Маус, Кролик Питер, Кот Матроскин и т.д.). С точки зрения психологии игра в фурри позволяет сделать жизнь ярче и интереснее, дает возможность подросткам проявлять творчество и самовыражаться, быть не как все. Но что важнее всего — это возможность для ребенка почувствовать себя в среде единомышленников, частью большого дружного и безопасного сообщества, что положительным образом

влияет на их самооценку и принятие себя.

А ЕСТЬ ЛИ ОПАСНОСТЬ?

Многие родители испытывают естественную тревогу. Не вредно ли это играть? В случае фурри можно с уверенностью сказать: до тех пор, пока это всего лишь игра, беспокоиться не о чем. Однако, как и любое сообщество, фурри может представлять угрозу.

В первую очередь это касается сексуальной и телесной неприкосновенности подростка. Несмотря на кажущуюся инфантильность культуры, фурри не асексуальны. Возможны попытки под маской игры реализовать действия сексуального характера, выдав их за «это не я, это мой персонаж».

Из-за разной возрастной аудитории сообщества присутствует риск негативного влияния старших участников. Пока ребенок вращается среди ровесников, родителям легче его контролировать и обеспечивать безопасность. Но в большом сообществе могут оказаться люди старшего возраста и с более высоким авторитетом. Под той же маской игры в персонажа возможно осуществить вербовку (в секту, политическая и т.д.).

Нельзя игнорировать и влияние сообщества на представления о нравственности и гендерную самоидентификацию. В культуре фурри отсутствует классическое гендерное разделение, поэтому возможно формирование у ребенка нетрадиционных ценностей.

В некоторых случаях игра может воздействовать на психику ребенка - например, если становится убежищем, формой психологической защиты. Следует насторожиться, если ребенок перенимает мимику, сознание, движения своего персонажа, может рычать или нападать на окружающих. Ребенок не реагирует на замечания и просьбу прекратить игру.

ПОДДЕРЖАТЬ ИЛИ ЗАПРЕТИТЬ?

Изучите тематические сайты и форумы, пообщайтесь с родителями таких же детей.

Попытайтесь понять это явление. Расспросите ребенка что означают те или иные слова из сленга, когда их используют. Узнайте, чем это сообщество так нравится ребенку.

Разумеется, необходим и разговор о безопасности. И в этом случае чем более доверительные отношения у вас с сыном или дочерью, тем больше шансов подстраховать его и уберечь от неприятностей. Постарайтесь донести до ребенка, что для некоторых людей участие в сообществе может быть прикрытием своих целей, поэтому нельзя безоговорочно доверять всем подряд.

Ваш любимый сканворд

... наш, иже еси		Дорожный ...	Музей-заповедник				Писатель, "Лолита"	... небесная	
Казахская валюта				Английский экипаж	Латин. буква				
Снег, сошедший с гор	Гарь		Самшит				Куриное прозвище	Катод и ...	
				Вирус. заболевание	Спорт. ботинки		Жутко ядовитый газ		
	Рыболовная нить	Мужчина №1					Курс лечения		
				Полупроводник				... Чурикова	Мышцы на голени человека
	Часть упряжи	Фехтовальщик		Полицейская работа	Предлагает в жены				
	Повозка, телега	Упругий элемент подвески	Некрасов, поэма				Жена Высоцкого	Стоячие гусли	
			Вязкая мера		В. Этуш (роль)				
..., детский сад, школа	Нестихов. лит-ра					Маленькое пирожное, печенье	Коловорот	Кровник поневоле	
			Бюро		Базарная дискуссия	Грубая одежда		"... в путь-дорогу"	Позднота (антоним)
Кобзон	Повышение				Акустический усилитель				
				Вид боевых действий					
Метание дротиков	Хмельной напиток				Титул знаменитого вряля				
				Заправила в банде					



ОГНИ БОЛЬШОГО ГОРОДА

Большие города манят, зовут в свою пучину, а потом перемалывают в огромных жерновах. Правда, не всех. Некоторым удается вырваться и покорить мегаполис.

Провинциальные городки так похожи друг на друга. Невзрачные типовые дома, плохо уложенный асфальт, все знают друг друга как облупленных. Верхнемшанск был лишь «одним из» в этой веренице невзрачных точек на карте.

БЕСПРОСВЕТНОЕ БУДУЩЕЕ

В Верхнемшанске жили в основном старики. Им здесь нравилось: тихо, спокойно, свежий воздух. Люди помоложе бывали угрюмые, неприветливые. Будто кто-то не дал им в свое время отсюда сбежать, и теперь они были на весь мир в обиде. Но тяжелее всего приходилось молодежи. Родившиеся в Верхнемшанске дети были в каком-то смысле обречены. Не имея собственных стремлений, они оседали здесь, становясь продавцами или уборщиками.

Лена Голикова рано поняла, какая судьба ей уготована. Ведь ее семья была самой обычной. Мать

трудилась на хлебопекарном заводе, отец там же был шофером...

Конечно, были и те, кто однажды вырывался из этого болота. У Лены в классе училась Надя Коромыслова — девочка ничем не примечательная. Никто и помыслить не мог, что она выкинет что-нибудь эдакое, но незадолго до школьного выпускного, когда одноклассники рассуждали, в какой колледж податься, Надя сообщила: «А я в Москву поеду».

Поначалу ей даже не поверили. Но позже, через взрослых, узнали, что девочка не шутит. Родители ее не поддержали, но в столице у Нади жила тетка, которая согласилась ее у себя на время приютить.

ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

Надя уехала незаметно и долгое время новостей от нее не было. Постепенно все забыли о ней. Выпускники окончили школу, нашли себя в жизни. Многие обзавелись семьями, успели родить детей.

— Только и знают, что плодиться, — брюзжала Лена Голикова. Она любовь так и не встретила. Трудилась в продуктовом за копейки, обижалась на судьбу, а поменять что-либо не решалась.

Но как это часто бывает, однажды наступил переломный момент. Хозяин магазина, который и прежде вел себя френозно, стал откровенно распускать руки. Пытавшаяся защититься девушка не нашла ничего лучше, как разбить о его голову бутылку дорожного коньяка. Павел Семенович, престарелый женатый ловец, несколько дней отлеживался дома — рука у Лены была тяжелой. А потом обязал ее оплатить стоимость коньяка и уволил. В тот вечер, рыдая в своей комнате, Лена Голикова вспомнила историю одноклассницы. Раз она уехала в Москву и до сих пор не вернулась — значит, все сложилось? Она покорила столицу? Так почему же у Лены не выйдет?

ВСЕ ПЛАНЫ РУХНУЛИ...

Уезжала Лена из Верхнемшанска тайно. Другого выхода не было: мать точно схватилась бы за таблетки, отец прочитал бы лекцию на тему «где родился, там

и пригодился». Так что девушка, утерев слезы, собрала свои нехитрые пожитки и отправилась на вокзал поздно вечером, когда родители были у друзей, а старшая сестра разгуливала с очередным ухажером-алкоголиком.

Чтобы добраться до столицы, Лене пришлось выгрести из запасов почти все накопленные деньги. Но главное, она узнала нужную информацию. Одна из общих знакомых знала телефон Нади Коромысловой. А заодно рассказала, что Надя удачно вышла замуж и живет как у Христа за пазухой.

Лена понимала: просто так Надя может не согласиться с ней встретиться. Так что заранее придумала легенду. Якобы ее мать заболела и попросила передать кое-что важное. Прибыв в столицу и обустроившись в дешевом хостеле, Лена ей позвонила.

Бывшая одноклассница действительно повелась на придуманную историю и согласилась встретиться с Голиковой в кафе в центре города. Лена в таких заведениях никогда не бывала, а для Нади они были чем-то обыденным. Хорошо одетая, со свежей укладкой, аккуратным маникюром, она вошла в зал.

— Я смотрю, ты неплохо устроилась, — начала Голикова. Надя ухмыльнулась: «Не суди по обертке. Мне через многое пришлось пройти».

Но Лене было очевидно: сейчас у бывшей одноклассницы все хорошо. И она просто обязана ей помочь. Голикова сразу призналась, что никаких новостей от матери у нее нет, а на самом деле она тоже приехала покорять столицу и надеется на помощь бывшей приятельницы.

— Да как у тебя смелости хватило? — вспыхнула Надя. — Мы и подругами с тобой никогда не были. А теперь ты хочешь меня в благодетельницы записать? Еще и врать вздумала!

Надя схватила сумочку и выбежала из кафе. Лена осталась один на один с заказанным стаканом воды и горой разрушенных планов.

ОХОТА НА РЫБКУ

Надя Коромылова не выходила у Лены из головы. Вот змея! Сама ведь из тех же трущоб вылезла! А теперь строит из себя невесть кого. У Голиковой поднялась волна негодования. Отомстить бы этой Коромысловой!

Деньги заканчивались, так что первым делом девушка устрои-

лась на работу официанткой в забегаловке. В свободное время она просиживала за экраном компьютера, который выпрашивала у соседки по коммуналке. Цель была понятной — выведать все про Надю Коромыслову и ее нынешнюю жизнь. Задача оказалась не из простых, но Лена сумела выяснить, что Коромылова теперь Вознесенская, супруга крупного предпринимателя Льва Вознесенского. Живут они не в самом центре, но в довольно престижном районе. Жилой комплекс был закрытым, так что внутрь Лена не смогла попасть. Зато не раз выслеживала пару за его пределами. Часто они бывали с двумя детьми — мальчиком и девочкой.

«Ну, уж я тебе покажу, Коромыслова», — говорила Лена, наблюдая Надину сытую жизнь. Со временем у нее стал рождаться план. Наблюдение сместилось с Нади на ее мужа. Лев оказался настоящим львом: в отсутствие супруги мог и пофлиртовать, и подмигнуть незнакомке. «Такой точно должен изменять!» — решила Лена.

Заработанные в Москве деньги Голикова спустила на более-менее приличные вещи и салон красоты и в намеченное время стала появляться в кафе, где завтракал по будням Лев Вознесенский. Садилась недалеко от входа, чтобы ее точно заметили. Долго всматривалась в лицо мужчины, а когда замечала, что он на нее смотрит, смущенно опускала глаза.

Нужного эффекта девушка добилась за несколько дней. Однажды примерный семьянин подсел за ее столик и представился. Кольца снимать не стал и сразу признался, что очарован восхитительной незнакомкой. Незнакомка улыбнулась в ответ: рыбка попала на крючок.

УДАР НАНЕСЕН

Охмурить Льва Вознесенского оказалось делом несложным. Спустя несколько ничего не значащих встреч мужчина предложил продолжить знакомство в уютной квартире неподалеку.

В отношениях с мужчинами она была не искушена, а потому Лев со своей обходительностью, бутылкой шампанского и вазочкой с фруктами покорил ее мгновенно. Голикова напоила любовника, а под утро, когда тот заснул сном праведника, сделала несколько компрометирующих фото и убе-

жала из квартиры. Но предусмотрительно оставила свой номер телефона. Мысль об отмщении сменила другая: что, если ей удастся занять место Нады Коромысловой?

Фотографии она отправила бывшей однокласснице в тот же день с подписью: «Не такая уж и безоблачная у тебя жизнь». Ответа не последовало, но сомнений не оставалось: Надя получила ее снимки.

Лена ждала звонка Льва после проведенной совместной ночи, но и его не было. Не выдержав, девушка решила встретиться с ним в том же кафе. Несколько дней она караулила бизнесмена напрасно. Потом он пришел с коллегой. Они недолго побеседовали. Бизнесмен сразу заметил Голикову, но только когда его знакомый вышел из заведения, подсел ближе.

— Ты что же это, гадина, жизнь мне испортить вздумала?

Лена не ожидала грубого приёма и даже испугалась. Оказалось, ее план сработал! Надя снимки посмотрела и подала на развод. Только вот Вознесенский явно не видел на ее месте Лену.

— Ты хоть понимаешь, что история с тобой была на один раз? Ну, бес попутал! А у меня семья, дети!

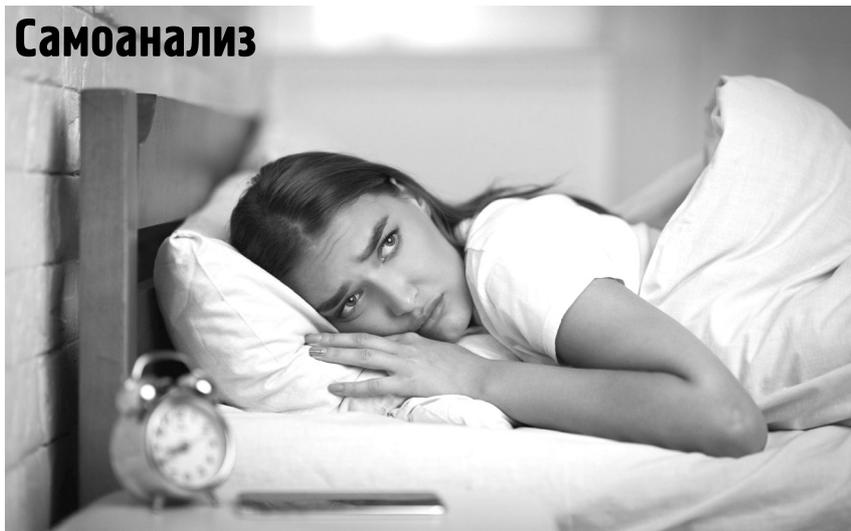
Стало очевидно: истории любви с красивым продолжением здесь не получится. Лена даже прощаться не стала: выбежала из кафе, забыв на столике очки от солнца.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

О Наде Голикова больше не слышала — та закрыла все социальные сети, попытки разузнать о ее жизни потерпели крах. Терпела крах и собственная жизнь Лены. Из кафе ее вскоре уволили. Несколько месяцев она еще пыталась мыкаться от одного заведения к другому, но потом позвонила мать. Приезжай, говорит, соседка тетя Лена к себе в садик нянечкой устроит.

Голикова вернулась в Верхнешанск со слезами на глазах, пошла работать с детьми. Нехотя принимала ухаживания от механика Володьки из соседнего дома.

А про Надю она все-таки спустя время узнала. Та отсудила у неверного супруга приличную сумму денег, забрала детей и укатила за границу, где вышла замуж еще удачнее. Говорят, за потомка какого-то графа.



ЕСЛИ СНЯТСЯ ТРЕВОЖНЫЕ СНЫ

Сны являются отражением нашего внутреннего состояния. Они могут указать на затянувшийся стресс, тревогу или сильную усталость, даже если вам кажется, что поводов для беспокойства нет.

Психологи оценивают сны с точки зрения психологического состояния человека в данный момент. Мозг обрабатывает переживания, которые накопились или повторялись в течение некоторого времени. В сновидении эти переживания трансформируются в различные образы.

СВОБОДНОЕ ПАДЕНИЕ

Сны, в которых человек ощущает, будто летит вниз без возможности остановиться, могут иметь различные толкования. Одним из распространенных объяснением является чувство потери контроля над своей жизнью или ситуацией.

Это может быть отражением внутренних тревог, связанных с неопределенностью будущего, страха перед провалом или неудачей. Такие сны часто возникают в периоды повышенного стресса, когда человек чувствует себя неуверенно или беспомощно перед обстоятельствами.

Падение во сне также может быть интерпретировано как стремление к освобождению от ограничений или препятствий.

ПОТЕРЯ БЛИЗКИХ

Сновидения с сюжетом о потере или разрыве отношений могут быть эмоционально напряженными и вызывать сильнейшие чувства горя, утраты и безвыходности.

Нередко таким образом выражаются подсознательное беспокойство за здоровье родных, страх перед их потерей в реальной жизни,

опасения за сохранение отношений. Сны могут указывать на наличие нерешенных проблем или конфликтов с близкими. Иногда подобные сновидения отражают ранее пережитую горе, связанное с утратой.

ПОСТОЯННЫЕ ОПОЗДАНИЯ

Во сне вы опаздываете на важное мероприятие, поезд или самолет? Так подсознание выдает беспокойство по поводу упущенных возможностей или нехватки времени для выполнения запланированных дел. Это может быть связано с чувством стресса, тревоги или неуверенности в своих возможностях.

В реальной жизни можно принять меры во избежание опозданий - тогда и сны станут более спокойными. Используйте будильники, записывайте планы в ежедневник, выходите из дома заранее, чтобы избежать лишнего стресса.

БЕГУ, БЕГУ, БЕГУ...

Бег во сне может указывать на желание избежать конфликтов, трудностей или неприятных ситуаций. Такие сны могут возникать в ответ на чувство беспокойства или давления, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Также они указывают на стремление к свободе, независимости и новым возможностям.

Иногда во сне человек убегает от преследования. Вот в чем может крыться причина.

Стресс и тревога. Сны о преследовании часто связаны с повы-

шенным уровнем стресса и тревоги в повседневной жизни.

Чувство уязвимости. Человек чувствует себя незащищенным в реальной жизни. Часто это связано с переживаниями из-за потенциальных опасностей или неприятных ситуаций.

Неясные страхи. Сны отражают тревоги, которые существуют на подсознательном уровне, но интуитивно человек ощущает дискомфорт.

Негативные — взаимоотношения. Конфликты, токсичное общение, чувство неуверенности в себе могут трансформироваться во сне в бегство от преследования.

Недовольство собой. В редких случаях во сне мы спасаемся бегством от того, что, нас в себе не устраивает.

ГДЕ ДОРОГА?

Сны о потерянном пути могут быть символическим выражением чувства потери направления или цели в жизни. В реальной жизни человек может испытывать неопределенность относительно своих задач на будущее, не понимать истинное предназначение.

Сон также указывает на недостаток уверенности в своих способностях и возможностях, отсутствие контроля над собственной жизнью.

ЭТО КАТАСТРОФА!

Сны о катастрофах всегда эмоционально заряжены и вызывают чувство сильной тревоги. Они отражают внутреннее состояние стресса, в котором находится человек. Это может быть связано с повседневными проблемами, напряженными ситуациями или переживаниями. Катастрофические сценарии указывают на страх потерять контроль над ситуацией.

КАКОЙ СТЫД...

Каждый человек хотя бы раз в жизни видел сон, в котором он оказывается обнаженным на людях, совершает нелепые действия, оказывается опозоренным при всех - отвратительно поет в большом зале, выступает с докладом и не сет полную чушь.

Такие сны указывают на беспокойство по поводу недостатков, чувство уязвимости. Возможно, вы опасаетесь быть разоблаченным или боитесь, что окружающие увидят вас таким, какой вы есть на самом деле, без масок и выдуманных ролей.

• Сны могут быть индикатором эмоционального состояния человека. Если их сценарии повторяются и вызывают дискомфорт, важно обратиться к специалисту.

ЕСЛИ НАГРУБИЛ СВЯЩЕННИК

Недавно наша семья переехала. Пришли в новый храм и сразу столкнулись с грубостью. И кого?! Священника! Очень расстроены. Как на это реагировать?

Мария

Многие относятся к священникам как к людям особого благочестия, лишенным грехов. Да, как и любой христианин, батюшка должен к этому стремиться, однако не стоит забывать: он такой же человек, как и все мы. Его могут преследовать плохое настроение, досадные обстоятельства, внутренние тревоги, болезни, трудности. Конечно, это не оправдание, но однозначно повод для снисхождения. Так что делать выводы сразу и бесповоротно, после одного лишь неприятного случая, не следует! Однако если вы замечаете, что грубость священника — дело рядовое и привычное, вам стоит решить,



сможете ли вы относиться к этому терпеливо. Не нужно допускать, чтобы из-за подобного поведения батюшки вы отвернулись от Бога и перестали ходить в церковь. Такие случаи, к сожалению, бывают. Чем переживать, лучше просто поменяйте приход. Найдите храм, где священник вам понравится и в будущем сможет стать духовником для всей семьи.



УНЯТЬ ДУШЕВНУЮ БОЛЬ

Я тяжело переживаю расставание с любимым человеком. Были вместе четыре года. Остались обида, непонимание, даже злость. Что поможет справиться?

Евгения

Расставание — тяжелое испытание для любого человека. Возможны и злость, и раздражение, и неприятные ситуации. Не нужно винить себя за эти чувства и считать их грехом. Напротив, чем полнее вы это проживете, тем легче их победить.

Прежде всего с расставанием поможет справиться переключение. Дайте себе время прожить эти эмоции, но больше занимайтесь тем, что вас радует, приносит положительные впечатления. Даже небольшая забота о себе будет полезна. Посвящайте время себе, читайте хорошие книги, слушайте музыку. Быть может, стоит записаться на интересные курсы или занятия. Обратитесь к своим близким, проводите с ними больше времени. Ваше внимание и забота о них будут лучшим лекарством для ваших собственных ран.

Важно не концентрироваться на том, что уже стало частью прошло-

го. Не допускайте уныния - это грех, потому что оно заставляет замкнуться на своих переживаниях, не пускает вас жить дальше. Лучший совет - смотреть в прекрасное будущее и подпитывать надежду на то, что оно непременно состоится. Доверяйте Богу. Если Он избавил вас от этих отношений, значит, это к лучшему. В будущем вы, скорее всего, сами это увидите и поймете.

Когда накатывает отчаяние, обращайтесь к молитве, найдите в себе силы дойти до храма. Сначала зайдите на минутку, потом найдите возможность постоять на службе. Постепенно вам станет легче. Не забывайте читать Иисусову молитву или «Отче наш». Читайте их мысленно и как можно чаще. По возможности причаститесь.

Можно обратиться к православной литературе о семье и браке, которая направит ваши мысли в другое русло.

ПОЧЕМУ КОШЕК ПУСКАЮТ В ХРАМЫ, А СОБАК НЕТ?

Заметила, что кошек в храмах часто привечают, а собак нет, даже на территорию храма им нельзя заходить. Почему?

Наталья

Раньше кошки считались священными животными. Позже уже православные священники оценили их помощь в хозяйстве: те прогоняли крыс и мышей. Так что хвостатые защитники могли беспрепятственно проходить на территорию монастырей и храмов. До сих пор в некоторых православных постройках можно найти небольшие отверстия внизу — лаз для кошек.

Собаки такой чести не удостоены. Однако в церковь их не пускают вовсе не потому, что они бесполезны или считаются «нечистыми» животными. Все это миф. Дело в том, что собаки шумнее, чем кошки, и ведут себя более активно. Поэтому их предпочитают оставлять за пределами храма. Да и кошек внутри церкви увидишь нечасто. Даже если они проживают неподалеку, то

предпочитают избегать скопления людей.





– Здесь сегодня что-то празднуют? – спросила я, заглядывая внутрь через стеклянные двери с позолоченными рамами и пытаюсь понять, что происходит внутри.

– Он подозрительно оглядел меня с головы до ног.

– Да. Вход только по приглашениям, – швейцар повернулся к молодой женщине, не старше двадцати пяти лет, стоявшей поодаль и сжимавшей в руке список. Похоже, сотрудница отдела по связям с общественностью. – Поговорите с Лизой, – предложил он мне. – Вы должны быть в списке.

– Привет, – поздоровалась я с Лизой, – я Клэр Олдридж.

– Она проверила список и взглянула на меня с довольной усмешкой.

– Простите, но я не нахожу вашего имени.

– Я покачала головой.

– Нет-нет, я пришла не на мероприятие. Мой муж здесь, внутри.

– Лиза с сомнением посмотрела на меня, как будто пыталась понять, не придумала ли я это на ходу, чтобы меня пропустили в отель.

– Если вас нет в списке, значит, вас нет в списке.

– Послушайте, – начала я, – мой муж...

– И тут я увидела Этана. Через стекло дверей картинка казалась немного размытой, но одно было ясно: мой муж – красавец, он был рожден для того, чтобы носить смокинг. Этан поднес бокал с шампанским к губам, потом кивнул и помахал кому-то. Этот мужчина знал, как вести себя в толпе. Я вспомнила, как он легко и изящно переходил от столика к столику на нашей свадьбе, в

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

то время как я неловко ковыляла рядом с ним, в ужасе от непрекращающегося потока пожеланий счастья и обязательных объятий. Мой психотерапевт называет такое состояние социальной тревожностью. Многие люди страдают от нее. Но только не Этан. Внутри в зале все сверкало, начиная от огромной хрустальной люстры под потолком и заканчивая украшениями на шеях женщин.

– Я не чувствовала себя миссис Кенсингтон. Мне как будто снова было тринадцать лет. Высокая худая девочка в обрезанных ниже колен джинсах и яркой футболке прижимается носом к ржавой проволочной ограде рядом со школой, глядя, как девочки, принадлежащие к элите, играют в баскетбол. Я указала Лизе на Этана.

– Видите? Это мой муж. Этан Кенсингтон.

– Она посмотрела на меня так, будто я искала возможность даром полакомиться шампанским, фаршированными грибами и морепродуктами.

– Послушайте, – сказала она, – я не могу впустить вас внутрь, если у вас нет приглашения.

– У меня отлегло от сердца, когда я увидела, что Этан повернулся лицом ко входу. Он выйдет на улицу, и я подбегу к нему. Я возьму его лицо в ладони и скажу, что готова закончить эту войну. Готова попробовать снова. Этан поставил пустой бокал на поднос официанта и взял еще два. Он улыбался, идя по направлению к вестибюлю. Я помахала ему рукой. Но мое сердце оборвалось, когда я увидела, что к нему подошла какая-то женщина и поцеловала его в щеку. Он протянул ей второй бокал с шампанским. Я стояла так близко, что могла разглядеть пузырьки в бокале. Спустила секунду я поняла, кто она, и мое сердце как будто пронзила стрела.

– Кассандра.

– Я задрожала, увидев их вместе. Они улыбались друг другу. Они смеялись. Она игриво положила руку ему на рукав. Какая-то моя часть рвалась внутрь отеля, чтобы оторвать ее руку от рукава моего мужа. Но вместо этого я порывалась в сумке и достала телефон. Набрал номер Этана, я поднесла аппарат к уху. Я увидела, как он вытащил свой мобильный из кармана, посмотрел на экран, что-то сказал Кассандре и отошел на несколько шагов в сторону. Я отпрянула назад, испугавшись, что муж увидит меня через стекло.

– Клэр? – Его голос звучал отстраненно, казался чужим, хотя он находился всего в нескольких шагах от

меня. – Все в порядке?

– Я вдруг ощутила невероятную слабость и не смогла произнести ни слова. Я думала о всех тех словах, которые я хотела сказать любимому мужчине, о всех словах, отретпетированных мной, пока я ехала в такси. Но когда представилась возможность, я ничего не смогла сделать, только смотрела на свои поцарапанные туфли.

– Клэр, это ты?

– Это я. – Мой голос дрогнул, я прикусила губу.

– Дорогая, по-моему, ты неважно себя чувствуешь, – сказал Этан. – Послушай, почему бы тебе не поехать домой? Я тут по работе, но могу уйти пораньше.

– Я заглянула через стекло и увидела, как Кассандра отправила ему в рот закуску. Она улыбнулась моему мужу и взяла что-то себе с ближайшего подноса.

– Прости, – извинился Этан, – сегодня вечером я ем на ходу.

– Все нормально. – Я взяла себя в руки. – Я не хотела мешать. Мне пора идти.

– Я увидела, как Этан вернулся к Кассандре. Она что-то говорила, была оживлена, он засмеялся в ответ. Потом они оба скрылись в толпе.

– Прошу прощения. – Голос девушки со списком звучал одновременно и приторно-сладко, и в высшей степени раздраженно. – Но вас все-таки нет в списке.

– Да, – ответила я, не пытаюсь скрыть разочарование. – Я уже уйду.

ГЛАВА 13

– Вера

– Сидеть за столом с Лоном было сплошным мучением. Не потому, что корсет, стягивавший талию, впивался в тело, причиняя боль, и не потому, что его жаркий взгляд будто сжигал меня. Невозможно было видеть разочарование на лицах моих бывших коллег. Лу, веселый старик-швейцар, очень тепло, по-отцовски, относившийся ко мне, отвернулся, когда я вошла в отель под руку со своим покровителем. Две горничные, которых я считала своими подругами, Джени и Вивиан, окинули меня в фойе мрачными взглядами и вернулись к своему занятию: они сметали пыль с канделябров. Я не винила их за это. Принаряженная, затянутая в одежду, купленную за чужие деньги, я как будто воплощала все то, за что мы все презирали высшее общество и тех его представителей, которые всегда получали желаемое. Но сейчас я не могла себе позволить беспокоиться об этом. Комок в горле мешал мне дышать свободно, я

закрывает глаза и не открывала их довольно долго, вспоминая лицо своего мальчика, его нежные щеки, шелковистые белокурые локоны над большими голубыми глазами. Он всегда был со мной.

– Что загрузила, куколка? – поинтересовался Лон и впился зубами в клешню краба. Капля масла стекла по его подбородку. – Почему ты ничего не ешь? – спросил он, указывая на роскошный выбор блюд на столе.

– К моим глазам подступили слезы, и я уже не могла их сдерживать.

– Мне ужасно жаль, мистер... то есть я хотела сказать, Лон, – пробормотала я, – но это из-за моего сына. Мне его очень не хватает.

– Ну-ну, я уверен, что с ним все в порядке.

– Все в порядке? Я вонзила ногти в обивку стула. Как люди могут так говорить о пропавшем мальчике? Исчез трехлетний ребенок, и никому нет до этого дела. Я закрыла лицо ладонями и почти сразу почувствовала прикосновение теплой и влажной руки Лона к своему плечу.

– Я обязательно позвоню насчет него завтра утром. – Он постарался меня утешить.

– Утром? – воскликнула я, поднимая на него глаза. – Простите, но не могли бы вы позвонить сегодня вечером?

– Лон покачал головой.

– Дорогая, все конторы уже закрыты. Завтра.

– Я кивнула.

– А теперь я отведу тебя наверх. Там ты сможешь расслабиться.

– Я нерешительно поднялась, промокнула белоснежной салфеткой слезу на щеке. Лон протянул мне руку, и я неохотно дала ему свою. Он крепко сжал ее и повел меня через ресторан в фойе к лифту. Обслуживающему персоналу не разрешалось пользоваться лифтом для гостей – он был слишком роскошным, с разнообразными украшениями и медными поручнями. Но я уже ездила в нем в тот раз, когда впервые была в отеле в качестве гостя. Тогда я была с Чарльзом. В конце концов, мы с ним оказались в мягкой постели. Той самой, где был зачат Дэниел.

– Четырьмя годами ранее

– Чарльз заехал за мной в семь. Прошла неделя с того дня, когда ему пришлось спешно уйти с танцплощадки, последовав за своей раздражительной сестрой. Я думала о нем каждый день, особенно по вечерам, когда заканчивалась моя смена в ресторане, а в квартире стояла тишина. В тот вечер я села на переднее сиденье его «Бьюика». В машине пахло роскошью: качественной кожей, хорошим ароматным табаком и дорогим одеколоном.

– Привет, – Чарльз мне улыбнул-

ся, и я почувствовала, что мое сердце затрепетало. – Я скучал по тебе, – прошептал он и убрал с моего лица выбившуюся прядь волос. От его пальцев по моей шее пробежал приятный холодок.

– Я тоже по тебе скучала, – ответила я. – Как твоя мама?

– Намного лучше. У нее пневмония. Врач успел предпринять все необходимое как раз вовремя, – Чарльз склонил голову к правому плечу и заглянул мне в глаза. – Я ужасно себя чувствовал, когда бросил тебя на танцплощадке.

– Не думай об этом, ведь у тебя заболела мама.

– Он пожал плечами.

– Ну, моя сестра могла бы быть и полюбезнее. Но не обижайся на нее. Такова Джози. Ей не нравится ни одна девушка, с которой я встречаюсь.

– О! – Я опустила взгляд.

– Чарльз подвинулся ко мне поближе.

– Ты неправильно меня поняла. Я не имел в виду, что ты, Клэр, ей не понравилась. Просто она...

– Сноб?

– Чарльз весело улыбнулся.

– В общем, можно сказать и так.

– Ничего, все в порядке, – произнесла я, глядя в глаза Чарльзу.

– Он нажал на газ и выехал на проезжую часть. Ни у кого из моих знакомых не было машины. Я наслаждалась звуком мотора и джазовой мелодией, доносившейся из радио.

– Почему бы нам не отправиться в клуб «Хижина»? Мы бы там поужинали и, возможно, еще раз попытались счастья на танцплощадке.

– Я с удовольствием, – ответила я, прижимаясь щекой к его плечу.

– Из окна «Бьюика» Сиэтл выглядел великолепно. Ветровое стекло роскошного автомобиля превратилось в розовые очки, через которые мир казался куда более привлекательным. С комфортабельного сиденья я не видела домов, в которых квартиры сдавались внаем, где десятки знакомых мне бедных семей ужинали черствым хлебом. Не замечала я и заваленных мусором проулков, где дети играли в камешки. За ними никто не присматривал, потому что их матери, как когда-то и моя мама, до ночи работали в домах городской элиты. Я думала о том, как должно быть, здорово жить в мире Чарльза, где жизнь вам предлагали будто бы на подносе, красивую, отполированную и отутюженную.

– Чарльз прижал машину к тротуару, нагнулся к моему окну. Мне было приятно, что он оказался так близко.

– На дверях клуба красовалась табличка «Закрыто».

– Вот ерунда какая! Что ж, может быть, нам стоит направиться в отель? Вечер прекрасный. Мы мог-

ли бы поужинать на террасе апартаментов моих родителей.

– Апартаменты твоих родителей?

– Да, – подтвердил Чарльз. – Они часто принимают там гостей. Отец остается ночевать в отеле несколько раз в неделю, если работает допоздна. Ему нужна тишина. Иногда, когда они выходят в свет, они остаются там вместе с мамой. В последнее время это случается довольно часто.

– Пожалуй, я согласна, – застенчиво ответила я.

– Чарльз проехал несколько кварталов и остановился на круговой подъездной дорожке отеля «Олимпик», гладкой, будто шелк. Он протянул ключи служащему и кивнул швейцару. Мы сразу прошли к лифту, в кабине которого Чарльз нажал кнопку с цифрой «семнадцать».

– Я верно слотнула.

– Ты что, впервые в этом лифте?

– Да, в скоростном – впервые – призналась я, и у меня стало холодно в живот, когда лифт устремился вверх.

– Не бойся, – успокоил меня Чарльз и притянул к себе поближе.

– Я заглянула ему в глаза.

– А что, если он... упадет?

– Не упадет, – руки Чарльза крепче сжали мою талию, – я обещаю.

– Лифт дернулся и замер, двери открылись. Нас уже ждал мужчина, облаченный в белый костюм.

– Добрый вечер, сэръ, – обратился он к Чарльзу и коснулся своей фуражки, приветствуя меня. – Апартаменты готовы. Вы будете ужинать внутри или снаружи?

– Чарльз повернулся ко мне.

– Как ты относишься к ужину на террасе?

– Я только кивнула в ответ, потеряв голос от величия момента.

– Стюард вставил ключ в замок и придерживал дверь, чтобы мы вошли. Я последовала за Чарльзом в апартаменты и буквально задохнулась от картины, представшей передо мной. Мягкие диваны, обитые шелком, восточные ковры, бархатные драпировки рубинового цвета. Помещение выглядело как дворец или, по крайней мере, так, как я представляла себе дворец.

– Чарльз скинул пиджак и беззаботно швырнул его на диван. Потом он подошел к бару у дальнего окна, а по пути включил радио, которое наполнило воздух успокаивающим звучанием большого оркестра. Выбрав два бокала для мартини, он открыл бар, достал два хрустальных графина, налил жидкость из каждого в сверкающий серебристый шейкер. Потом он насыпал туда лед, плотно закрыл крышку и умело встряхнул его.

**Сара Джо
(Продолжение следует).**



МЕСТО ВСТРЕЧИ ИЗМЕНИТЬ НЕЛЬЗЯ

Энергоинформационное поле человека - место притяжения различных сущностей, которые стараются всячески вредить «хозяину», в чью оболочку им удалось проникнуть. Подцепить крадников, подселенцев и прочих обитателей нижнего тонкого мира довольно просто. Достаточно оказаться не в том месте и не в то время. Сосуществовать с ними - идея плохая, а поэтому от таких «приживал» нужно как можно скорее избавляться.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

Энергоинформационное поле каждого человека обладает уникальными свойствами. Чья-то оболочка устойчива по отношению к незваным гостям, а чья-то разрушается после первой попытки проникнуть в поле. Так как понять, что человек уже находится под влиянием зловредных сущностей? Первое, что нужно сделать, — прислушаться к своим ощущениям. Потеря внимательности, проблемы с памятью, внезапно обуревающая лень, трясущиеся руки - все это свидетельствует о проникновении в поле существ из нижнего тонкого мира. Если этих признаков кому-то недостаточно, то можно проанализировать отношения с окружающими. Люди неожиданно перестают с вами общаться, поездки и встречи отменяются в самый последний момент, вы начинаете везде опаздывать, а деньги буквально куда-то утекают - вот очередные доказательства того, что под натиском нечистой силы оболочка энергоинформационного поля не устояла.

ДНИ ИКС

Если не взаимодействовать с другими людьми, то и риск стать жертвой «зловредного гостя» минимален. Понятно, что позволить себе вести такой образ жизни никто не сможет. Поэтому следует помнить, что «пересадка» для сущностей возможна в строго определенные дни. Вычислить их можно с помощью нумерологического расчета. Напишите на листе бумаги свое полное имя, а затем начните отсчитывать по буквам число интересующего дня. Например, девушка по имени Анастасия хочет узнать вероятность встречи с сущностями 18 апреля. Следовательно, А - 1, Н - 2, А - 3, С - 4... Я - 9. До 18 мы не дошли, а поэтому возвращаемся вновь к первой букве: А - 10, Н - 11, А - 12... Я - 18. Получается, что на 18-м месте в имени стоит буква Я. В алфавите же она находится на 33-м месте. Умножаем: $18 \times 33 = 594$. Теперь вычитаем из 666 получившееся произведение: $666 - 594 = 72$. Если в ответе оказывается

четное число, то вероятность пострадать от сущностей нижнего тонкого мира высока. В этот день стараемся минимизировать взаимодействие с другими людьми и по возможности меньше бываем в людных местах. Обратите внимание, что если после умножения получилось число больше, нежели 666, то вычитать «три шестерки» мы будем уже из него. Также есть дни, в которые от сущностей можно эффективно и быстро избавиться. Вычисляются они по аналогичному алгоритму, только вычитать нужно не 666, а 777. Кроме того, нужно, чтобы результатом вычислений стало обязательно нечетное число.

НА ВЫХОД!

Радоваться рано. От того, что наступил благоприятный день, «крадники» покидать поле не торопятся. Прогнать их можно только с помощью специального обряда. На листе бумаги напишите красными чернилами свое полное имя, а под ним дату рождения в формате ДД.ММ.ГГГГ. Далее подожгите его от свечи красного цвета, а пока лист будет гореть, проговорите: «Лист горит, покинуть меня прочь велит. Его слушайся да восвояси убирайся». Помните, что при выполнении этого ритуала важно соблюдать технику пожарной безопасности. И еще один нюанс - бумага горит быстро, поэтому, чтобы успеть четко произнести магические слова, экономить на размере листа не нужно. С учетом этого слова следует выучить. Подглядывать в телефон или в блокнот с записями времени не будет.

Оставшийся пепел соберите и с ним отправляйтесь на улицу. Остановитесь в безлюдном месте, вытяните вперед правую руку, на ладонь которой высыпьте собранный ранее пепел. Теперь быстро начните кружиться против часовой стрелки - до тех пор, пока пепел не будет развеян. В этот момент шепчите: «Лети, лети, да обратно дорогу тебе не найди». После этого возвращайтесь домой, но до входа в жилище запрещается с кем-либо разговаривать. Даже по телефону!

Данный ритуал непременно подействует, но многое зависит от настроения человека и его веры в происходящее. Понять, что сущности из потустороннего мира начинают покидать ваше энергоинформационное поле, можно по ощущениям. Вы станете спокойной, умиротворенной, в движениях появится некая легкость. На следующем этапе вы почувствуете в себе силы на новые свершения (это не обязательно должно быть связано с физическими рекордами), уверенность и, самое главное, сможете жить и радоваться жизни. Также нормализуются память и отношения с коллегами, друзьями и близкими, руки перестанут трястись и так далее. Но не забывайте - такое состояние не постоянное. Сущности не дремлют...

Внутри кожи расположены сальные железы, которые производят себум — кожное сало. Оно выполняет важную функцию - увлажняет эпидермис, защищает от микробов и перепадов температур. Пора - это отверстие протока той самой сальной железы. По ней секрет выходит наружу. В норме этот проход узкий. Когда он становится виден невооруженным глазом, можно говорить о том, что поры расширены.

КОГО ВИНИТЬ?

Расширенные поры наблюдаются у людей разного возраста и пола. Однако дерматологи заметили основные тенденции.

Так, чем старше человек, тем более заметными становятся его поры. Зрелая кожа менее упругая, в ней меньше эластина и коллагена, она хуже обновляется. Ороговевшие клетки на поверхности затрудняют выход кожного сала: оно скапливается, расширяя поры. При правильном уходе и грамотном очищении эпидермиса этого можно избежать.

Многое также зависит от типа кожи. По наблюдениям врачей, у обладательниц сухой кожи поры малозаметные. Это связано с тем, что такая дерма вырабатывает мало кожного сала. Противоположная ситуация у обладательниц жирной кожи. Больше кожного секрета - шире протоки. У таких людей они могут быть более заметными даже при тщательном уходе: это обусловлено генетически.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Совсем «стереть» поры не получится, но скорректировать их размер реально.

Чудо-ретиноиды. Самый известный из ретиноидов — ретинол. Этот компонент оказывает омолаживающий эффект. В результате воздействия кожа утолщается, подтягивается, поры становятся менее заметными. Лучше всего работают сыворотки с ретинолом, использовать которые надо курсом. Идеальное время - осень-зима.

Косметические компоненты. Косметика для ухода должна содержать некоторые важные компоненты. Первый - пептиды, которые являются строительным материалом для кожи, подтягивают ее, утолщают. Второй — ниацинамид. Он делает кожное сало менее вязким и помогает ему легче выходить на поверхность. Третий - вяжущие компоненты (например, — АНА-кислоты), корректирующие уже имеющиеся видимые поры.

Фруктовые кислоты. Важно выбрать подходящую вашему типу кожи. Так, салициловая устраняет воспаления, миндальная подходит для чувствительной кожи, азелаиновая является мощным антиоксидантом и борется с морщинами. Но каждая из них так или иначе положительно влияет на поры, сужая их.



КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАСШИРЕННЫХ ПОР?

Расширенные поры на коже лица — особенность многих женщин. Одни принимают это как факт, другие стремятся скорректировать. Но возможно ли избавиться от расширенных пор навсегда?

✓ **Нельзя смешивать кислоты с ретинолом. Попробуйте эти компоненты в разное время и решите, какой из них более эффективен в вашем случае.**

ОЧИЩЕНИЕ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Прежде чем сужать поры, необходимо их очистить. Грамотное умывание должно быть ежедневным. Первый этап - удаление декоративной косметики с помощью мицеллярной воды. Второй этап — очищение с помощью пенки или геля для умывания.

✓ **Уход должен быть деликатным, средства для очищения — мягкими. Если очищать кожу «до скри-**

па», она начнет выделять еще больше сала.

После умывания желательно использовать тоник, который восстановит природный pH кожи. Завершающий этап — нанесение крема. Выбирайте средства с себорегулирующими, успокаивающими и матирующими компонентами. Раз в 1-2 недели применяйте глиняные маски. Глина впитывает излишки кожного сала, очищая поры.

✓ **На густоту кожного сала влияет питание. Шоколад, выпечка и сладости делают его гуще, из-за чего на поверхности кожи появляются сальные пробки.**

ЗАЧЕМ НУЖНО МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА?

Масло чайного дерева считается природным антибиотиком. Оно оказывает антимикробное, подсушивающее, противовоспалительное действие на кожу. Отлично борется с высыпаниями и акне — не только на лице, но и на всем теле.

Масло чайного дерева можно найти в составе средств для проблемной кожи. В продаже можно найти эфирное масло и косметическое. Эфирное не рекомендуется наносить на кожу в чистом виде — его необходимо

развести с базовым маслом (миндальным, персиковым, жожоба). В косметическом содержится лишь определенный процент эфирного масла и его можно применять в готовом виде. Информация об этом указывается на упаковке.

Так как масло чайного дерева (особенно в чистом виде) является сильным компонентом, использовать его желательно под контролем врача-дерматолога. Неправильное применение может привести к ожогам на коже.

12 ИДЕЙ ДЛЯ ЭКОНОМНОЙ ХОЗЯЙКИ

**ХОРОШАЯ ХОЗЯЙКА - ТА, ЧТО УМЕЕТ ЭКОНОМИТЬ С УМОМ!
У НЕЕ И ДОМ ПОЛНАЯ ЧАША, И КОШЕЛЕК ПУСТЫМ НЕ БЫВАЕТ**



КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ПЛАСТИКОВОГО КОНТЕЙНЕРА?

Пищевые контейнеры рекомендуется время от времени менять на новые. Но если обращаться с ними аккуратно, срок службы можно продлить.

* Если часто использовать контейнер для разогрева в микроволновой печи, рано или поздно в него впитаются запахи еды. Чтобы этого не произошло, стоит разогревать блюда в контейнере только до комфортной теплой температуры. Хотите погоря-

чее? Переложите еду на тарелку.

* Мойте контейнер сразу, как только он освободится. Это предотвратит от впитывания запахов. Если они уже появились, попробуйте помыть емкость с помощью пищевой соды.

* Прежде чем класть грязный контейнер в посудомойку, убедитесь, что на дне есть специальный разрешающий значок. Размещайте емкость только на верхней полке корзины для посуды.

ОВСЯНКА ВМЕСТО СКРАБА

Покупной скраб можно легко заменить овсяными хлопьями. Они ничуть не хуже избавляют кожу от ороговевших частиц, увлажняют и питают. Измельчите 3-4 ст. л. овсянки в блендере так, чтобы получилась

мука. Смешайте массу с 1 ст. л. мягкого творога любой жирности. Нанесите на кожу лица или тела (можно обрабатывать проблемные зоны), мягко помассируйте, смойте водой.



Хозяйственное мыло на все случаи жизни

Многие забыли про такое универсальное средство в быту, как хозяйственное мыло. А между тем, оно поможет...

* **Вымыть пол.** Достаточно добавить немного мыльной стружки в ведро с водой и растворить ее.

* **Постирать белье.** Например, для стирки носков хозяйственное мыло - самое надежное средство.

* **Продезинфицировать зубные щетки.** Хозяйственное мыло - отличный антисептик, так что им можно мыть щетки раз в 2 недели.

✓ **Попробуйте сэкономить на транспорте, больше передвигаясь пешком. Это и для здоровья полезно: ходьба тренирует мышцы, укрепляет позвоночник и благотворно влияет на сердце.**



Если засорилась душевая лейка

Если старый душ вдруг начал барахлить (изменилась струя, напор) не спешите бежать за новым. Причина может быть в засорившихся отверстиях: из-за чрезмерной жесткости воды в них часто образуется налет, очистить который не так-то просто. Чтобы растворить отложения, налейте в небольшую емкость уксус, добавьте к нему лимонную кислоту (на 200 мл уксуса 1 ст. л. лимонной кислоты). Поместите внутрь душевую лейку на ночь. Утром очистите оставшиеся загрязнения зубочисткой.

Полуфабрикаты: свои, а не покупные!

Находчивые хозяйки раз в месяц выделяют время, чтобы приготовить домашние полуфабрикаты впрок. Можно сделать пельмени, вареники, котлеты, тефтели, блины с начинкой, голубцы. Поместите их в удобные пакеты для заморозки или контейнеры - и в морозилку! Благодаря такому способу заготовки у вас всегда под рукой будет практически готовый ужин. А главное - это дешевле и полезнее, чем покупать готовые полуфабрикаты в магазине.

✓ **Заготавливайте впрок сезонные овощи, фрукты, ягоды — консервируйте, замораживайте. Зимой вы скажете себе спасибо за находчивость.**

Белые кеды станут как новые!

Бойтесь покупать белые кеды из-за того, что они сильно пачкаются? На самом деле оттереть их не так сложно, как кажется. Для начала протрите обувь чистой тряпочкой, чтобы удалить пыль и простые загрязнения. Далее приготовьте специальную пасту: 1 ст. л. пищевой соды, 1/2 ст. л. перекиси водорода, 1/2 ст. л. теплой воды. С помощью старой зубной щетки нанесите массу на кеды и потрите в местах загрязнений. После останется лишь протереть обувь чистой тряпочкой.

НАПИТКИ С КОФЕЙНЫМИ НОТКАМИ

Не допили кофе? Остатки можно не выливать, а заморозить. Достаточно разлить оставшийся кофе в формочки для льда и поместить их в морозильную камеру. Позже такие кофейные кубики можно добавлять в коктейли, смузи, горячее молоко. Некоторые с их помощью готовят холодный кофе.

✓ **Согласно статистике, отправляясь в магазин с маленькими детьми, мы тратим на 30% больше. Лучше идти за покупками в одиночку!**



ЧЕРСТВЫЙ ХЛЕБ – В ДЕЛО!

Не спешите выбрасывать хлеб, если он хороший, без плесени, но немного подсохший. Из него получатся замечательные сухарики - достаточно подсушить их на сковороде, по желанию присыпав солью и специями. Другой вариант - использовать черствый хлеб для будущей панировки.

Измельчите его в крошку в блендере и положите на хранение в контейнер с крышкой.

Позже в такой панировке можно обваливать мясо или рыбу непосредственно перед жаркой, чтобы получилась аппетитная хрустящая корочка.

ОСТАЛОСЬ ПЮРЕ? ПРИГОТОВЬТЕ ОЛАДУШКИ

Картофельное пюре может стать одним из ингредиентов для приготовления сытных оладий. Добавьте к нему 1 сырое яйцо, муку и мелко покрошенную вареную колбасу. Количество ингредиентов берите на глаз - в зависимости от того, сколько пюре у вас имеется в наличии. Масса должна получиться нежидкой. Из готовой смеси пожарьте оладушки.



ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА СВОИМИ РУКАМИ

Возьмите стеклянный флакон, на 3/4 наполните его дистиллированной водой. Добавьте внутрь 15-20 капель любого эфирного масла, которое подходит по аромату. Внутри по-

местите несколько бамбуковых палочек (чем больше — тем сильнее аромат), благодаря которым приятный запах распространится по помещению.

СМЕТАНА ДЛЯ МЯГКИХ И ГЛАДКИХ ПЯТОЧЕК

Не каждый крем для ног справится с огрубевшей кожей стоп — особенно во время дачного сезона! Зато для сметаны это легкая задача. В конце дня устройтесь поудобнее на диване: нанесите на пятки сметану, поместите ноги в целлофановые пакеты и отдох-

ните 1-1,5 часа. После смойте сметану, кожу обработайте пемзой, вытрите насухо и используйте питательный крем.

Повторяйте процедуру ежедневно в течение недели - и вскоре вы не узнаете свои пятки!

ДЛЯ НОСКОВ — ОТДЕЛЬНАЯ СТИРКА

Если на носках появились въевшиеся пятна, заношенность, избавиться от них при обычной стирке будет не так-то просто. Здесь требуется высокая температура! Если у вас большая семья, накопите носки всех до-

мочадцев, рассортируйте их на белые, черные и цветные и постирайте каждую партию отдельно при 90°! Только эта температура вернет белым носочкам белизну, а у цветных выведет любые пятна.

ШТРУДЕЛЬ С ГРУШАМИ

Ингредиенты: изюм 70 г, бренди 50 мл, сливочное масло 150 г, панировочные сухари 50 г, корица молотая 1 ч. ложка, имбирь молотый 1/2 ч. ложки, груши крупные 4 штуки, лимон 1/2 штуки, коричневый сахар 100 г, тесто фило 4 листа.

Разогрейте духовку до 180 °С. Застелите противень пергаментом. Промойте изюм. Залейте его бренди. Нарежьте масло на кусочки. Выложите в кастрюлю и растопите. Продолжайте нагревать на небольшом огне, пока оно не приобретёт карамельный оттенок. Обжарьте панировочные сухари на сухой сковороде до румяности. Добавьте корицу, имбирь и примерно 30 г растопленного масла. Очистите груши, удалите сердцевину и нарежьте на дольки. Смешайте с панировочными сухарями, сахаром, лимонным соком и изюмом с бренди. Застелите стол большим полотенцем. Положите на него один лист фило. С помощью кисточки смажьте маслом. Сверху расположите ещё один лист теста так, чтобы он накрывал первый на треть. Его тоже покройте маслом. Выложите начинку на нижний лист с одного конца, отступив от края несколько сантиметров. Помогая себе полотенцем, сверните в рулет. Смажьте оставшиеся листы маслом и по очереди оберните ими штрудель. Положите получившийся рулет на противень швом вниз. Выпекайте около 30 минут до румяности.

ТЫКВЕННЫЙ КЕКС

Ингредиенты: мука 220 г, сода 1 ч. ложка, корица молотая 2 ч. ложки, имбирь молотый 1/4 ч. ложки, гвоздика молотая 1/4 ч. ложки, мускатный орех молотый 1/4 ч. ложки, соль 3/4 ч. ложки, яйца 2 штуки, сахар 250 г, тыквенное пюре 340 г, растительное масло 120 мл, апельсиновый сок 60 мл, шоколад или шоколадные капли 120 г.

Разогрейте духовку до 180 °С. Полностью застелите пергаментом форму для выпечки размером около 22x12 см. Соедините муку, соду, корицу, имбирь, гвоздику, мускатный орех и соль. В отдельной миске взбейте венчиком яйца и сахар. Введите тыквенное пюре, растительное масло и апельсиновый сок. Вмешайте сухие ингредиенты. Нарежьте шоколад на небольшие кусочки и добавьте его в тесто. Перелейте в форму и разровняйте. Выпекайте кекс примерно час. Готовность проверьте зубочисткой: она должна остаться чистой.

ШОКОЛАДНЫЙ БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С БАНАНАМИ

Ингредиенты: яйца 4 штуки, сахар 125 г, растительное масло 45 мл + для смазывания, мука 70 г, соль 1/4 ч. ложки, какао-порошок 20 г + для посыпки, разрыхлитель 1/2 ч. ложки, сливки жирностью 33% 250 мл, тёмный шоколад 90 г, бананы 2 штуки.

Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте маслом противень размером около 35x25 см и полностью застелите его пергаментом. Взбивайте яйца миксером на высокой скорости в течение 3 минут. Постепенно всыпьте сахар, взбивая ещё 5 минут. Введите растительное масло. Соедините муку, соль, какао и разрыхлитель. Лопаткой осторожно вмешайте сухие ингредиенты в яйца. Перелейте тесто на противень и разровняйте. Выпекайте около 10 минут. Готовность проверьте зубочисткой: она должна остаться чистой. Важно не передержать бисквит, чтобы он не стал слишком сухим. Посыпьте поверхность коржа какао. Осторожно переверните его на чистое полотенце. Отделите пергамент и сверните тёплый бисквит в рулет с короткой стороны вместе с полотенцем. Полностью остудите. Нагрейте 80 мл сливок почти до кипения. Добавьте кусочки шоколада и размешайте до однородности. Остужайте в течение 5 минут. Взбейте миксером 180 мл сливок до жёстких пиков. Введите в них шоколадную массу. Осторожно разверните корж. Распределите по нему крем ровным слоем. Выложите на короткий край, с которого сворачивали рулет, очищенные целые бананы. Осторожно скрутите рулет. Положите его швом вниз на доску или блюдо. Уберите в холодильник на 2 часа.

