

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАТКА ПЛЮС

№12

март 2024

цена:

2,5 лари

Здоровое

питание

стр. 14

Как вырастить

авокадо

стр. 32

7 правил красоты

против возраста

стр.31

История из жизни

В кругу друзей

стр. 20, 21

Великий пост:

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

стр.32

Кейт Мосс:

стр.16, 17

«Это был бесконечный ночной кошмар»



Кухня на французский манер

Романтичный и уютный французский стиль – идеальный выбор для компактного кухонного пространства. Обилие света и плавные линии украсят обеденную зону, а системы хранения позволят вместить все необходимое.

Французский стиль отличается светлой цветовой гаммой, простыми формами, натуральными материалами. Какие еще акценты характерны для него?



Винтажные мелочи. Это могут быть стулья с резными спинками, интересная посуда, приобретенная у антикваров, горшок, доставшийся от бабушки. Некоторые вещи можно специально задекорировать под старину.

Интересные принты. Прежде всего, сделайте акцент на настенную плитку. Среди разнообразия форм и размеров выбирайте аутентичные варианты. Не бойтесь оригинальных узоров или сочетания нескольких цветов.

Системы хранения. Если кухня невелика, нужно заранее продумать, где хранить всю утварь. Французские кухни отличаются обилием выдвижных ящиков, шкафов и секретных мест.

Круглый стол. Эту форму чаще всего выбирают любители всего французского. Круг объединяет, делает членов семьи более сплоченными. К тому же, такой стол не занимает много места, а вокруг можно поставить невесомые стульчики с симпатичной отделкой.

Обилие зелени. Франция ассоциируется, прежде всего, с лавандой. Можно не только поставить букетик этих цветов на стол, но и использовать лавандовые мотивы в принтах и отделке. Остальные зеленые растения в горшках тоже не будут лишними.

Больше воздуха. Многие отказываются от навесных шкафов в пользу легких полочек или шкафов с зеркальными дверцами. Это позволяет освободить пространство. Если без шкафов не обойтись, выбирайте для кухонного гарнитура палитру, которая будет создавать атмосферу легкости.



МАЙЛИ САЙРУС ПРЕЗЕНТОВАЛА НОВЫЙ ХИТ, ЗАПИСАННЫЙ 11 ЛЕТ НАЗАД

После триумфа прошлого года бэнгера Flowers и своей первой статуэтки «Грэмми» американская певица Майли Сайрус начала весну премьерой своего свежего хита. Артистка представила трек Doctor, который записала более десяти лет назад в сотрудниче-

и теперь стала серьезной заявкой на звание танцевального хита этого года.

Вместе с треком артистка выпустила видеоклип, в котором более трех минут 31-летняя певица демонстрирует зажигательные танцы в роскошном и откровенном наряде от Roberto Cavalli



стве с продюсером Фарреллом Уильямсом.

В 2013 году Майли и Фаррелл работали вместе над альбомом Bangers и песня Doctor должна была появиться на этой пластинке. Однако тогда трек так и не увидел свет до сегодняшнего дня, передает Rolling Stone.

Песня получила новую жизнь в виде усовершенствованной аранжировки

2003 года и высокой объемной прической в стиле 80-х. Поклонники уже успели окрестить новый образ Сайрус копией Тины Тернер.

Примечательно, Майли анонсировала, что в этом году выпустит особый альбом – пластинку песен, от которых отказался лейбл. Продюсером диска станет Фаррелл Уильямс.

АЛЛА ПУГАЧЕВА ВЫПУСТИЛА НОВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬБОМ ВПЕРВЫЕ ЗА 16 ЛЕТ



74-летняя эстрадная певица и композитор Алла Пугачева впервые за долгое время поделилась видео в Instagram, сообщает WomanEL. Примадонна порадовала своих поклонников, ведь в ролике она

заявила, что выпустила 18 альбом, получивший название «P.S».

1 марта на стриминговых сервисах появился музыкальный сборник артистки. В него вошло 20 песен, которые уже многим известны. Это концертные версии треков.

«Я последняя узнала, скорее всего, о том, что вышел альбом «P.S». Мне приятно, спасибо! Хороший подарок к юбилею», - призналась Пугачева.

Кроме того, Алла добавила, что к ее 75-летию она представит новые композиции.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

АДЕЛЬ ВРЕМЕННО ПОКИДАЕТ СЦЕНУ

Британская поп-дива Адель на некоторое время прекращает свою концертную деятельность. Уйти со сцены певицу заставила недолеченная болезнь, которая из-за постоянных нагрузок сильно повлияла на ее голос. Последней каплей стал случай, когда Адель почувствовала себя плохо прямо на сцене. Артистка решила не рисковать голосом и отменила около 10 концертов в Лас-Вегасе на ближайшие пять недель.

Нерадостным известием 35-летняя обладательница «Грэмми» поделилась в соцсети.

«К сожалению, мне придется сделать паузу и приостановить выступления в Лас-Вегасе. Я болела во время своего последнего концерта и чувствовала себя так же плохо в течение перерыва перед



следующим шоу. У меня не было возможности полностью восстановиться, и вот теперь я снова заболела. К сожалению, все это сказало на моем голосе», - написала Адель. Она также попросила прощения у зрителей и подчеркнула, что отложить концерты ей приказали врачи.

Информацию о новых датах артистка пока не объявляла.

СУПЕРМОДЕЛЬ ШАНЕЛЬ ИМАН ВЫШЛА ЗАМУЖ

33-летняя американская супер-модель и бывший ангел Victoria's Secret Шанель Иман вышла замуж. Ее избранником стал 28-летний игрок в американский футбол Девон Годшо, от которого в сентябре она родила дочь Капри Саммер. Радостной новостью пара поделилась в Instagram.

Влюбленные обменялись клятвами на острове Ангилья, а праздничная вечеринка прошла на яхте в Карибском море. К алтарю Шанель шла в белом пышном платье с корсетом от Zuhair Murad, которое дополнила фатиновой фатой и букетом из белых цветов. А для вечеринки уже переоделась в асимметричное платье с подолом из перьев от Bronx and Blanco.

«Наконец-то я официально Шанель Иман Годшо. Так много нужно отпраздновать, и еще больше, за что нужно благодарить. Вместе мы продолжим покорять вершины и любить друг друга, несмотря ни на что. Мы навсегда семья. Я так тебя люблю, Девон», — подписала один из романтических снимков Шанель.

Гостями праздника стали только



самые близкие друзья и родные молодоженов. Среди них и три дочери Шанель: две старшие — от предыдущего брака с футболистом Стерлингом Шепардом, а самая маленькая — общая с Девоном. Девочки Кали, Кэсси и малютка Капри были одеты в белые платья

роскошного детского бренда Mona Lisa. Кстати, Девон сделал предложение Шанель в прошлом году во время отдыха на острове Капри в Италии, на что она ответила согласием. А 10 января этого года в Нью-Йорке пара официально расписалась.

УМЕРЛА ИКОНА МОДЫ АЙРИС АПФЕЛЬ

Американская икона моды Айрис Апфель скончалась в возрасте 102 лет. О смерти знаменитости сообщили на ее официальной странице в Instagram.

Апфель славилась своей яркой внешностью. Она часто одевала большие очки, пользовалась красной помадой и носила цветную одежду. Ранее в одном из интервью Айрис отметила: «Цвет — один из ключевых аспектов в мире. Я не представляю своей жизни без него».

Апфель родилась в Нью-Йорке, где изучала историю искусства и обучалась в художественной школе. Она была большим знатоком



текстиля. Вместе со своим мужем они владели компанией, специализировавшейся на производстве текстиля и реставрации антикварных изделий. Их услуги пользовались американские президенты и другие знаменитости.

Даже в пенсионный возраст Апфель не остановилась. Она получила большую популярность в социальных сетях, собрав 3 миллиона подписчиков в Instagram. А ее стиль стал предметом музейных выставок, в частности, в Метрополитен-музее в Нью-Йорке. Также об иконе моды был снят документальный фильм под названием «Айрис».

МИРАНДА КЕРР СТАЛА МАМОЙ В ЧЕТВЕРТЫЙ РАЗ



У фотомодели Миранды Керр и ее мужа Эвана Шпигеля родился сын! Фотографию детских вещей с именем новорожденного звезда выложила в своем личном блоге.

«Мы очень рады появлению нашего маленького солнечного лучика Пьера Керра Шпигеля. Мы очень рады приветствовать нашего четвертого сына в нашей семье», — написала модель.

Это третий общий ребенок Миранды и Эвана — пара воспитывает пятилетнего Майлза и шестилетнего Харта. Помимо этого, у Керр есть тринадцатилетний сын Флинн от бывшего супруга Орландо Блума. Ранее модель заявляла, что всегда хотела иметь нескольких сыновей, и признавалась, что семья всегда была для нее главным приоритетом.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Много говорят о чудесных свойствах медитации. Правда ли, что она как по волшебству меняет жизнь к лучшему? А чем она действительно может помочь и как уговорить себя попробовать?

Для здоровья психики и тела. Чем поможет медитация?

Медитация - это упражнения для здоровья психики и тела. Понять, меняет ли она жизнь к лучшему, можно только на собственном примере. Но попробовать обязательно нужно, главное - подобрать подходящую практику для себя. Вот всего 10 мотивирующих причин начать медитировать.

1. Физиологическое здоровье.

Во время медитации дыхание замедляется и выравнивается, за счёт чего нормализуется давление, убираются спазмы и мышечное напряжение.

2. Психологическое здоровье.

Регулярная медитация позволяет стабилизировать нервную систему, улучшить память и способность к обучению, снизить, по последним исследованиям, как минимум в 2 раза уровень кортизола, гормона, который выделяется во время стресса.

3. Коммуникативные навыки.

Благодаря медитации развивается чувство эмпатии к людям, улучшаются отношения с окружающими, уменьшается агрессивность, появляется искренний интерес к общению и чувствуется

желание заботиться о людях и животных, повышается коммуникабельность.

4. Сознательное управление своим поведением.

Медитация учит жить не на эмоциях, помогает отпустить ситуацию. Она мотивирует вести здоровый образ жизни, заниматься спортом. Тренирует силу воли, позволяет лучше контролировать мыслительный процесс.

5. Новые навыки и способности.

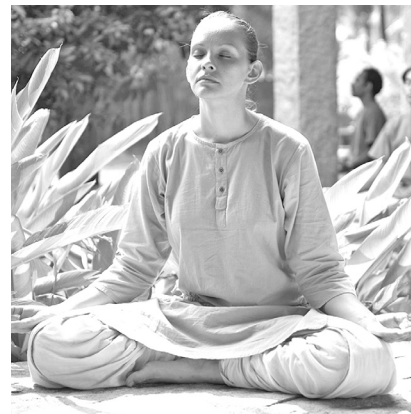
Медитация развивает творческие способности, усиливает интуицию, повышает интерес к новым занятиям и знаниям, получению дополнительных навыков.

6. Личностный рост.

Одна из самых убедительных причин начать регулярно медитировать. Медитация повышает эмоциональную зрелость, усиливает чувство ответственности, умение принимать решения и брать ответственность на себя.

7. Духовное развитие и зрелость.

В результате регулярных практик приходит чувство принятия себя,



ощущение гармонии тела и души, появляется умение прощать себя и других.

8. Избавление от зависимостей.

Медитация помогает избавиться от никотиновой и алкогольной зависимости, токсичного общения и отношений.

9. Профилактика физиологических и психологических болезней.

С помощью медитации можно избавиться от бессонницы, головных болей и мигрени. Она замедляет процессы старения, предотвращает или уменьшает боли при хронических заболеваниях.

10. Яркая жизнь.

Медитация делает жизнь ярче. Даёт энергию для движения к поставленным целям, помогает понять, что интересно, чем хочется заниматься. Одним словом, открывает новые миры внутри нас.

✓ Для выхода выбираю время, когда дочка еще не уставшая, не хочет спать или есть.

✓ Заранее готовлю то, что надо взять с собой: маленькие книжки, звуковую игрушку или на колесиках с веревочкой. У меня всегда в запасе есть новая игрушка, которую беру с собой,

К ВРАЧУ ИДЕМ С ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ

Облегчить поход в детскую поликлинику мне помогает тщательная подготовка.

чтобы отвлечь кроху, пока ей делают прививку или берут кровь из пальчика.

✓ Так как дочка до сих пор ест грудное молоко,

то после томительного ожидания и неприятных процедур прямо в поликлинике я ее кормлю, и она успокаивается. Домой

мы едем в хорошем настроении.

✓ У врача дочка чувствует мою уверенность. Я тихо и ободряюще с ней разговариваю, смотрю ей в глаза, обнимаю или держу за ручку.

И. О.



ЧТО ТАКОЕ ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ, КТО ЕМУ ПОДВЕРЖЕН И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

С приходом тепла специалисты начинают говорить о весеннем обострении - якобы в этот период люди становятся эмоционально нестабильными, нервными или апатичными.

Что такое весеннее обострение

Весеннее обострение - это не медицинский термин, а общее описание изменений в физическом и психологическом состоянии с приходом теплых дней. Врачи и психологи рассматривают его как комплекс симптомов, каждый из которых не указывает напрямую на конкретное заболевание. Более того, болезнью может и не быть, но данное состояние влияет на самочувствие и социальную жизнь.

«В межсезонье люди активно обсуждают взаимосвязь времени года и психологических или физиологических симптомов. Часто слышу от собеседников негодование по поводу апатии, приуроченной то к осени, то к зиме, то к весне.

Вы не найдете термин «весеннее обострение» ни в одном классификаторе болезней. Это понятие используется в бытовом языке для обозначения любых изменений эмоционального и физического состояния, совпавших с началом весны: усиление проявления психических расстройств, яркая, порой нестабильная эмоциональность, внезапная активность и повышенная продуктивность либо, напротив, апатия и усталость.

В XVIII–XIX веках говорили о другом обострении, которое называли весенней лихорадкой. Оно считалось болезнью, так как симптомы проявля-

лись именно весной: усталость, недомогание, боли в костях, легкие кровотечения, долгое заживление ран, при отсутствии лечения - летальный исход. Этой болезнью оказалась цинга, характеризующаяся недостатком витамина С в организме. Зимой в питании людей формировался дефицит, и весной наступали последствия. К счастью, нашлось очень простое лечение - диета, включающая в себя фрукты и овощи», - рассказывает клинический психолог.

Почему происходит весеннее обострение

В первую очередь, под весенним обострением подразумевают психоэмоциональное состояние, хотя оно неразрывно связано с физическим здоровьем. С приходом теплых месяцев после длительной зимы происходит несколько изменений.

Меняется гормональный фон

Весной гормональный фон подвергается изменениям. Сетчатка глаза - внутренний слой, который соединяется с мозгом через зрительный нерв, - естественным образом реагирует на первые признаки увеличения количества дневного света. Зимой дни становятся короче, что снижает воздействие ультрафиолета.

Весной снижается выработка гормона мелатонина, который регулирует сон и циркадные биоритмы. Становится сложнее уснуть вечером, появляется дневная сонливость. В результате развиваются симптомы, схожие с джетлагом: мозгу и телу нужно время, чтобы перейти на новый график.

Сказывается дефицит микроэлементов

В холодные месяцы организм расходует больше энергии на обогрев, а люди склонны налегать на жирную и углеводную пищу. К тому же цены на свежие овощи и фрукты к марту достигают максимума, а их качество оставляет желать лучшего. В итоге человек сталкивается с нехваткой минералов и витаминов, необходимых для поддержания активности и хорошего настроения. Иммунитет ослаблен, становится сложнее как физически, так и психологически.

Ускоряются внутренние процессы

За зиму снижается метаболизм и уровень нейромедиаторов, организм истощается. С наступлением весны эти процессы постепенно ускоряются, и если человек физически или психически нездоров, организм может давать сбои. Особенно это касается хронических заболе-

ваний, ранее поставленных диагнозов - в теплые месяцы они нередко обостряются.

Влияют скачки температуры

В начале весны столбик термометра скачет от ночной минусовой температуры к устойчивому дневному плюсу. Вместе с температурой меняется и давление, что увеличивает нагрузку на вегетативную систему. В эти периоды люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями и метеозависимостью замечают изменения в самочувствии.

Некоторые специалисты считают, что одно из заболеваний, которое имеет наибольшую доказанную связь со временем года, - это сезонное аффективное расстройство (САР), или сезонная депрессия.

Симптомы весеннего обострения

Весеннее обострение - совокупность симптомов. Люди могут ощущать его по-разному, некоторые и вовсе не замечают. Как правило, пациенты жалуются на:

- ✓ перепады настроения;
- ✓ дневную сонливость;
- ✓ упадок сил;
- ✓ раздражительность, плаксивость;
- ✓ депрессивные состояния, апатию;
- ✓ головные боли;
- ✓ отсутствие аппетита или, наоборот, повышенную тягу к еде;

- ✓ усиление боли в суставах;
- ✓ обострение аллергии и астмы;

✓ в некоторых случаях - ажитацию, гиперактивность.

Изменения температуры часто вызывают кластерные головные боли. Весной идут дожди, скачет атмосферное давление. В одном исследовании более 700 пациентов утверждали, что головные боли у них возникают при смене времен года - с зимы на весну или с осени на зиму.

У кого может случиться весеннее обострение

Нет особых различий влияния весеннего обострения на девушек и женщин, молодых людей и мужчин, детей и подростков. Но важно учитывать индивидуальные физические и психологические особенности.

1. Эмоциональная неустойчивость. Независимо от пола и возраста, люди с подвижной психикой более подвержены внешним изменениям. Некоторые этапы жизни характеризуются значительными перепадами настроения. Например, период беременности или подростковый переходный возраст, кризис среднего возраста. Если вы часто ощущаете симптомы выгорания или апатии, будьте готовы к тому, что весной они могут усилиться.

2. Хронические заболевания. Люди, страдающие хроническими заболеваниями, входят в группу риска и требуют особого внимания к изменениям со стороны своего здоровья.

3. Психические заболевания. Сезонная депрессия, обострение биполярного расстройства, активизация признаков ОКР требуют обращения к лечащему психиатру или психологу.

Как справиться с весенним обострением

Важно исключить серьезные дисбалансы в организме, хронические расстройства и острые инфекционные заболевания. Для этого направляйтесь к врачам - терапевту и эндокринологу, сдайте необходимые анализы, постарайтесь наладить режим дня. Весеннее обострение характерно для многих болезней, в том числе нередко свидетельствует об аффективном сезонном расстройстве. Поэтому не стоит игнорировать советы специалистов.

В зависимости от жалоб врач даст советы, как справиться с весенним обострением. В большинстве случаев основными способами профилактики будут следующие.

1. Режим дня. Старайтесь пораньше ложиться и спать не менее семи-восьми часов в сутки.

2. Полноценное питание. Белки, жиры и углеводы, витамины из овощей и фруктов - правильный рацион поддерживает все важные функции организма.

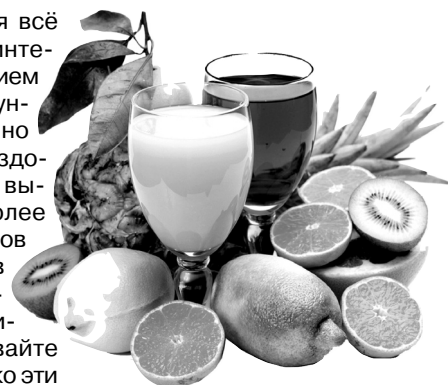
3. Прогулки на улице. Свежий воздух и восполнение витамина D придают сил и укрепляют иммунитет.

4. Физическая нагрузка. Спорт не только помогает избавиться от лишнего «зимних» килограммов и подтянуть фигуру к лету, но и заряжает энергией, улучшает самочувствие и повышает выносливость.

Зимой приятных и интересных занятий становится меньше, люди реже встречаются с друзьями, количество поводов для радости сокращается. По словам эксперта, от этого может накапливаться тревога. «Поэтому советую по максимуму использовать увеличенный солнечный день и потепление в свою пользу. Разнообразные активности на свежем воздухе могут стать для вас мощной поддержкой», - говорит психолог.

Правда ли, что витамины С и D помогают поддерживать иммунитет

В последнее время всё больше людей интересуются поддержанием и укреплением иммунной системы, особенно в свете глобальных здоровьесберегающих вызовов. Среди наиболее обсуждаемых вопросов - роль витаминов в поддержке иммунитета, в частности витаминов С и D. Давайте разберемся, насколько эти витамины действительно важны для нашей иммунной системы.



✿ Витамин D важен для нормального функционирования иммунной системы, особенно для активации иммунных клеток.

✿ Он помогает уменьшить воспалительные процессы в организме, что критически важно при борьбе с инфекциями.

✿ Некоторые исследования показали, что достаточный уровень витамина D может снижать риск респираторных инфекций.

Витамин С: больше, чем просто средство против простуды

Витамин С (аскорбиновая кислота) давно известен своими антиоксидантными свойствами и способностью бороться с простудой. Однако его роль в укреплении иммунитета гораздо шире:

✿ Витамин С способствует производству белых кровяных телец (лейкоцитов), которые помогают организму бороться с инфекциями.

✿ Антиоксидантные свойства витамина С защищают лейкоциты от повреждения свободными радикалами, поддерживая их эффективность.

✿ Витамин С способствует заживлению ран и поддерживает целостность кожи, что является важным барьером против микробов.

Витамин D: не только для костей

Витамин D традиционно ассоциируется с поддержкой здоровья костей, однако его роль в иммунной системе также весьма значительна:

Как получать эти витамины?

✿ Витамин С: Цитрусовые фрукты, киви, клубника, болгарский перец, зеленые овощи.

✿ Витамин D: Жирная рыба (лосось, скумбрия), рыбий жир, яичный желток, ультрафиолетовое излучение (солнечный свет).

Хотя витамины С и D действительно играют важную роль в поддержании иммунитета, не стоит рассматривать их как единственное средство для укрепления здоровья. Сбалансированное питание, регулярные физические упражнения, достаточный сон и избегание стрессов - вот основные компоненты здорового образа жизни, который поможет поддерживать вашу иммунную систему в оптимальном состоянии.



МОГУТ ЛИ СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ ПРИВЕСТИ К СЛЕПОТЕ?

Сегодня свой вклад в повальные проблемы со зрением вносит технологический прогресс. Смартфоны, планшеты и прочие гаджеты, несмотря на различные меры, которые принимаются для повышения их безопасности, продолжают довольно негативно влиять на зрение людей. Особенно, как это часто бывает, страдают дети. Рассказываем, могут ли приводить современные гаджеты к слепоте и как они влияют на развитие онкологии глаз.

Опасное излучение

Считается, что современные гаджеты серьёзно портят зрение. И особенно обвиняют в этом излучение от экранов. На самом деле ни один современный гаджет не превышает нормы электромагнитного излучения, и в этом смысле не несёт никакой опасности для зрения. Но есть ряд факторов, на которые необходимо обратить внимание, чтобы сохранить остроту видения у себя и детей. Это размер и качество экрана устройства и условия его использования.

Чем меньше и хуже экран, тем сильнее приходится напрягать глаза. Поэтому, например, телевизор лучше планшета. Нельзя долго смотреть на яркий экран, находясь в тёмном помещении. Лучше не читать с экрана и не давать детям смотреть мультфильмы в условиях сильной тряски. Необходимо правильно настроить освещённость экрана устройства: если на улице вы используете полную яркость, заходя в помещение, уменьшайте её на 2/3. Давая ребёнку смартфон или планшет, лучше посадить его за стол или поставить гаджет на подставку, чтобы расстояние от глаз ребёнка до экрана не менялось.

Все эти рекомендации призваны снять чрезмерную нагрузку с глазных мышц и являются профилактикой снижения остроты зрения.

Говорить же о том, что использование гаджетов ведёт к слепоте, некорректно. Есть мнение, что интенсивное воздействие на детские глаза синего света может привести к повреждению сетчатки и вызвать преждевременную дегенерацию жёлтого пятна, что является распространённой причиной возникновения катаракты и развития слепоты у людей старше 50 лет. Подобный риск у взрослого намного ниже, так как с возрастом хрусталик глаза немного желтеет, что блокирует часть синего света. Исследования на эту тему ещё ведутся и требуют подтверждений. Лучший способ защитить глаза ребёнка - ограничить время «общения» с гаджетом.

Надо помнить, что длительное непрерывное «общение» с любым современным устройством вызывает синдром сухости глаз. Смотря на яркий экран, мы в 2-3 раза реже моргаем, а значит, недостаточно увлажняем свои глаза. В свою очередь, сухость глаз может привести к развитию их воспаления.

Современная статистика

Наиболее распространённой причиной заболеваний глаз являются вовсе не смартфоны и планшеты, а инфекции: бактериальные агенты, вирусы (прежде всего герпес) и патогенные грибы. Любой возбудитель из этой группы способен не только вызвать воспалительное заболевание глаз, но и спровоцировать развитие более серьёзных заболеваний, например, катаракты. На втором месте дегенеративно-дистрофические возрастные изменения, на третьем - пороки развития и аномалии глаз. Повлиять на зрение могут и различные травмы, осложнения от них, аутоиммунные процессы, опухоли, ряд других патологий (гипертония, анемия, сахарный диабет и т. д.). Многие офтальмологи говорят и о вреде использования гаджетов, однако ни статистики, ни доказанных исследований на эту тему нет.

Есть мнение, что длительное использование гаджетов без каких-либо перерывов может приводить к развитию онкологии глаз. На данный момент достоверных данных в подтверждение такой теории не существует. Исследования активно ведутся в ряде европейских стран, но они ничего ещё не доказали.

Внимание профилактике

Как и любую другую проблему, снижение зрения легче предупредить, чем лечить. Причём меры профилактики не так сложны, как кажется. Стоит обращать внимание на размер и качество экрана (чем больше, тем лучше), правильно настраивать освещение (в помещении достаточно 1/3 от полной яркости), читать или смотреть видео, установив гаджет на подставку или положив на стол. В тёмное время суток использовать гаджеты только с дополнительным освещением. Давать глазам отдых каждые 30-40 минут. По возможности ограничить время непрерывного использования гаджетов.

Дополнительным фактором, который, наряду с использованием современных девайсов, может спровоцировать ухудшение зрения у человека, является изначальная предрасположенность к тому или иному заболеванию глаз. Особенно это касается детей, у которых чрезмерные нагрузки на глаза при наличии врождённой патологии значительно ускорят её развитие. Прежде чем купить ребёнку планшет или смартфон, стоит сводить его на приём и осмотр к врачу-офтальмологу.

Иногда наш организм подает нам странные сигналы: то вдруг полетят перед глазами черные мушки, то задержается веко, то захрустят суставы, то зашумит в ушах... Поневоле встревожишься. Что означают эти симптомы? Стоит ли спешить с ними к врачу или само рассосется?

Послушай свое тело!

Иногда шумит или звенит в ушах

Слышишь звон и точно знаешь, где он, - в ваших собственных ушах. Звуки, которые там раздаются, бывают причудливы: тоненький писк, глухой шум и даже стрекотание кузнечика. Чаще всего причинами бывают травма головы, воспалительный процесс в ухе или слуховом нерве, скопление в ушах жидкости, серная пробка. Шум и звон могут возникать из-за нарушения кровообращения.

Совет. Избавиться от шума в ушах можно, резко зажмуривая глаза, сглатывая слюну, широко открывая рот или плотно прижимая ладони к ушам, а затем резко их отдергивая. Благодаря этим нехитрым приемам усиливается кровоснабжение барабанной перепонки и улучшается работа всей слуховой системы.

Когда обращаться к врачу. Если шум в ушах сохраняется более 2 дней и сопровождается болью или снижением слуха, пора отправляться к лору.

Хрустят суставы

В подростковом возрасте хруст в коленках может возникать из-за того, что рост связок и сухожилий происходит с разной скоростью. Кроме того, растущий орган не успевает выработать суставную смазку в нужных количествах, вот связки и суставы трутся друг о друга. С возрастом кости скрипят потому, что хрящи постепенно изнашиваются и связки с сухожилиями снова начинают задевать друг друга. Причинами хруста суставов могут быть малоподвижный образ жизни, лишний вес и отложение солей.

Совет. Занимайтесь гимнастикой и ешьте холодец. В нем содержатся элементы той самой клейкой смазки, которая необходима суставам. Не любите холодец? Налегайте на фруктовое желе - оно тоже принесет немало пользы. Ну а гимнастика улучшает кровообращение мышц и тканей, обеспечивает хрящ кислородом.

Когда обращаться к врачу. Если хруст в суставах возник после травмы или если он сопровождается болью. Поставить точный диагноз поможет рентгеновский снимок.

Перед глазами мелькают черные мушки

Пересидев за компьютером или резко поднявшись с дивана, вдруг замечаете летающих черных мушек у себя перед глазами. Не спешите бить тревогу. Черные мушки, или, как их называют окулисты, плавающие точки, безобидны. Они часто возникают у близоруких людей и у тех, чей возраст приближается к 50 годам. С годами у всех происходят изменения в стекловидном теле - это такая желеобразная жидкость внутри глазного яблока. Стекловидное тело становится более плотным, в нем образуются небольшие частички. Когда они проплывают позади хрусталика, то отбрасывают тень на сетчатку. В итоге нам кажется, что перед глазами проносятся эти самые мушки. Помимо возраста, причиной возникновения мушек могут быть спазмы сосудов, гипертония, гипотония, те же зрительные перегрузки, курение и злоупотребление спиртным.

Совет. Быстро отогнать надоедливых «насекомых» поможет простое упражнение: подвигайте глазами



сверху вниз. Благодаря этому жидкость в глазном яблоке перераспределится и мушки исчезнут из вашего поля зрения.

Когда стоит обращаться к врачу. Если перед глазами пронесся целый рой черных мушек, привиделись хлопья черного снега и даже вспышки молний - не откладывая идите к офтальмологу. Иначе можно лишиться зрения.

Дергается веко

Верхнее или нижнее веко начинает неприятно подергиваться? Существует народная примета: те, у кого дергается правый глаз, скоро разбогатеют. А если левый, не видать вам денег как собственных ушей. Как правило, веко начинает подергиваться из-за нервного перенапряжения, переутомления или длительной зрительной нагрузки. Но причинами могут быть и злоупотребление алкоголем, кофе и даже крепким чаем. А еще мы начинаем непроизвольно подмигивать, если в организме не хватает витаминов группы В, магния, кальция или меди. Это значит, что в рацион питания нужно включить печеньку, рыбу, молочные продукты и орехи.

Совет. Как снять напряжение с глаз. Энергично потрите ладони друг о друга. Когда они станут горячими, приложите их к закрытым глазам и подержите 2-3 минуты. Делайте так каждый час.

Когда обращаться к врачу. Если веко дергается несколько дней подряд, это может быть симптомом неврологического расстройства - блефароспазма. Тут самолечение неуместно. Необходимо обратиться к офтальмологу или неврологу.



Считается, что с каждым годом бактерии микоплазмы становятся все более устойчивыми к антибиотикам. Отчасти это действительно так, но переживать не стоит - до эпидемии дело вряд ли дойдет. А вот знания о микоплазмозе не помешают. Они помогут вовремя обнаружить заболевание и не допустить осложнений.

Не все виды опасны

Микоплазмы бывают нескольких видов. *Mycoplasma genitalium* может вызывать опасное заболевание под названием микоплазмоз. Оно способно привести к бесплодию, цервициту, уретриту, спайным процессам, пиелонефриту, воспалительным заболеваниям репродуктивной системы. При этом микоплазмоз нередко сопровождается другими заболеваниями - хламидиозом, герпесом, уреаплазмозом.

Также существует *Mycoplasma pneumoniae*, которая поражает дыхательные пути и может провоцировать микоплазменную пневмонию и приступы астмы.

Следовательно, заразиться микоплазмозом можно не только во время

незащищенного полового акта, но и воздушно-капельным путем (например, во время орального секса, поцелуев).

Обнаружить - непросто

Проверяться на микоплазмоз надо хотя бы раз в год. Диагностировать данное заболевание самостоятельно не получится. Примерно у 40% заболевших симптомы долго не проявляются. Один только инкубационный период длится 3 недели. Часто болезнь дает о себе знать в момент, когда происходит ослабление иммунитета.

Затрудняет диагностику и то, что микоплазмоз может мимикрировать под другие заболевания. Так, если микоплазмами поражена мочеполовая система, женщина испытывает боли внизу живота, дис-

«Лечу-лечу, а он не проходит» - с такими жалобами часто обращаются к гинекологам пациенты с микоплазмозом. Почему так происходит и как на самом деле нужно лечить это заболевание?

ЧЕМ ОПАСЕН МИКОПЛАЗМОЗ?

комфорт при мочеиспускании, могут появиться светло-желтые или кровянистые выделения как при гонорее. Если поражен «верх», то в начале заболевания пациенты отмечают симптомы, схожие с простудой: першение и боль в горле, кашель, заложенность носоглотки. Могут появиться ранки и воспаления во рту.

Когда заболевание уже диагностировано, необходимо как можно раньше начать лечение. Обычно врач назначает комплексную терапию с применением антибиотиков, иммуномодуляторов, витаминов.

Важно контролировать процесс лечения, сдавая анализы. Это поможет понять, какие препараты действуют эффективно, а какие стоит сменить.

Если партнер заражен, а я - нет

Неприятная ситуация возникает, когда по анализам у одного партнера находят микоплазмоз, а другого - нет. В этом ви-

новата все та же условно-патологическая *Mycoplasma hominis*.

В организме носителя она может никак себя не проявлять, но, попав к другому человеку, вызвать воспаление. В группе риска находятся люди с ослабленным иммунитетом (после болезни, операции), страдающие хроническими заболеваниями, имеющие проблемы с кишечником, серьезный витаминный дефицит. Любые болячки, не только микоплазмоз, цепляются к ним гораздо охотнее.

Проблема заключается в том, что гинекологи нередко ставят диагноз микоплазмоз, основываясь на показателях *Mycoplasma hominis*, но назначают лечение по протоколу для настоящего микоплазмоза.

Чтобы выявить *Mycoplasma genitalium*, необходимо сдать мазок из шейки матки и провести ПЦР-тест. Другие исследования не позволяют выявить проблему, поэтому часто болезнь остается незамеченной и переходит в более серьезные формы. По этой причине лечение тоже может не помогать.

Также терапия может быть малоэффективной, если у пациента есть устойчивость микоплазмы к антибиотикам. В этом случае лечение попросту не действует. Такое бывает при частом и бесконтрольном приеме антибактериальных препаратов.

Кот не виноват!

Вопреки мифам, заразиться микоплазмозом от кошек невозможно. Виды, которыми могут заразиться кошки, не опасны для человека. В крайне редких случаях микоплазмы от кошки находят у человека с угнетенной иммунной системой.

Бытовым путем (через постельное белье, полотенца) заразиться так же маловероятно - микоплазмы неустойчивы к внешней среде. Однако полностью исключить риск не стоит - особенно женщинам, которые из-за строения половых органов более подвержены заражению.

МЕНОПАУЗА

5 главных вопросов

**Можно ли предсказать наступление климакса?
Как избежать приливов и других неприятных симптомов?
И правда ли, что можно отсрочить менопаузу?**



Климакс - это завершение репродуктивного периода в жизни женщины. Меняется гормональный фон, фолликулярный резерв истощается, в результате угасает функция яичников. Вслед за этим наступает менопауза.

Это состояние сопровождается определёнными симптомами, которые называются климактерическим синдромом. В некоторых случаях он может значительно усложнить жизнь женщины.

Возраст для климакса - по наследству?

Замечено, что у родственниц по женской линии климакс начинается примерно в одном возрасте. То есть, если у бабушки и мамы менопауза наступила в 55-56 лет, вам тоже следует ожидать её к этому возрасту. Однако существует ряд факторов, которые дополнительно влияют на этот срок. Так, курение способно приблизить менопаузу на 2-3 года. Также в этом списке частые стрессы, хронические заболевания, нарушения в работе эндокринной системы, неблагоприятная экологическая обстановка.

И наоборот, несколько продлит репродуктивный период спокойная нервная система, правильное питание, умеренная физическая активность и отказ от вредных привычек.

Можно ли избежать приливов?

Приливом называют ощущение жара в области лица, шеи и груди, которое сопровождается небольшим повышением температуры, пототделением, ознобом. Они могут возникать до начала менопаузы, а также продолжаться некоторое время

после неё. Средняя продолжительность приливов - 1-2 года, но нередко они беспокоят женщину в течение 7-10 лет. Приливы обусловлены гормональной перестройкой в организме. Снижение уровня эстрогенов влияет на работу гипоталамуса, где расположен центр терморегуляции. Поэтому избежать их почти никому не удаётся. Но у одних женщин дискомфортное состояние возникает изредка и не мешает нормальной жизни, а у других происходит часто и длится долго. Чем это обусловлено, точно сказать сложно. Согласно ряду исследований, алкоголь, кофеин, никотин, острая пища способствуют усилению приливов.

Нужно ли принимать гормоны?

Гормонозаместительная терапия не является обязательной. Обычно её назначают женщинам с ярко выраженным климактерическим синдромом. Чтобы оценить интенсивность проявлений, врач предложит пройти тест Грина - заполнить специальный опросник, который включает в себя 21 вопрос о состоянии пациентки.

Гормональная коррекция бывает необходима при преждевременной или ранней менопаузе, чтобы поддержать организм. При этом важно, чтобы у пациентки не было гормонозависимой онкологии. Также противопоказанием являются сердечно-сосудистые заболевания, болезни печени, склонность к тромбообразованию.

Климакс повышает риск разных заболеваний?

У женщин старше 45 лет нередко развивается остеопороз. Врачи призывают следить за состоянием кост-

ной системы. Тревожные "звоночки" - ломкость ногтей, разрушение зубов, уменьшение роста. Необходимо восполнять недостаток кальция из пищи и специальных добавок.

Изменение гормонального фона и повышение уровня фибриногена в крови негативно сказываются и на сердечно-сосудистой системе.

Кроме того, из-за снижения уровня эстрогенов, которые отвечают за синтез коллагена, страдают суставы. В печени вырабатывается больше глюкозы, при этом чувствительность к инсулину снижается. Это повышает риск развития сахарного диабета.

Можно обойтись без гормонов?

Фитоэстрогены - альтернатива гормональной терапии, которая поможет смягчить климактерический синдром. Больше всего их содержится в красном клевере и сое. Природные препараты на их основе можно профилактически принимать начиная с 45 лет.

В период климакса важны физическая активность и правильное питание. Помимо овощей, зелени и белковых продуктов, в рационе должны быть полезные жиры - морская рыба, авокадо, растительные масла. Но переедать не стоит, так как вследствие гормональной перестройки вес растёт быстрее и повышается вероятность диабета.

Важно следить за показателями уровня сахара в крови, артериального давления. Также после 45 лет следует раз в два года проходить денситометрию (анализ плотности костей), если нет противопоказаний (остеопороза, нарушений менструального цикла, дефицита массы тела).

При задержках менструации и сокращении цикла первым делом сдайте анализ крови на ФСГ: это позволит исключить раннюю менопаузу.



НЕСМОТЯ НА ТО, ЧТО ВСЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ КРАЙНЕ ПОЛЕЗНЫ, НЕКОТОРЫЕ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ОСТАЛЬНЫХ.

7 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Здоровая диета для людей с болезнями сердца и сосудов предусматривает минимум натрия, “плохого” жира и максимум овощей. Овощи и зелень, фрукты - эти малыши богаты питательными веществами, которые делают наш рацион поддержкой для организма.

Если вы находитесь в группе риска или страдаете от болезни сердечно-сосудистой системы, стоит добавить эти продукты в свой рацион немедленно.

1. Помидоры

Помидоры это не только источник клетчатки, но и источник питательных веществ. Среди них - антиоксиданты, которые защищают сердце от повреждений и болезней. Речь идет о ликопине, бета-каротине, фолате, калии, витамине С, флавоноидах и о витамине Е.

Весь этот коктейль полезных веществ понижает уровень “плохого” холестерина, помогает урегулировать кровяное давление. Ну, а антиоксиданты в помидорах активируются, когда их варят. Поэтому добавляй их в соусы, рагу, супы, жаренки. Все съедается, все будет вкусно.

2. Лук

Лук - это источник обогащенных серой фитохимикатов. Они позволяют понизить уровень холестерина, борются с тромбами. Это, в свою очередь, помогает уменьшить риск сердечных заболеваний и инсульта.

Мощные антиоксиданты лука борются с хроническими воспалениями, что тоже полезно для омоложения организма.

3. Шпинат

Для здоровья сердца шпинат незаменим. Он позволяет урегулировать проблему с высоким кровяным давлением, помогает сделать артерии менее жесткими и помогает клеткам, что устилают стенки сосудов, лучше выполнять свою функцию.

Правильное сворачивание крови - это ответственность витамина К, которого предостаточно в шпинате.

Именно поэтому стоит добавить шпинат в различные блюда:

- омлеты, запеканки, супы;
- сэндвичи и бутерброды;
- салаты;
- соусы.

4. Брюссельская капуста

Может, она не так вкусна, как другие виды капусты, но при заболеваниях сердца идеальна. Вещества, которыми богата брюссельская капуста - это витамины С, Е и К, а

также каротиноиды, фолиевая кислота и клетчатка. Такой коктейль регулирует давление, предотвращает закупорку сосудов.

Добавляйте брюссельскую капусту в салаты и жареные блюда, пасту, блюда из риса. Вкуснее всего обжарить брюссельскую капусту на оливковом масле с тонко нарезанной спаржей и чесноком.

5. Спаржа

Стати о спарже. Она является источником фолиевой кислоты, которая уменьшает количество гомоцистеина, аминокислоты, которая связана с болезнями сердца, риском инсульта.

А еще в ней содержится калий, который регулирует проблемное кровяное давление. Ну, а клетчатка может бороться с “плохим” холестерином.

Спаржу стоит добавлять во все блюда, в которые только сможешь. Комбинируй ее в салатах с брюссельской капустой, помидорами, шпинатом, луком и оливковым маслом. Это невероятно вкусно и очень полезно.

✓ **Объедаться мандаринами опасно. В сочетании с жирными и сладкими блюдами это может привести к сильной аллергической реакции организма.**

✓ **Пользу могут принести 5-6 штук этого цитруса - не больше! И то съесть их нужно не за один прием.**

✓ **Мандарины стимулируют аппетит, поэтому как лакомство их можно съесть после приема пищи.**

✓ **Несмотря на то, что этот фрукт считается низкокалорийным, в нем много сахара.**

✓ **Мандарины повышают кислотность желудочного сока, а значит, можно навредить организму, особенно если у вас язва или гастрит.**

6. Авокадо

Авокадо богато мононенасыщенными жирами, которые помогают снизить уровень холестерина ЛПНП (плохого) и повысить уровень холестерина ЛПВП (хорошего). Они также богаты калием, клетчаткой и антиоксидантами, что делает их отличным выбором для здоровья сердца. Добавляйте нарезанный авокадо в бутерброды, роллы, салаты или тосты, чтобы он получился сливочным и питательным. Разомните авокадо с соком лайма, чесноком и специями, чтобы приготовить гуакамоле, или используйте его в качестве намазки для крекеров или овощных палочек.

7. Темный шоколад

Темный шоколад содержит флавоноиды, антиоксиданты, которые, как было доказано, улучшают здоровье сердца, уменьшая воспаление, снижая кровяное давление и улучшая кровоток. Употребление умеренного количества темного шоколада может помочь защитить от сердечных заболеваний и улучшить сердечно-сосудистую функцию. Выбирайте темный шоколад с содержанием какао 70% или выше, чтобы получить максимальную пользу для здоровья. Наслаждайтесь небольшим кусочком темного шоколада в качестве десерта или закуски или используйте его в рецептах выпечки, смузи или домашних энергетических батончиков.

Семена: место силы

Большинство растений «вкладывает» все самое лучшее, что в них есть, в свои плоды и семена.

И многие из них «готовы поделиться» с нами накопленной силой и помочь при различных проблемах со здоровьем.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ СЕМЕНА?

Морковь

✓ Помогают при запорах - 1 ст. л. семян моркови засыпают в термос и заливают стаканом кипятка. Настаивают ночь, процеживают и принимают по 2 ст. л. 3 раза в день в течение 10 дней.

✓ При метеоризме - 1 ст. л. семян моркови заливают 0,5 л воды, доводят до кипения и проваривают на малом огне 10 минут. Процеживают и принимают по 50 мл отвара 2 раза в день до еды в течение 7 дней.

✓ **Противопоказания:** сахарный диабет, патологии щитовидной железы, астма, сердечные заболевания, диарея, язвенная болезнь желудка, острые или хронические воспаления в ЖКТ, воспаление почек, беременность.

Тмин

✓ Помогают при бронхите и воспалении легких, пневмонии - 1 ст. л. семян заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5-7 минут на малом огне и процеживают горячим через 2-3 слоя марли. Принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день за час до еды до улучшения состояния.

✓ **Противопоказания:** сахарный диабет, гастрит и язвенная болезнь желудка, камни в почках, желчном и мочевом пузыре, панкреатит.

Петрушка

✓ Используют как потогонное и мочегонное средство при отеках сердечного происхождения - 1 ч. л. семян петрушки заливают 1 л холодной кипяченой воды, на-



стаивают 10 часов, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 недель. Либо 0,5 ч. л. семян петрушки заливают стаканом кипятка, укутывают, настаивают час, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2 раза в день за полчаса до еды в течение 2-4 недель.

✓ **Противопоказания:** острые заболевания почек, гипотония, анемия, беременность.

Тыква

✓ При простатите - едят по 1 ст. л. сырых семян 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды, запивая водой, - до улучшения состояния.

✓ **Противопоказания:** острые заболевания кишечника.

Укроп

✓ При болях в желудке и кишечнике, артрозе и желчнокаменной болезни, цистите, для улучшения пищеварения - 2 ст. л. семян заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3-4 раза в день 2 недели.

✓ **Противопоказания:** гипотония.

Дыня

✓ Помогают снизить уровень сахара в крови, при проблемах с предстательной железой - 1 ст. л. перемолотых в кофемолке семян заливают стаканом крутого кипятка и настаивают час. Пьют по стакану 3 раза в день перед едой.

✓ **Противопоказания:** язва желудка, проблемы с ЖКТ, селезенкой.



Курага от отеков ног

Ноги могут отекать по разным причинам: от обильного потребления жидкости, от жары, от чрезмерной нагрузки или из-за проблем с печенью, почками или сердцем. Чтобы насовсем избавиться от отеков, необходимо выяснить и устранить причины их появления. Облегчить же симптомы можно с помощью такого настоя: 50 г вымытой нарезанной кураги залейте стаканом кипятка, настаивайте 4 часа. Затем процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день. Курага оказывает ощутимое мочегонное действие, нормализует давление. Помимо этого, в высушенном абрикосе много кальция, железа, фосфора, каротина и калия, который выводит лишнюю воду из организма.

ОНИ ПРОВОЦИРУЮТ ОБРАЗОВАНИЕ ЗУБНОГО НАЛЕТА - ПРИЧИНЫ КАРИЕСА.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДЯТ ЗУБАМ БОЛЬШЕ САХАРА

1. Хлеб. Когда вы жуете хлеб, слюна расщепляет крахмал на сахар. Потом, превратившись в клейкую пастообразную субстанцию, хлеб прилипает к зубам, заполняет межзубные промежутки. И это может вызвать кариес. Самый безопасный хлеб - цельнозерновой. Он содержит меньше сахара и не так легко расщепляется.

2. Алкоголь. Когда человек употребляет спиртные напитки, у него пересыхает рот - не хватает слюны. А она необходима для здоровья зубов, так как не дает пище прилипнуть к ним и смывает оставшиеся частицы. Поэтому нужно пить много воды.

3. Газировка. Газированные напитки "помогают" зубному налету - в ротовой полости образуется больше кислоты, которая разрушает

зубную эмаль, вызывает сухость, тем самым провоцируя обезвоживание. И еще газировка темного цвета может обесцветить или изменить оттенок ваших зубов.

4. Цитрусовые. Их кислотность может разрушить эмаль, делая зубы более уязвимыми для кариеса. Даже выжатый в воду сок лимона может спровоцировать повреждение эмали. Кроме того, цитрусы могут раздражать нежную слизистую во рту. Это не значит, что от фруктов надо отказываться. Просто помните про меру. После употребления цитрусовых нельзя сразу чистить зубы, лучше прополоскать рот водой.

5. Сухофрукты. Это липкие продукты, которые застревают между зубами и оставляют там много сахара. Поэтому после них нужно полоскать рот водой.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ 5 АКТУАЛЬНЫХ ТРЕНДОВ

За последние годы наука далеко продвинулась в изучении влияния питания на стройность и самочувствие человека. Что сегодня можно использовать для того, чтобы поддерживать не только здоровье, но и красоту?

Время монодиет и ограничений проходит, люди стали более вдумчиво относиться к здоровью и не готовы жертвовать им ради красивой фигуры. Но приносить жертвы и не придется, ведь есть системы питания, которые помогают поддерживать стройность и улучшать здоровье одновременно.

Вегетарианская диета

Все больше людей отказываются от мяса и животных продуктов, считая растительный рацион более полезным. Классический вариант подобной диеты, когда в рационе присутствуют только растительные продукты (овощи, крупы, семена, фрукты) подходит для периодической разгрузки организма. Неделя на овощах - минус 3 кг.

Для того чтобы придерживаться такого стиля питания постоянно и не заработать витаминный дефицит, необходимо тщательно продумать рацион, проконсультироваться с врачом, найти дополнительные источники белка, железа, полезных жиров.

Есть более щадящие варианты, среди которых лактовегетарианство (допускается также прием некоторых молочных продуктов), ово-вегетарианство (можно употреблять яйца, но молочные продукты по-прежнему под запретом), пескетарианство (отказ от мяса в пользу рыбы и морепродуктов).

Суперфуды и супердринки

Из-за заметного снижения витаминов и микроэлементов в пище

появилась тенденция к включению в рацион обогащенных продуктов (суперфудов) и напитков (супердринков).

Самыми доступными и полезными суперфудами считаются семена чиа, амарантовая крупа, киноа, имбирь, ягоды, куркума, конопляное масло, матча, спирулина. Также пользуются популярностью ферментированные продукты: кисломолочная продукция, квашеная капуста, кимчи, ферментированные овощи, хлеб на закваске, комбуча.

Один из самых доступных и полезных супердринков - зеленый смузи. Его основу составляют листовые салаты, шпинат или другая зелень, дополнительные ингредиенты - авокадо, семечки, банан, яблоко, растительное молоко, протеиновый порошок и т.д. Одна порция такого коктейля содержит дневную норму клетчатки и полезных жиров.

✓ *Овощи и крупы с пометкой «organic» выращиваются без применения пестицидов и агрессивных удобрений и содержат много полезных микроэлементов.*

Биохакинг тела

Даже самый полезный рацион не всегда позволяет получать необходимые микроэлементы, закрывать дефициты и сохранить при этом стройность. Биохакиеры нашли решение - прием дополнительных минеральных добавок.

Витамин С, В, D, омега-3, 5-НТР, ГАВА, магний, цинк, креатин, мелатонин, коллаген - вот далеко не полный список «универсальных» добавок. Но прежде чем «прописать» себе тот или иной БАД, необходимо пройти комплексное обследование, сдать анализы на гормоны и витаминные дефициты. В

дальнейшем контроль и анализ биомаркеров являются обязательным при биохакинге.

Интуитивное

и осознанное питание

В этих подходах к питанию есть несколько несложных принципов.

- ✿ Есть нужно только в случае возникновения голода, в тишине и спокойствии, без телефона, книги.

- ✿ Каждый кусочек необходимо жевать не менее 30 раз.



- ✿ Важно научиться чувствовать свой организм и не отказывать ему ни в чем.

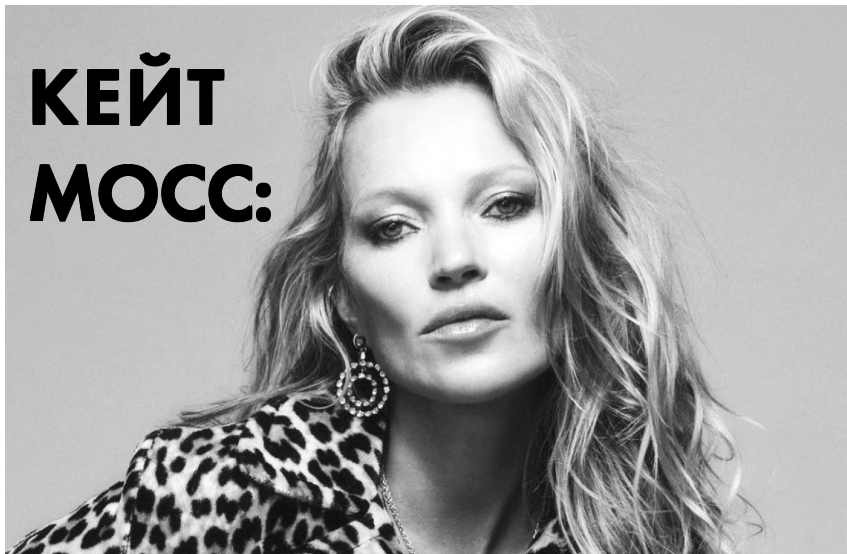
Также существует персонализированное питание, которое позволяет составить идеальное меню для конкретного человека, учитывая особенности его организма, микрофлоры кишечника. Для этого проводят генетическое тестирование, и искусственный интеллект подбирает наиболее подходящий рацион.

“Здоровая тарелка”

Многие берут за основу правильного питания правило «здоровой тарелки». В этом случае предлагается визуально делить каждую порцию на три части: 50% занимает клетчатка (овощи, зелень), 25% - белки (рыба, мясо, молочные продукты), 25% - сложные углеводы (крупы, крахмалистые овощи). Добавьте немного полезных жиров в виде семян или нерафинированного растительного масла - и «здоровая тарелка» собрана.

✓ *Самой полезной системой питания считается флекситарианство. Основа рациона - овощи, зелень и злаки, при этом иногда (например, раз в неделю) разрешается съесть мясо, рыбу или яйца.*

										Выяснение, кто прав	Ликвидация дома						
Внимающий гида		Часть ценной бумаги	Пряность														
														"Обои" из дерева	ВАЗ-31111		
С2Н5ОН		Колпачок	1														
														Линь, фал, швартов	Углерод	Непахнутая земля	
"Уборщица" хлебов	Ведро из дерева					Горошины в шоколаде	Смесь жидкостей										
	Жидкий "зоопарк"		Переходные мостки		Кривой кинжал турка					Рыбачья добыча	Глянec						
					Дворец боярина	Пчелиная шпага	Арабское "аз"										
	Кубики в точечках	Чин				Полгрибенника				Съедобная ягода							
					Китайское яблоко												
	Лассо по-русски	Пойменный луг					"Капелька" огня										
					Телепремия					То же, что ябеда	Квитанция не всерьез						
						Мебелькупе	Бриллиант-сырец	Пушной налог в Сибири									
											Карточная масть	Французский географ					
									Металлический профиль	Бок судна							
					Банан и пенька из него	Письмо японца	Роды зайчихи										
Деталь парусника	Живот, брюхо, утроба		Буханка хлеба					Пахотное орудие									
					Засланный казачок												
2	Жена вашего сына		Наклон набок				Гимнастика из Китая		☺ ☺ ☺ Говорят, что собака - друг человека. Надеюсь, этот огромный ротвейлер без намордника бежит, чтобы узнать, как у меня дела.								
					Тушеное блюдо												



КЕЙТ МОСС:

«ЭТО БЫЛ БЕСКОНЕЧНЫЙ НОЧНОЙ КОШМАР»

Легендарная супермодель 1990-х Кейт Мосс — невысокая девушка с неправильными чертами лица, выросшая на окраине Лондона, — с легкостью потеснила таких звезд мировых подиумов, как Наоми Кэмпбелл, Линда Евангелиста, Клаудия Шиффер и Синди Кроуфорд. Свой первый миллион долларов девушка из обычной семьи заработала в 17 лет, а в 26 была признана самой высокооплачиваемой моделью мира. Однако финансовый успех не стал гарантией счастья: Мосс долгое время боролась с зависимостью и даже чуть не потеряла из-за этого дочь.

«МНЕ НЕ ИСПОЛНЯЕТСЯ 50»

В январе Кейт Мосс — одной из самых известных моделей Великобритании и мира — исполнилось 50 лет. Круглую дату она с размахом отпраздновала закрытой вечеринкой в Париже, а затем отправилась на духовный ретрит со своей 21-летней дочерью Лилой и несколькими близкими друзьями на уединенный частный остров.

«Мне не исполняется 50. Нет. Я об этом не думаю. Я не чувствую себя на 50 лет и стараюсь не вспоминать о прошлом», — поделилась Кейт Мосс.

НЕСТАНДАРТНАЯ МОДЕЛЬ

Модельная карьера Кейт Мосс началась совершенно случайно, когда ей было 14 лет. В юности будущая модель была самым обычным худым и угловатым подростком. Из-за отсутствия женственных форм парни ей мало интересовались, что лишь усиливало неуверенность девушки в себе. Тогда Мосс даже подумать не могла о карьере манекенщицы, однако все изменилось в 1988 году. В нью-йоркском аэропорту ожидающую посадки на рейс девушку заметила директор модельного агентства Storm Management Сара Дукас и, разглядев в ней что-то особенное, пригласила ее попробовать себя в качестве модели. Мосс опешила от такого предложения, но все же сообщила о нем родным. «Когда я рассказала маме, что

встретила модельного агента, которая хочет, чтобы я поехала в Лондон, она заявила: «Думаю, ты не очень-то фотогенична». Я ответила: «Я тоже»».

Внешность Кейт действительно была далека от стандартов красоты того времени: в те годы супермоделями были исключительно высокие, длинноногие красотки с тонкой талией и пышным бюстом. Неудивительно, что Мосс, рост которой составляет всего 168 сантиметров, считала, что у нее попросту нет шансов на успех. Несмотря на все сомнения, девушка все же приняла предложение Дукас — тем более что идея, чем заняться после окончания школы, у нее не было.

Поначалу Мосс снималась в рекламе средства от прыщей, демонстрировала одежду на выставках, участвовала в фотосессиях для небольших печатных изданий и каталогов одежды. Через пару лет после подписания первого контракта она появилась практически раздетой на обложке британского журнала The Face, и неожиданно ее фотографии стали предметом бурного интереса. Автора фотосессии Коринн Дэй обвинили в пропаганде педофилии, анорексии и увидели в ее съемке «героиновый шик».

С того момента карьера Мосс стремительно пошла в гору: ведущие гляцевые журналы хотели поработать с ней, так как она стала олицетворением нового тренда на худобу и андрогинность —

сочетания во внешности в равной степени мужских и женских признаков.

Именно на обложке журнала The Face начинающую модель заметил дизайнер Кельвин Кляйн — и сразу же понял, что нашел идеальное лицо для своего бренда.

Для рекламы нижнего белья Calvin Klein Мосс вновь пришлось сниматься практически обнаженной, из-за чего, как говорила впоследствии модель, она чувствовала себя уязвимой и испуганной.

После этой фотосессии тренды на «героиновый шик» и унисекс уже окончательно вошли в мир моды и рекламы. Мосс получила новые контракты и статус модной иконы и встала в один ряд с другими суперзвездами подиума 1990-х годов.

В 2000-м, когда Мосс едва исполнилось 26 лет, она была признана самой высокооплачиваемой моделью в мире, а в 2007-м журнал Time включил ее в список 100 самых влиятельных людей.

КОКАИНОВАЯ КЕЙТ

В 2000-х годах стандарты моды изменились, но Мосс осталась в плаву. Она продолжала участвовать в дефиле наравне с другими топовыми манекенщицами, в 2002-м, будучи беременной, позировала обнаженной для знаменитого художника Люсьена Фрейда, а в 2005-м стала лицом брендов Chanel и Dior.

Однако плотный рабочий график не мешал модели вести разгульный образ жизни, к которому она привыкла с юности. Постепенно она стала живым воплощением «героинового шика»: курила как паровоз, была завсегдатаем вечеринок, на которых не выпускала из рук бокал с алкоголем, предпочитала ужину наркотики. В кулуарах перешептывались, что увлечение Мосс спиртными напитками зашло так далеко, что она могла с легкостью выпить бокал просекко в восемь утра и бутылку водки за обедом, за что друзья называли ее танком.

Сама манекенщица долгое время эти слухи отрицала, называя их выдумками желтой прессы и происками конкурентов. Однако в сентябре 2005 года, когда в издании Daily Mirror вышла разоблачительная статья «Кокаиновая Кейт», отпираться стало бесполезно. Фотографии, на которых Мосс была запечатлена в момент употребления кокаина, говорили сами за себя. Разразился громкий скандал. Бренды Burberry, Chanel и H&M разорвали с ней рекламные контракты, а марки Rimmel и Vanderbilt стали настаивать на пересмотре договоров. Прекратил многолетнее сотрудничество со своей оскандалившейся музой даже Кельвин Кляйн. Не отказались от работы с ней лишь Dior и дизайнер Александр Маккуин, который на одном из показов вывел моделей в футболках с надписью «Мы любим тебя, Кейт».

После скандала Мосс улетела в Нью-Йорк. Ее карьера висела на волоске, однако она привнесла публичные извинения перед друзьями, родными, коллегами и всеми, «на ком дурно отрази-

лось ее поведение», и каким-то чудом уладила конфликт.

«Я полностью беру на себя ответственность за все свои действия и также соглашаюсь с наличием у меня некоторых личностных проблем, которые мне необходимо признать. Я уже предпринимаю сложные, но необходимые шаги для их разрешения».

Публично покаяния модели оказалось достаточно, чтобы избежать обвинений в хранении запрещенных веществ. Общественность тоже быстро забыла о скандале. Спустя примерно год бренды возобновили с ней сотрудничество, а гонорары вновь выросли. И лишь британские журналисты сокрушались и писали: «Кейт Мосс не кинодива, не рок-звезда, не первая леди государства, но ей позволено все и даже больше».

До \$20 млн выросли гонорары Кейт Мосс к 35 годам. Среди супермоделей больше зарабатывала только Жизель Бюндхен.

Лишь в 2022 году Кейт рассказала, что после публикации скандальных снимков отец ее трехлетней дочери Лилы Джефферсон Хэк стал претендовать на единоличную опеку, из-за чего она ужасно чувствовала себя и сильно злилась.

По словам модели, если бы не поддержка музыканта Пола Маккартни и его дочери Стеллы, с которой ее связывает тесная дружба, она могла бы лишиться опеки над дочерью.

В ПЛЕНУ СТРАСТЕЙ

Скандалами была наполнена и личная жизнь супермодели. В 17 лет она закрутила роман с фотографом Марио Сорренти, который и открыл ей двери в мир высокой моды, сняв обнаженной для обложки Vogue. Он же был и первым официальным парнем модели. Сорренти очень ревновал Мосс, а она намеренно провоцировала его на скандалы.

В 1994 году в одном из нью-йоркских пабов Мосс познакомилась с Джоном Деппом. Искра между ними пробежала сразу же, и спустя неделю общие друзья были ошеломлены известием о романе актера и супермодели.

Первое появление пары на публике произвело эффект разорвавшейся бомбы. Их роман, который таблоиды окрестили кокаиновым, продлился четыре года. Голливудский актер и скандальная звезда подиумов отчаянно любили друг друга, вместе пили и принимали наркотики, ссорились и расходились навсегда, а затем мирились и сходились вновь. Однажды в пылу скандала после очередного заявления Кейт о расставании Джоном разгромил гостиничный номер, в котором они остановились. Персонал вызвал полицию, и снимки скованного наручниками актера облетели все мировые СМИ.

Шоу с выяснением отношений они устраивали не только в отелях, но и в ресторанах, поэтому сцены с битьем посуды и последующим бурным примирением могли наблюдать все посетители заведения. Однако Депп и Мосс никогда не обращали внимания на ко-

сые взгляды и осуждение. Тогда они не представляли жизни друг без друга, а модель во всех интервью повторяла, что никто не будет любить Деппа сильнее ее.

Их роман закончился так же внезапно, как и начался. Они расстались без публичного объяснения причин, но и по сей день остаются хорошими друзьями.

«Когда мы расстались, у меня не осталось никого, кому бы я могла доверять. Это был бесконечный ночной кошмар: долгие годы слез. Страшно вспомнить».

Даже спустя 20 лет Мосс признает,



что любовь к Деппу была самой сильной в ее жизни. Актер же неоднократно заявлял, что скучает по той сумасшедшей страсти, которая была между ними, и не понимает, что заставило их расстаться вместо того, чтобы создать нормальную семью.

После разрыва Мосс отправилась на первую реабилитацию. В частной психиатрической клинике, по официальной версии, она проходила лечение от истощения. Однако ходили слухи, что настоящей причиной был алкоголизм.

СЧАСТЛИВА С СЕДЬМОЙ ПОПЫТКИ

Вернувшись из рехаба, Мосс вновь с головой погрузилась в работу и любовные приключения. За короткое время она успела закрутить романы с Леонардо Ди Каприо, Билли Зейном, Энтони Лэнгдоном, Джеком Николсоном. В 2001 году модель познакомилась с издателем журнала Dazed & Confused Джефферсоном Хэком, от которого родила дочь Лилу Грэйс.

Хэк казался полной противоположностью мужчинам, с которыми до этого встречалась Мосс. Однако, когда на нее обрушился шквал критики в прессе за курение во время беременности, мужчина предпочел разорвать отношения и попытался отсудить опеку над общей дочерью, однако это ему не удалось.

После разрыва модель вновь предавалась безудержному веселью. В 2005 году на вечеринке в честь собственного дня

рождения она встретила фронтмена группы Libertines Пита Доэрти. Музыкант был младше нее на пять лет, но уже успел заработать репутацию наркомана и скандалиста. Их роман начался тоже стремительно, и Мосс, пытаясь вылететь его от наркозависимости, в итоге сама вернулась к пагубным пристрастиям. В прессе все чаще стали появляться фотографии подвыпившей модели, а затем подоспели и снимки в Daily Mirror, едва не стоившие ей карьеры и опеки над дочерью.

В апреле 2007 года Доэрти заявил, что они с Мосс помолвлены. Они даже решили завести ребенка. Чтобы подготовиться к его рождению, пара договорилась соблюдать специальную диету, но как только Доэрти оставался один, он снова возвращался к прежним привычкам. Модель устала это терпеть и, пройдя очередную реабилитацию, рассталась с Доэрти и захотела остепениться.

В 2007 году она встретила гитариста группы The Kills Джейми Хинса, который казался хорошим парнем, ненавидел вечеринки и не был замечен в скандалах. Он считал гламурный мир «абсолютно кретинским» и старался держаться от него подальше.

Спустя четыре года отношений Мосс вышла за музыканта замуж и, казалось, наконец обрела свое счастье. Но и на сей раз что-то пошло не так: в 2015 году стало известно, что они расстались.

Разъехавшись с мужем и пережив преждевременную смерть нескольких друзей от пагубных пристрастий, Мосс прошла курс детоксикации и начала новую главу в жизни, категорически отказавшись от наркотиков и алкоголя. Единственная вредная привычка, с которой она не смогла распрощаться, — это курение.

Официально пара оформила развод в 2016 году. К тому моменту Хинс уже состоял в отношениях с канадской моделью Джессикой Стэм, а Мосс встречалась с фотографом, аристократом по происхождению Николаем фон Бисмарком, который младше ее на 13 лет. В августе 2016 года пара объявила о помолвке, но брак они так и не заключили.

В последние годы Мосс гораздо реже снимается для журналов и выходит на подиум в качестве модели. Да и ее имя все реже упоминается в связи со скандалами, а танцам до рассвета она предпочитает ранние подъемы на уединенных ретритах и работу. В последние годы она занимается собственным модельным агентством Kate Moss Agency, благотворительностью и британским Vogue.

Мосс уже девять лет следит за физическим и ментальным здоровьем, много медитирует и правильно питается. Супермодель говорит, что она наконец чувствует себя счастливой и предпочитает наслаждаться жизнью сиюминутно. «Я не оглядываюсь назад. В прошлом я часто рефлексировала, но сейчас мне нравится находиться в настоящем моменте и жить прямо сейчас», — сказала она в одном из редких в последнее время интервью.



“Я добьюсь от него любви!” И К ЧЕМУ ЭТО ПРИВЕДЕТ?

Вы раз за разом выбираете холодных, замкнутых партнеров и ждете от них тепла? Закрываете глаза на неприятные поступки мужчины? Все это - сценарии созависимости, которые можно переписать.

Для справки

Созависимость - нездоровая, неадекватная потребность в другом человеке, когда один партнер не может существовать отдельно от второго. Он полностью растворяется в интересах, мыслях и потребностях объекта своего внимания.

Представьте, что вы приходите в овощную лавку и громко требуете продать вам лакированные туфли модного бренда. Продавец говорит: “Обувью не торгуем, возьмите помидоры”. Но вы все равно возвращаетесь туда каждый день и надеетесь: в этот раз непременно повезет, и туфли станут вашими. А теперь перенесите эту ситуацию на взаимоотношения с мужчиной. Что вы видите?

Я И САМ ОБМАНЫВАТЬСЯ РАД...

Проблема созависимости не в том, что человек мечтает о туфлях от модного бренда. А в том, что этот несчастный приходит за ними в овощную лавку, где невозможно их приобрести. Он тратит время, силы, расстраивается и снова начинает надеяться на завтра. А надо-то совсем другое - всего лишь обратиться в фирменный бутик.

Примерно так выглядит сценарий созависимости. Женщина просит тепла и любви у холодного и замкнутого партнера, который не скрывает того, что не готов к близким отношениям. Обычно на это указывает образ жизни мужчины.

Возможно, объект вашего внимания слишком увлечен работой, видеоиграми, непрерывной помощью своим друзьям. Или у него алкогольная зависимость. Или вездесущая мама. Словом, ему не до ваших чувств. Именно поэтому партнер не звонит вам регулярно и практически не проявляет свою заинтересованность.

Человек с тенденцией к созависимости не замечает тревожных звоночков. Надеется, что ситуация изменится и дальше будет лучше. “Он изменится, как только решит свои дела”, “Я изменюсь, и тогда наши отношения выйдут на новый уровень”, - так обманывает себя созависимый.

3 ПРИЗНАКА НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Есть подозрения, что именно вы созависимый партнер? Приведенный ниже список поможет выяснить, так ли это на самом деле.

Готовы на все, лишь бы не ссориться. Когда люди соглашаются друг с другом всегда и во всем – это похвально. Но в здоровых отношениях такое случается редко, потому что у партнеров не может быть единого мнения по всем вопросам. Созависимый человек старается не перечить второй половине, чтобы не создавать угрозу для отношений. А еще он боится негативной реакции – гнева, обиды.

Живете не своей жизнью, а жизнью мужчины, хотя он, вообще-то, не просил вас об этом. Чрезмерная забота со временем становится раздражающей. Любимый отстраняет

ся и ищет общение с кем-то еще.

Бойтесь принимать самостоятельные решения. А все потому, что чувствуете потребность в вовлечении партнера абсолютно во все сферы вашей жизни. “Как думаешь, мне стоит встретиться с подругой на этой неделе?”, “... пойти на собеседование?”, “... купить новое платье?”. Прислушиваться к мнению близкого человека – это нормально. Неспособность что-либо делать без его одобрения, особенно в мелочах, – уже проблема.

ГЛОТОК СВОБОДЫ

Переписать привычный сценарий самостоятельно непросто. Иногда человек все же находит в себе силы завершить нездоровые отношения, но потом история повторяется со следующим партнером. Разорвать замкнутый круг поможет работа с психологом. Так можно получить опыт, в котором ваши сложные и неприятные чувства разделит другой человек – специалист. Он подскажет, что нужно изменить в себе, чтобы больше не наступать на те же самые грабли.

Исчезнет страх остаться в одиночестве с мыслями: “Это я во всем виновата”, “Я не достойна счастья”. И, самое главное, терапия научит различать чувства и ощущения, правильно интерпретировать их и ставить свои потребности и желания на первое место, вместо того чтобы подстраиваться под других.

Параллельно желательно использовать техники самопомощи. Вести дневник эмоций, заниматься телесными и медитативными практиками, чтобы снять тревожность и натренировать навык осознанности, больше общаться с близкими людьми.

Комментарий специалиста

УКОГО ПОЯВЛЯЕТСЯ СОЗАВИСИМОСТЬ?

В созависимые отношения чаще других попадают люди, которые росли с отстраненными родителями. Ребенок в такой “холодной” семье обычно берет на себя часть родительских функций. Иногда ему приходится самому заботиться о себе, защищать, утешать в стрессовых ситуациях.

Тот, кто вырос с ощущением тотального одиночества, чувствует острую нехватку физического контакта. Позднее человек пытается дать другим то, чего у него не было. Он чрезмерно внимателен к партнеру и его жизни. Сам того не замечая, он душит вторую половину заботой. За этим кроется бессознательное желание получить участие и заботу, которых созависимому не хватало в детстве.

Весна означает генеральную уборку: когда вы меняете подушки, переворачиваете матрас и тщательно очищаете душ. Это волшебное время года, когда можно переоценить то, что нужно удалить, и реорганизовать то, что осталось. Но эта задача заключается не только в уборке вашего дома; речь идёт об очистке вашей жизни. «Детокс» и «очищение» – модные слова, которые стали ассоциироваться с диетами, но мы хотели бы вернуть эти термины не столько к приготовлению сока, сколько к тому, что они должны означать: удаление всего, что не приносит вам пользы и заменяя его альтернативами, поддерживающими ваше благополучие.

Очищение вашей жизни – это не просто избавление от привычек, практик и беспорядка, которые не позволяют вам чувствовать себя лучше; в равной степени речь идёт о пополнении всего, что делает вас счастливыми, здоровыми и целостными. Цель этого очищения – осознать, как ваши повседневные привычки и окружающая среда влияют на вас, чтобы вы могли освободить место для своей лучшей жизни. Каждый день перед вами будет стоять задача снять стресс и очистить свой дом, банковский счёт, разум, тело и дух, чтобы вы стали намного ближе к своему лучшему и счастливому состоянию. Удачной весенней уборки!

1 НЕДЕЛЯ

- Упростите свой рацион, отдав предпочтение цельным продуктам.
- Переоцените финансы. Устраните расходы, которые не приносят вам радости, и запланируйте расходы, которые приносят.
- Замените любые упражнения, которые вам не нравятся, тренировками, которых вы с нетерпением ждёте.
- Реорганизируйте свою кладовую: выбросьте всё старое и приобретите контейнеры для хранения, чтобы облегчить доступ (и сделать жизнь более экологичной).
- Замечайте эмоции и записывайте те, которые вам не приносят пользы (без осуждения).
- Мойте душ, пока вы в нём.
- Очистите свой разум. Не жалуйтесь весь день (ни разу!).

НЕДЕЛЯ 2

- Оцените периодические расходы в своих банковских выписках и отмените то, что вы не используете регулярно.
- Очистите свои социальные сети, отписавшись от всех аккаунтов, которые вас не вдохновляют и не делают счастливыми.
- Очистите свой шкаф и пожерт-



ВЕСЕННИЙ ЧЕЛЛЕНДЖ: как устроить генуборку всей своей жизни за 30 дней

уйте одежду, которая больше не вызывает радости.

- Придерживайтесь графика сна: просыпайтесь и ложитесь спать примерно в одно и то же время каждую ночь.
- Составьте план действий, когда возникают негативные эмоции, такие как стресс, одиночество или гнев.
- Наведите порядок в ящике с безделушками (наконец-то!).
- Приготовьте все обеды на следующую неделю.

НЕДЕЛЯ 3

- Практикуйте ведение дневника, чтобы помочь разуму отпустить всё, за что он держится.
- Очистите контакты, документы на компьютере и изображения на телефоне, удалив то, что вам больше не нужно.
- Утром первым делом заправьте постель.
- Детоксикация ваших отношений. Составьте список всех, с кем вы общаетесь (включая друзей, родственников и коллег, которых вы видите в реальной жизни, а также групповые чаты и аккаунты в социальных сетях, которые вы просматриваете чаще всего), а затем подумайте, кто заслуживает больше времени и энергии, а кто заслуживает меньше.
- Ограничьте свет от гаджетов по вечерам, чтобы лучше спать.
- Потейте, будь то на уютной кардиотренировке или в паровом душе.
- Уберите основательно одну

комнату в доме.

НЕДЕЛЯ 4

- Пересмотрите свой график, чтобы заменить потраченное время занятиями, которые сделают вас счастливее или спокойнее.
- Очистите средства по уходу за кожей и косметику, выбросив всё, у кого истек срок годности; замените нетоксичными альтернативами.
- Выделите в своём доме место, свободное от техники.
- Купите комнатные растения, которые очищают воздух.
- Придумайте формулу выбора одежды, чтобы ограничить принятие решений по утрам.
- Отслеживайте потребление воды, чтобы убедиться, что вы достаточно гидратированы.
- Простите людей, которых вы ещё не простили (включая себя).

НЕДЕЛЯ 5

- Составьте список из 10 наиболее распространённых стрессовых факторов и предложите решения для устранения каждого из них.
 - Детоксикация своих привычек. Оцените те, которые вам не приносят пользы, и замените их привычками, которые принесут пользу.
 - Решите простить кого-то – родителя, друга или самого себя – и затем действительно отпустите весь гнев, обиду или стресс, которые вы держите.
- И помните, что любовь к себе – это то, что нужно делать задолго до поиска мужчины и пары.



В КРУГУ ДРУЗЕЙ

О том, насколько важны друзья, многие задумываются лишь с возрастом. Понимают ценность каждого человека рядом. Хорошо, если не поздно...

В этот день папа отменял все важные дела, а мама расцветала – казалось, с ее плеч спадала обычная усталость, и она становилась легкой, воздушной, парящей.

ЭТИ СТРАННЫЕ ВЗРОСЛЫЕ

Меню родители разрабатывали вместе: отец умел и борщ приготовить, и бесподобные свиные ребрышки по своему коронному рецепту. Вот и тут он живо обсуждал каждый пункт. Почему оливье будут лишним, а тарталетки с новой начинкой попробовать стоит. Тарталетки в те годы только входили в моду, и не каждая хозяйка решалась поставить их на стол. Но мои родители были кулинарными провокаторами. Людмила Петровна, мамин бухгалтер, однажды так и сказала: «Стол у вас, Танечка, всегда провокационный. Столько неизвестных блюд, но так вкусно!» Я тогда поморщилась: среди этих новшеств мне не всегда удавалось

найти что-то для себя. Да и чему тут удивляться? На дворе стояли девяностые, у меня переходный возраст. Хотелось во всем идти наперекор родителям. И уж точно не было желания участвовать в родительских посиделках с друзьями. А их мама с папой устраивали несколько раз в год – именно к этому событию они и готовились столь тщательно. А я в преддверии этих посиделок старалась убежать к подруге или засесть в своей комнате с уроками. Но спрятаться удавалось не всегда.

- Маша, надеюсь, ты выйдешь поздороваться? – спрашивала мама мягко. Отказывать ей не хотелось.

КАЛЕЙДОСКОП ГОСТЕЙ

В день X в доме творилась суета, похожая на предновогоднюю. Накрывали на стол, доставали посуду «для особых случаев». Мама становилась слегка нервозной, папа, наоборот, меланхоличным. Но как только разда-

вался дверной звонок, оба расцветали.

Первой обычно появлялась тетя Наташа, что неудивительно – она жила двумя этажами ниже. Соседка приносила к столу свою фирменную выпечку. Тут уж и я прибежала, чтобы ухватить кусочек пирога.

Тетя Наташа по-хозяйски оглядывала стол, поправляла скатерть, раскладывала ложки. Но куда больше мне нравилась Раиса Павловна – мамина знакомая еще с ранней юности. Она приходила с подарками, только всегда забывала, что я уже давно не та девчонка, которой можно принести куклу.

- Ах, как ты выросла, Маша! – заявляла она каждый раз с ноткой грусти.

Некоторые гости приходили парами. Например, папин бывший начальник Клементий Борисович с женой Розочкой (никто и никогда не звал ее по отчеству). И мамина троюродная сестра с мужем, которые приезжали с другого конца города всегда запыхавшиеся, будто сильно торопились.

Некоторые я ждала особенно –

но не из-за подарков. Мне просто нравилось их рассматривать. Взять, например, ту же бухгалтершу Людмилу Петровну. Она всегда была одета во что-то яркое, в ушах звенели сережки, на губах – красная помада. От нее веяло французскими духами, и так и хотелось подойти поближе и принюхаться.

ВРЕМЕНА ИЗМЕНИЛИСЬ

За этими посиделками я наблюдала со стороны. Когда заканчивались приветствия и объятия, мне удавалось прошмыгнуть в свою комнату и спрятаться. Правда, спустя пару часов я все же выглядывала на разведку. А взрослым, кажется, было более чем весело. Они что-то вспоминали, рассказывали веселые истории и дружно хохотали.

А потом папа важно вставал и приносил гитару. Играл он и правда неплохо, а мама подпевала. Сначала гости слушали, а потом начинали присоединяться к пению. Получалось нескладно, но присутствующим определенно нравилось. На лицах у них были написаны умиротворение и счастье.

Расходились поздно вечером и неохотно. Вновь долго обнимались, обещали друг другу встречаться почаще. «Куда уж чаще...» – ворчала я про себя, но и сама улыбалась. Было что-то в этой суете необъяснимо приятное. Ведь даже со стола мама убирала не уставшая, а будто окрыленная. Что-то напевала себе под нос, танцевала с тарелками. Папа с легкой грустью убирал на прежнее место гитару, собирал стол, подметал комнату.

С возрастом я стала терпимее относиться к подобным посиделкам. А потом даже начала в них участвовать. Выходила к столу, садилась и слушала. Взрослые истории вдруг оказались мне интересны.

Но с годами встречи стали все реже. Некоторые друзья уехали к повзрослевшим детям. Другие обросли новыми заботами – внуки не давали покоя. Да и я сама съехала в съемное жилье, увлеклась личной жизнью. Все это было естественно, но немного грустно.

«ТЫ НЕ УМЕЕШЬ ДРУЖИТЬ»

Когда приближалось мое тридцатипятилетие, я намеревалась это широко отметить. Толь-

ко вот кого позвать? Ну, муж и сын – это понятно. Еще мама и папа. А кто еще?

Вспомнила про коллег на работе. С ними я общалась поверхностно. Среди них не было ни одного человека, кого я могла бы позвать на свой день рождения.

Школьные подружки? Годом ранее мы устраивали встречу выпускников. Хорошо посидели, но если написать им и позвать в гости, меня бы не поняли.

А близких подруг было всего две. Я их позвала, но одна отказалась, сославшись на занятость («Я тебе потом подарочек передам»), а другая слегка с гриппом. Вот и получилось, что за праздничным столом были только свои. Мама сказала:

- Не умеешь ты дружить, Машуня... Вспомни, какие мы с отцом раньше посиделки устраивали. И время находили, и друзей было много. А у вашего поколения каждый сам по себе.

Ее слова всколыхнули во мне забытые переживания. Мне действительно было некомфортно, что рядом нет близкого человека, с которым я могла бы за чашечкой чая обсудить проблемы и поделиться радостями. Неужели я действительно не умела дружить?

- Все в твоих руках, доченька, - успокоила меня мама. – Дружба дело наживное. Надо просто научиться отдавать другому, не жадничать, делиться. Это главные правила.

Мамино напутствие я запомнила. Оно оказалось роковым. Спустя пару лет не стало папы – сердечный приступ. Мама, как мне казалось, осталась совсем одна. Мы ее поддерживали, но были заняты своими делами. А она, вместо того чтобы угаснуть, вдруг стала обрастать друзьями. Возобновила встречи каждый месяц, снова готовила блюда, которые любил отец. И на одной из таких посиделок я поняла: я тоже хочу иметь друзей! Ведь жизнь – непредсказуемая штука, и рядом должен быть кто-то, кто поддержит и не даст поддаться унынию.

БОЛЬШЕ НЕ ГРУСТНЫЙ ПРАЗДНИК

Оглянувшись назад, я поняла, что в моей жизни не так много людей, с которыми хотелось бы восстановить контакты. Были, ушли, забылись – и слава богу! Но некоторым я написала первой

и напомнила о себе. Оказалось, это так просто – предложить встретиться, купить коробку конфет, похвалить стрижку, обняться и договориться о следующей встрече. Выяснилось, что многие не общались со мной лишь потому, что были уверены: мне самой это не нужно.

А где же взять новых друзей? «Новые увлечения – новые связи», - подсказала мама. Пришлось разгрести свой сумасшедший график и найти время, которое я могла посвятить себе. Оказалось, что долгие годы я не занималась тем, что действительно любила и умела. А любила я рисовать. С самого детства! У родителей на стенах всегда висели мои шедевры.

Решиться на первое занятие оказалось непросто. Я до последнего придумывала отговорки, пока наконец не поняла: я бегу от собственных страхов, а пора бы уже посмотреть им в глаза. Собралась, оставила мужа с сыном и отправилась в неизвестное.

Все женщины на занятии оказались очень приветливыми, старались помочь. А по окончании пригласили на тематические девичники.

С тех пор мой круг пополнился людьми с близкими интересами. Перед очередным днем рождения я уже не задавалась вопросом, кого пригласить. Куда сложнее было решить, где рассадить всех, кто собирался ко мне прийти! Некоторые закуски мы с мужем расставили на журнальном столике – на основном они не поместились. Супруг неожиданно предложил помощь и приготовил вкуснейшие стейки. А ведь я даже не знала о его кулинарных способностях!

Я встречала гостей в своем лучшем платье. Звучал звон бокалов, а под конец вечера мы запели. Правда, под караоке, но получилось неплохо. За всем этим наблюдал мой сын – из коридора, конечно. У него был такой вид, словно он не понимал этих странных взрослых. Ничего, чуть позже поймет.

А во главе стола сидела мама, наблюдая за происходящим с легкой улыбкой. Иногда ее взгляд затуманивался: она вспоминала свою молодость. Но чаще наблюдала за мной, явно гордясь дочкой. Один ее взгляд я поймала, и мама мне подмигнула. Мы обе поняли, что она хотела этим сказать.



КАК ЗАСТАВИТЬ ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯТЬСЯ?

Чудо тем и прекрасно, что может случиться в самый непредсказуемый момент, причем абсолютно с каждым. Даже с теми, кто совершенно в него не верит!

Иногда, узнавая о волшебных историях, приключившихся с другими людьми, мы начинаем верить в собственное везение.

“Я ХОЧУ ЗДЕСЬ ЖИТЬ! И ТОЧКА”

Валерия вспоминает, что поначалу ее мечта казалась совершенно нереальной. “Мы с мужем и дочкой снимали квартиру в одном из пригородов. Но в выходные любили выезжать в город – прогуляться в парке или сходить в музей. В один из таких дней приехали в симпатичный район и засмотрелись на новостройку, которую строители только возводили. Замечательное место, рядом парк, развитая инфраструктура. Тогда о подобном я могла только мечтать. Муж так и сказал мне: “Даже не думай!” А я взяла и разозлилась: “Как это не думай? Хочу – и точка!” С того момента, втайне от родных, я представляла свою семью живущей в этом доме. Засыпала с мыслью о том, как буду готовить блинчики на собственной кухне, ехала на работу и высчитывала, сколько лет нам придется выплачивать ипотеку, если все сложится. Хоть и понимала, что на этот вариант супруг вряд ли согласится. А спустя полгода мне позвонила мама и огорошила новость – после смерти дальней родственницы она оказалась единственной наследницей. В наследство досталась жилплощадь, продав которую мы заплатили большую часть стоимости квартиры в том самом доме. Осталось выплатить совсем немного. Разве это не чудо?”

“ТОЛЬКО ПРИНЦ, НА МЕНЬШЕЕ НЕ СОГЛАСНА”

Когда Лена рассказывала о том, ка-

кого мужчину загадывает для себя, подруги только пальцем у виска крутили. А девушка не отчаивалась и прописывала все до мелочей – рост, цвет глаз, зарплату, должность, качества, приоритеты в жизни. “Когда подружки увидели мою карту желаний, на которой я разместила свой идеал мужчины, – рассказывает Елена, – они сказали, что я такого никогда не встречу. Но я всегда была из тех, кто верит в чудеса. Поэтому не обратила внимания на маменькиного сыночка Павлика, который без родителей шагу не мог ступить. Отказала Вадиму, который довольствовался должностью менеджера и не хотел расти выше. Прошла мимо Виталика: он обещал золотые горы, но на деле оказался пустословом. Были и действительно хорошие варианты, но я сердцем чуяла: это не он. И что вы думаете? Прошло три года, и на горизонте появился Миша. Как с картинки – той, что я повесила на свою карту желаний. Подруги увидели его и не смогли скрыть своего удивления. “Такие бывают?” – спрашивали у меня. Конечно, бывают, если их правильно загадать!”

“СПАСИБО ЖУРНАЛУ ЗА НОВУЮ ДОЛЖНОСТЬ”

“Когда я осталась без работы, то думала, что быстро найду ей замену, но не тут-то было, – начинает свой рассказ Карина. – Три месяца ходила по собеседованиям, так ничего и не найдя. А потом увидела вакансию, которая оказалась пределом моих мечтаний. Зарплата, расположение офиса, обязанности, бонусы – в ней все было прекрасно! Вот только отрасль мне не совсем знакомая... “Была не была!” – по-

думала я и напросилась на собеседование. В тот день с претендентами должен был общаться сам директор, но прямо перед моей очередью возникла пауза. “Подождите немного”, – попросила секретарь. Прошло полчаса, час... Думаете, я рвала и метала? Совсем нет. На журнальном столике обнаружился профильный журнал, который я за это время прочла от корки до корки. Когда меня вызвали к директору, мы целый час с ним увлекательно беседовали о проблемах отрасли. Благодаря журналу я могла поддержать разговор. Конечно, меня взяли. То издание я прихватила с собой, оно теперь – мой талисман”.

“ЖЕЛАНИЕ РЕБЕНКА – ЗАКОН”

“Не знаю, сбываются ли желания взрослых, но у детей они становятся реальностью чуть ли не моментально”, – делится Юлия, которая поняла это на собственном примере. Ее дочь Анжелика мечтала о большой кукле с вьющимися волосами. Она увидела ее в детском магазине, куда они с мамой зашли “просто посмотреть”.

“У меня не было возможности купить ребенку эту куклу – зарплату как назло задерживали. Но Анжелика, вместо того чтобы расстроиться, сказала: “Ладно, я ее себе загадаю!” Я не обратила внимания на ее слова, но спустя пару дней мы оказались в торговом центре, где проводили лотерею. “Мама, обязательно возьми билетик! Выиграй мне куклу!” – убедила меня Анжелика. Так и быть, билетик я взяла. И стала победительницей! Получила ровно ту сумму денег, которая нужна была для покупки игрушки. Конечно, мы тут же пошли в магазин – дочь заслужила”.

“БИЛЕТИК ИЗ РУК ЗВЕЗДЫ”

Год назад Евгения собиралась на концерт любимой исполнительницы. Гастроли планировались в соседнем городе. Билет на выступление был куплен на одном из сайтов, распечатан и положен в сумку.

“Я приехала заранее, отдохнула в гостинице и отправилась на выступление. Но на входе меня остановили. “У вас фальшивый билет”, – сообщила девушка-администратор. Оказалось, я купила его у мошенников и не проверила подлинность. Можете представить себе мое состояние?..

В тот же вечер я отправилась поднимать себе настроение в одно из заведений, где под конец вечера увидела... Как вы думаете, кого? Мою любимую певицу! Она сидела за столиком. Такой шанс я не могла упустить. Тут же подошла, поздоровалась. Мы разговорились, и я рассказала о своем происшествии. Пара минут – и у меня в руках был билет на концерт в следующем городе тура через пару дней.

То выступление было особенным. Я танцевала под понравившиеся композиции и думала о том, что судьба дала мне нечто большее, чем просто билет – билет из рук звезды”.

Ваш любимый сканворд

Блюдо из яиц	"Охота" за ягодами		Крупа, пальма	Графический принтер								
	Светильник			Богиня земли	Нити, полученные прядением	Европейская река	Объект любви Павки Корчагина	Упражн. гимнаста на кольцах				
			Неизвестный		Страна на юге Африки	Имя девочки						
	Народ в Индокитае			Присуждает премии			Реальность	Кладбище документов				
	Боксер, США	...-де-Жанейро		Гроза Бандар-Логов		Одежда духовенства						
				Крещение, родня	Русский поэт-символист		Иранский монарх	Гороховый (но не суп)				
Пьеса А.Арбузова		Параллелограмм				Коррозия металла	Актриса, ставшая Золушкой					
				Положительный электрод	Пчелиное "войско"		Оно видит, да зуб неймет	Дерево для корзины				
...-адмирал	Татарник	Свиная морда				Напев						
			Франц. коньяк	В него уходит вода			Крестьянская община	Налог, Др. Русь				
	Столетник	Толпа, народ				Вареная смола	Плод южного дерева					
	Отклик, отзыв			Роман Стивена Кинга			... Шариф	Искусство				
		1/100 прямого угла	"Что есть истина?", худож.		Подходящее место для ила	Высохшее море						
"Фантомас" (актер)	Краска для волос				Груженная телега		Мясное блюдо					
			ВАЗ-1111			Тепло домашнего очага						Буква греческого алфавита



Александр Варакин



Александр Добриков



Антон Наркевич

НЕВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ «ЕРАЛАША»

Яна Поплавская, Владимир Сычев, Екатерина Вуличенко – немало актеров начинали именно с «Ералаша». Для многих юмористический журнал Бориса Грачевского стал путевкой в жизнь. Однако среди счастливых примеров находились и трагические случаи, сломанные судьбы.

На экране они остались вечно молодыми: кинопленка запечатлела моменты счастья и первые лучи славы начинающих актеров. А потом они вернулись в реальную жизнь...

КОГДА БОЛЕЗНЬ ОКАЗАЛАСЬ СИЛЬНЕЕ

Для юного актера Максима Пучкова «Ералаш» был отнюдь не первым актерским опытом. Его отец, Николай Георгиевич, работал оператором на киностудии имени М. Горького и нередко брал отпрыска с собой в кулуары. Здесь же мальчугана стали замечать режиссеры, приглашая то на одну, то на другую эпизодическую роль. В итоге он успел засветиться в фильмах «Ищу человека», «Однажды двадцать лет спустя» и других.

Когда Максима заметил Борис Грачевский, он был уже довольно популярен в определенных кругах. Режиссеру понравился рыжеволосый харизматичный мальчишка: он наименовал его Вовкой на экране и подарил несколько прекрасных ролей. Не раз говорил: «Тебе надо продолжать сниматься!»

Но у Пучкова было иное мнение. Он с детства был болезненным и страдал сахарным диабетом. Из-за этого не решился завести семью, родить детей. Не занялся и актерской деятельностью, зато отучился на оператора, чтобы работать, как отец.

Позже Пучков заболел туберкулезом. К врачам обратился слишком поздно: помочь ему они уже не смогли. В 30 лет сердце Макси-

ма остановилось. Гораздо более серьезные проблемы с сердцем были у другой звезды «Ералаша» - Николая Румянцева. Видели школьника из эпизода «Я помню чудное мгновение», который вместо помощи бабушке гонял шайбу? Он по праву считался одним из самых узнаваемых актеров «Ералаша», и ему тоже прочили яркую кинокарьеру. Румянцев сыграл еще в нескольких проектах, будучи школьником, но повзрослев, полностью вышел из кадра. Приятели вспоминают его как простого труженика. Бывшая звезда продавал сантехнику и был на хорошем счету у руководства. Проблем со здоровьем не имел, а потому его смерть в 54 года от острой сердечной недостаточности оказалась полной неожиданностью.

Тот же самый недуг прервал жизнь и Антона Наркевича. В киножурнале он играл заумного недотелу; также его можно было увидеть в картинах «Усатый нянь» и «Если верить Лопотухину». Несмотря на спрос у режиссеров, сам Наркевич не собирался связывать свою судьбу с кино. Гораздо больше ему нравилось работать за кадром. Однако и это место он вскоре оставил, поддавшись в банковскую сферу.

Здоровье актера «Ералаша» подкосила смерть матери. Самого близкого для него человека он лишился в 2016 году. Родительницу мужчина пережил всего на две недели. Ему стало плохо внезапно. А когда врачи приехали, им осталось только констатировать смерть.



Николай Румянцев

ОНИ УШЛИ СЛИШКОМ РАНО...

Некоторым звездам «Ералаша» судьба приготовила совсем короткую жизнь. Негласной «визитной карточки» киножурнала, актера Василия Бургмана, не стало в 24 года. Он погиб в аварии в Израиле, только-только отметил день рождения.

В детстве Василий покорял зрителей и режиссеров своей беззаботностью и рыжими вихрами. В «Ералаше» появился сразу в семи эпизодах, а на экране возник и того раньше – уже в девять лет. Правда, главная роль у юного актера оказалась только одна – в картине «Кувырок через голову».

Он искренне хотел посвятить свою жизнь кино, но чем старше молодой человек становился, тем меньше режиссеры проявляли к нему интерес. Между собой шептались: «Вырос, стал неинтересным...» Так это или нет, сейчас уже никто не знает, да и когда Василий пропал с экранов, немногие могли сказать, что происходит в его жизни.

Кто-то говорил, что он уехал в Англию на учебу, другие видели его в России, безуспешно ищущим хоть какую-нибудь работу. Неудивительно, что известие о его гибели в



Василий Бургман



Вера Иванко



Максим Пучков

ДТП многих удивило. Почему Израиль? Он там жил или работал? Вопросы остались без ответов.

Автомобиль фигурировал и в судьбе другого героя «Ералаша» - Александра Добрикова. За руль он сел рано: обучение вождению было единственным, которое молодой человек смог осилить. Учиться он откровенно не любил. В школе уважал разве что физкультуру. И уж, конечно, никогда бы не попал на экраны сам – помогла мама.

Это она, безмерно любящая сына, принесла его фотоснимок на киностудию, слезно прося: «Посмотрите на моего талантливого мальчика! Он и истории сочиняет, и приятелей пародирует!» Женщины поверили, и не зря. Когда Саша встал в кадр, сразу стало понятно, что это настоящая находка.

Оценил его и Борис Грачевский, который поначалу снимал Добрикова чуть ли не в каждом эпизоде «Ералаша». Режиссер пророчил воспитаннику большое будущее, а тот... не захотел идти учиться. В итоге так и остался без образования. Ушел из жизни нелепо. Александру было всего 20 лет. Он задохнулся в запертом гараже возле машины с включенным двигателем. Трагическая случайность...

Похожая судьба поджидала исполнителя главной роли в фильме «Гостья из будущего». Алексей Фомкин снимался и в «Ералаше», где был настоящей звездой. А началась его карьера с кинопроб в фильме «Чучело». На съемки мальчик не попал, но его пообещали внести в базу. Там-то и нашел его Грачевский некоторое время спустя. После выхода на экраны «Гостья из будущего» и регулярного появления в юмористическом киножурнале, Фомкин возомнил себя настоящей звездой. Он стал пропускать уроки, не общался с друзьями, хамил учителям. Ему же можно, он знаменит!

Окружающие понимали, что та-

кое поведение – путь в никуда. Но им оставалось лишь молча наблюдать за тем, как шла на спад его блестящая карьера. А когда Фомкин понял, что былая слава осталась позади, он запил. После очередного бурного празднования молодой человек заснул в собственном доме и даже не проснулся, когда тот загорелся. Нашли его уже после того, как пожар был потушен – актер задохнулся в дыму.

ВОТ ГДЕ НАСТОЯЩАЯ ТРАГЕДИЯ

Когда Грачевский впервые увидел Сашу Варакина, тому было уже 13 лет. Взгляд исподлобья, на голове – копна кудрей, высокий как жердь и тощий как палка. «Ну, ты настоящий хулиган!» - рассмеялся Борис Юрьевич. Неудивительно, что в картине «Каникулы Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные» его «назначили» главным хулиганом.

Но на самом деле Варакин был миролюбивым и добрым – об этом говорили все друзья. Даже не роптал на Грачевского, хотя тот давал ему, в основном, второстепенные роли. Думал, что однажды дождется и главных персонажей. Но потом в стране начались перемены, работы стало не хватать даже известным актерам – не то что начинающим. Чтобы заработать себе на жизнь, Варакин подался в бизнес.

Дела шли неважно, и вскоре звезда «Ералаша» связался с плохой компанией. Здесь были и алкоголь, и наркотики. Непростые 90-е тяжело ударили по миролюбивому паренку: хватало всего нескольких лет, чтобы тот стал зависимым человеком. В 36 лет после очередной дозы его сердце не выдержало.

Каждая ранняя смерть звезд «Ералаша» вызывала бурную реакцию в обществе, но одна из них до сих пор фактически осталась неразгаданной. Симпатичную девочку Веру Иванко зрители могли уви-

деть в 2002 году в одном из эпизодов киножурнала – «Нет никого дома». На тот момент девочка училась, и до окончания школы успела сняться еще в нескольких работах. Для нее, как и для многих, «Ералаш» стал неплохим трамплином.

Свою жизнь Иванко решила связать с кинематографом. Поступила на актерский факультет ВГИКа, пошла работать в Театр на Таганке. Но и ее жизнь в 2013 году трагически оборвалась. До сих пор тот несчастный случай окутан мистикой и тайнами.

Тело женщины нашли у железнодорожных путей. Предположительно ее сбил поезд, проходящий мимо. Но неужели она, всегда аккуратная и сосредоточенная, могла не заметить его приближения?

Безутешные родственники до сих пор уверены, что смерть Веры, возможно, вовсе не несчастный случай. Но что тогда? В этой судьбе, как и во многих других судьбах героев «Ералаша», вопросов больше, чем ответов.

Им повезло гораздо больше!

Далеко не у всех юных актеров «Ералаша» жизнь сложилась трагически. Например, веселый рыжеволосый паренек Александр Лойе вырос и стал востребованным актером. Сегодня его уже не узнать: он превратился в брутального лысого мужчину, которого охотно приглашают на съемки в разные проекты.

Кириллу Емельянову после съемок в «Ералаше» досталась роль в нашумевшем фильме «Сволочи». Позже он снялся в популярном сериале «Кадетство». Там же можно было увидеть и другую звезду Грачевского – Александра Головина.

Полина Ртищева, знаменитая героиня из эпизода «Признание», окончила факультет журналистики. Долгое время она работала ведущей, но сегодня предпочитает продюсирование и психологию.



ЧУЖАЯ СВАДЬБА СПАСЛА ОТ РАЗВОДА

Несколько лет назад мы с мужем решили развестись. Нам казалось, что отношения давно изжили себя. Работа, домашние дела, по выходным телевизор... Мы никуда не выбирались и почти перестали общаться. Нас уже мало что связывало. Обоим было скучно, и развод казался разумным решением.

И вот мы пришли подавать заявление. Общих детей нет, ипотеки нет – мы планировали развестись быстро. Но не тут-то было!

Работник загса почему-то медлила принять у нас заявление. Долго рассматривала нас, думала. А потом неожиданно сказала: “Какие ж у вас дети красивые будут!” Мы даже растерялись. Какие еще дети?

ПОДРУГА – КУПИДОН

Моя подруга не умеет выбирать парней. Ей попадают только самовлюбленные эгоисты. А все потому, что она не обращает внимания на правильных ребят.

Был у нее один ухажер – такой хороший парень! Добрый, заботливый. Но не нравился ей ни в какую. И тогда он обратился ко мне с вопросом: “Что Кате нравится, что ее порадует?” Я взяла и рассказала ему, о чем она мечтает, какие цветы любит, какие книги читает, какое

Но она стала доброжелательно говорить, что изжившие себя отношения – вовсе не причина для развода. Ведь нам комфортно вместе, мы понимаем друг друга без слов. А небольшие конфликты – это возможность лучше узнать друг друга и сблизиться. Мы молча слушали и перелгядывались. А ведь зерно истины было в ее словах! Закончила она предложением еще раз подумать.

Растерянные и задумчивые, мы вышли на улицу. Рядом была свадьба. Я с грустной улыбкой смотрела на жениха с невестой, которые позировали на ступенях загса. Какие ж они были счастливые!..

И вдруг почувствовала, как муж взял меня под руку: “Идем в кино? Давно не были...”

кино ее вдохновляет. Словом, выдала о ней все. И он пригласил ее на первое свидание полетать в аэротрубе. Это была как раз ее мечта!

Отказаться она не смогла. И потом после каждого свидания звонила мне и рассказывала, как он угадывает все ее желания. Влюбилась без памяти! Они вместе уже два года, и скоро свадьба! Рядом с моей подругой наконец-то человек, который делает ее счастливой! А я смотрю на них и тихо радуюсь.



МАМИНА ИНТУИЦИЯ

Недавно я возвращалась домой очень поздно. В полупустом вагоне ко мне подсел не вполне трезвый мужчина и начал настойчиво знакомиться. Мне было не по себе, ведь отставать он явно не собирался. Телефон мой, как назло, разрядился. Даже родителям не позвонить. А ведь мне еще идти домой через темные дворы!

И вот подъезжаем к моей остановке. Назойливый компаньон выходит следом, практически “дышит мне в затылок” на эскалаторе... И – о чудо! – у выхода из вестибюля метро стоит моя мама! Оказалось, она ждала дома, готовила ужин, а потом почему-то вдруг заволновалась и решила меня встретить. Родительская интуиция – все-таки самое удивительное, что есть на свете!

СВЕКРОВЬ ПРИЕЗЖАЕТ В ГОСТИ, И НАЧИНАЕТСЯ...

Свекровь часто приезжает к нам на выходные. Люблю ее визиты! И это чистая правда.

Она всегда привозит что-то интересное. Детям – игры, книжки, вязаные носочки, сладости, которые готовит сама. Нам – хорошее вино, необычный чай, какие-нибудь закуски и пирожки.

Войдя в квартиру, она не упирет руки в боки, шурясь и выглядывая пыль за плинтусом. Она помогает накрыть на стол и сажает всех пить чай. Мы смеемся и болтаем обо всем на свете. Свекровь играет с детьми, знает все их интересы и всегда в курсе их дел.

А потом начинается самое интересное. Мы сдаем детей мужу, и в ближайшие два дня у меня объявляется выходной. Мы со свекровью традиционно идем на массаж и в сауну, а потом по магазинам и наконец в кино. Вдвоем!

И знаете что? В эти два дня муж прекрасно справляется со всеми делами самостоятельно. Даже погулять с детьми успевает. А я зато высыпаюсь и набираюсь сил.

Муж говорит, что я расцветаю прямо на глазах. И ему это нравится. А я очень благодарна свекрови!

Великий пост – это очищение. Нужно проводить его в хорошем настроении и с добрыми мыслями. В этот период принято ходить в церковь и молиться, заниматься благотворительностью и мириться с близкими. Также необходимо соблюдать определённые правила в питании.

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Великий пост считается самым сложным из четырех христианских постов. Но важно помнить, что все ограничения в первую очередь касаются людей, посвятивших свою жизнь церкви. Мирянам, то есть тем, кто не принимал монашеский постриг, можно не так строго придерживаться всех запретов.

В Великий пост допустимо есть: овощи; зелень; ягоды; сухофрукты; фрукты; орехи; бобовые; крупы; грибы; мед; соленья и маринады; кисели и компоты;

любые хлебобулочные изделия, при приготовлении которых не использовали яйца и молочные продукты.

Важно: рыбу и морепродукты разрешается есть лишь два раза за весь пост — на Благовещение (7 апреля) и в Вербное воскресенье (28 апреля). А в Лазареву субботу (27 апреля) можно подать к столу рыбную икру.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Одно из важных правил, о котором иногда забывают постящиеся: важен не только состав блюд, которые вы подаете к столу, но и умеренность. Не стоит объедаться даже самыми полезными продуктами.

В Великий пост следует исключить из рациона: мясо; мясные изделия, в том числе сосиски, колбасу, паштет и т.д.; рыбу и морепродукты (за исключением особых дней); сладости; яйца; молочные продукты; сливочное масло.

Важно: в некоторые дни правилами запрещается даже растительное. А вот неразбавленное сухое вино (как вариант — кагор) можно выпить по субботам и воскресеньям и на Благовещение. Однако нужно понимать, что порция должна составлять не более 200 мл.

В каждый день Великого поста действуют разные правила. Например, в первый день (Чистый понедельник), 18 марта, следует полностью воздержаться от пищи и пить только воду, 27 апреля (Лазарева суббота) можно позволить себе икру, а на следующий день (Вербное воскресенье) — рыбу. Остальные дни чередуются: горячая пища без масла, с маслом и сухоядение.



ВЕЛИКИЙ ПОСТ 2024:

ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

Великий пост в 2024 году начинается у православных 18 марта и заканчивается 4 мая. Даты каждый год меняются в зависимости от того, на какое число приходится Пасха. Начинают поститься в понедельник, ровно за семь недель до этого праздника.

Исключения: каким верующим людям можно не соблюдать пост.

Вам не стоит поститься во время беременности, при наличии каких-либо тяжёлых заболеваний или если вы кормите грудью. Также можно не соблюдать пост пожилым, детям, людям в сложных жизненных ситуациях.

Учитывайте особенности своего организма и состояние здоровья. Пост должен вам помогать, но если он вредит вашему здоровью или усугубляет проблемы, то его можно не соблюдать. Это касается питания. А соблюдение нравственных правил (не таить обиды, не ругаться, злиться и т.д.) в этот период перед Пасхой обязательны.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Понедельник: сухоядение

1. Завтрак: бутерброды с ржаным хлебом, авокадо, помидорами и семенами кунжута.

2. Обед: томатный суп гаспачо.

3. Полдник: кисель с лепешкой.

4. Ужин: печеный картофель с квашеной капустой.

Вторник: горячее без масла

1. Завтрак: гречневая каша с луком.

2. Обед: суп с лапшой и овощами.

3. Полдник: овощной салат с тофу.

4. Ужин: булгур с томатом, репчатым луком и морковью.

Среда: сухоядение

1. Завтрак: манная каша с фрук-

тами.

2. Обед: баклажаны, запеченные в духовке.

3. Полдник: смузи из яблока, шпината, банана и апельсина.

4. Ужин: салат с авокадо и лимонной заправкой.

Четверг: горячее без масла

1. Завтрак: сэндвич с тофу и авокадо.

2. Обед: салат из свеклы с яблоком.

3. Полдник: винегрет с фасолью.

4. Ужин: котлеты из нута.

Пятница: сухоядение

1. Завтрак: овсяная каша, запаренная в термосе.

2. Обед: запеченная тыква с сухофруктами (курага, чернослив, изюм, мед, грецкие орехи).

3. Полдник: яблоки, бананы, киви, виноград, грецкие орехи.

4. Ужин: постный оливье с авокадо и маринованными грибами.

Суббота: горячее с растительным маслом

1. Завтрак: полба на растительном молоке.

2. Обед: суп с бобами.

3. Полдник: овощи и тофу в лаваше.

4. Ужин: болгарский перец с рисом.

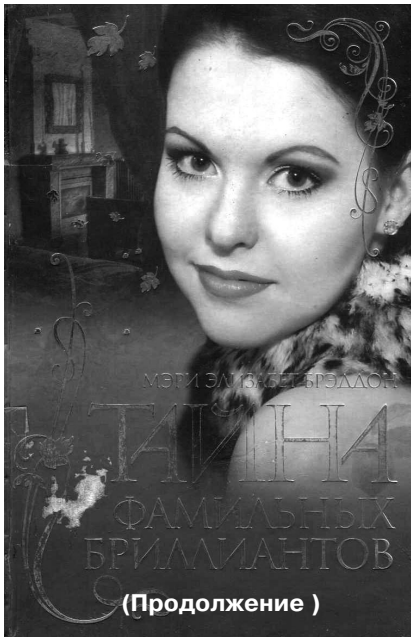
Воскресенье: горячее с растительным маслом

1. Завтрак: блины на рисовой муке и кокосовом молоке.

2. Обед: постный борщ.

3. Полдник: гречневая запеканка с яблоками.

4. Ужин: постные вареники с картошкой и грибами.



— Со мной? — медленно произнес Джозеф Вильмот. — Ты желаешь этого?

— От всей души!

— Твоя верность, твоя преданность безграничны, Маргарита, — воскликнул он, наклоняясь к ней и глядя ей в глаза, — ты готова на все, ты не боишься, ты не дрожишь перед опасностью! Ты много вынесла! Можешь ли ты перенести еще новое горе, новое страдание?

— Ради вас, отец, ради вас, я все перенесу, я ничего не боюсь. Я готова на все, чтобы спасти вас от...

И она вздрогнула при одной мысли об опасности, которая грозила ее отцу и от которой было только одно спасение — бегство. Нет, она не перенесла бы, если бы его отдали под суд и, страшно выговорить, казнили бы. Нет, не было жертвы, которую она бы ни принесла, чтобы отвести от него его роковую судьбу. Никакая сила, никакая надежда на милосердие Божие не могли заставить ее примириться с мыслью, что отец ее будет казнен.

— Я верю тебе, Маргарита, — сказал Джозеф Вильмот, схватив ее за плечи. — Я верю тебе! Разве я не видел твою мать в тот день, когда она узнала мою историю? Разве я не видел, как краска исчезла с ее лица и она стала бледна как полотно? Разве я не видел, как она через минуту обняла меня и, устремив на меня свои честные глаза, воскликнула: «Милый, я никогда не перестану тебя любить, ничто не может уменьшить моей любви?»

Он замолчал, но потом воскликнул с новой силой:

— Боже мой! Зачем я теряю время в пустой болтовне! Послушай, Маргарита, если ты хочешь про-

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

ститься со мной, то приходи в вудбайнский коттедж близ Лисфорда. Кажется, это на лисфордской дороге. Я еду туда, и ты понимаешь, что буду там гораздо раньше тебя.

— Да, Вудбайн-Коттедж, Лисфорд. Я не забуду. Христос с вами, батюшка, Христос с вами!

«Бог милосерден к грешникам, — думала она, стоя у ворот и прислушиваясь к быстро удалявшемуся конскому топоту, — он даровал Кайну долгую жизнь, чтобы тот мог раскататься».

Она была очень утомлена, но не чувствовала этого; ее странствия еще не закончились. И, не бросив даже взгляда на Модслей-Аббэ, в роскошных покоех которого несчастный злодей так блистательно сыграл свою роль, так жестоко мучился в течение стольких месяцев, не бросив ни одного взгляда на этот ненавистный дом, Маргарита побежала по безлюдным аллеям парка к той же маленькой калитке, потому что это был единственный выход, где ее никто не заметил бы. Начинало уже рассветать, когда она встретила на дороге первого человека, у которого могла спросить, как пройти в Вудбайн-Коттедж.

Расстояние было немаленькое, и потому, когда она достигла жилища майора Вернона, уже был день. Дверь в прихожую была открыта настежь, и молодая девушка, войдя в нее, упала в объятия Джозефа Вильмота, который едва смог поддержать ее: достигнув своей цели, несчастная неожиданно потеряла последние силы и упала в обморок.

— Бедное дитя, бедное дитя, — сказал Джозеф Вильмот, — сколько она выстрадала. А я еще думал, что это преступление принесет ей пользу; я думал, что она возьмет от меня деньги и будет жить счастливо, не стараясь открыть роковой тайны. Мое бедное, бедное дитя!

Человек, убивший Генри Дунбара, залился слезами над дочерью, лежавшей без чувств на его руках.

— Ну полно душить, — раздался резкий, грубый голос из полуоткрытой двери, — эк нюи распустил, нам нечего терять время на пустяки.

XVI В МОДСЛЕЙ-АББЭ

Мистер Картер не терял времени, но он не прибегнул к помощи телеграфа, посредством которого мог бы ускорить арест убийцы Ген-

ри Дунбара. Сыщик не прибегнул к помощи этого удивительного, современного изобретения, которое повесило многих великих злодеев, по той причине, что для этого надо было открыться во всем местной полиции, а он хотел закончить свое дело один, только при содействии одного скромного, преданного ему помощника.

Расставшись с Остином, он отправился в Лондон с почтовым поездом и, прибыв в шумную столицу, поехал прямо в квартиру своего скромного помощника, которого без всякой церемонии поднял с постели. Первый поезд в Варвикшир отходил в шесть часов, но это был тихий, пассажирский; почтовый отправлялся в семь часов, но приехал в Ругби только десятью минутами позже первого, поэтому мистер Картер вполне естественно предпочел ехать со вторым поездом; до тех пор он успел хорошенько позавтракать и подробно рассказать все дело своему помощнику. В разговоре со своим скромным другом мистер Картер выражался с полным сознанием своего превосходства, хотя и с любезным снисхождением. Его помощник был мужчина средних лет, очень почтенной наружности, с красным лицом в веснушках, карими глазами и светло-рыжими волосами. Он далеко не был красив и имел еще дурную привычку постоянно шевелить губами. Мистер Картер его очень уважал, но не столько за его ум, как за то, что он казался круглым дураком, почему его и прозвали Соня-Том. Он особенно был полезен в делах, когда требовалось уговорить или запугать какого-нибудь простака-поселянина или молодого человека.

— Вы возьмете с собой все, что нужно, Соня, — сказал мистер Картер и обратился к миссис Томас Тобльс — так звали жену Сонитомы: — Если позволите, я съем еще кусок жареного хлеба и крутое яйцо.

Пока жена его помощника хлопотала возле камина, мистер Картер продолжал:

— Вы возьмете все, что нужно, Соня, потому что нельзя знать, какого труда нам будет стоить это дело. Молодец, который сумел так ловко поддерживать свою смелую роль в течение года, может решиться на все. Поэтому, хотя я имею полное основание полагать, что мы возьмем нашего приятеля так же

тихо и мирно, как ребенка из колыбели, но все же мы должны пригоститься к худшему.

Мистер Тобльс, отличавшийся молчаливостью, наклонил голову в знак того, что вполне одобряет слова патрона.

— Я стряпчий, а вы мой писарь, — сказал мистер Картер. — Не забудьте этого. Мы едем в Шорнклиф к одному старому джентльмену, который, поспорившись со своими тремя дочерьми, вздумал переделать свое завещание. Вот что следует говорить, если спросят: куда и зачем мы едем. А теперь пора собираться в путь, Соня; наденьте приличный черный фрак и не забудьте побраться.

Мистер Тобльс кивнул в знак согласия.

Вскоре оба — мистер Картер и его помощник — явились на станцию железной дороги. Был час пополудни, когда они подъехали к чугунным воротам Модслей-Аббэ. Сердце сыщика весело билось в ожидании большой победы. Он вышел из кэба, чтобы самому переговорить с привратницей.

— Вы также лучше сошли бы, Соня, — сказал он. — Нам гораздо безопаснее пройти пешком по парку.

Мистер Тобльс молча повиновался с готовностью беспрекословно следовать за патроном.

Привратница была не одна: в ее комнате целое общество громко и с жаром о чем-то рассуждало. Шум их голосов долетел до мистера Картера, когда привратница вышла из дому отворить ему ворота.

— Я желаю видеть мистера Дунбара по очень важному делу, — сказал он. — Вы можете сказать, что я прислан из конторы на улице Св. Гундольфа. Я привез письмо от младшего товарища фирмы, мне приказано отдать его лично, в руки мистру Дунбару.

Привратница всплеснула руками и с отчаянием взглянула на мистера Картера.

— Извините, сэр, — сказала она, — но я решительно не знаю, что со мной делается; у нас случилось странное происшествие. Мистер Дунбар уехал из Модслея, но никто в доме не знает, когда он уехал, куда и зачем. Камердинер банкира нашел его комнаты пустыми сегодня утром, а грум, который спал недалеко от конюшни, сказал, что слышал конский топот и подумал, что любимая лошадь мистера Дунбара была беспокойна по причине перемены погоды. Сегодня же утром, когда он пошел в конюшню, то лошади в ней не было и на песке виднелись следы копыт. Кроме того, у садовой калитки нашли трость мистера Дунбара с золотым набал-

дашником; бедный джентльмен едва ходил по комнатам с костылем, и потому трудно себе объяснить, как он оседлал сам лошадь так, что никто в доме не слышал. Сегодня утром мы все ужасно переполошились и стали везде искать мистера Дунбара, но бесполезно, его и след простыл.

Мистер Картер побледнел и затопал ногой. Двести фунтов — цифра огромная для бедного человека, а ему приходилось не только проститься с ними, но и сама его слава должна была поблкнуть от этой неудачи. Человек, чье таинственное преступление он так блистательно раскрыл, улизнул от него, не оставив ни малейшего следа!

— Но ведь он хромал! — воскликнул мистер Картер. — Ведь он сломал себе ногу...

— Да, сэр, — поспешно ответила женщина, — в этом-то и вопрос. Мы все об этом только и толкуем: как больной человек, который едва шевелил рукой или ногой, мог вскочить ночью, оседлать лошадь и укакать во всю прыть. Все уверяют, что, должно быть, мистер Дунбар сошел с ума; доктор, живущий в доме, узнав о бегстве своего больного, чрезвычайно испугался. Мисс Дунбар, виновата, леди Джослин, при первом известии об этом непостижимом происшествии, прискакала сюда вместе с мужем, сэром Филиппом. Если ваше дело действительно важное, то, может быть, вам будет угодно переговорить с ней...

— Да, — резко ответил сыщик и вполголоса обратился к своему товарищу: — Вы останьтесь здесь, Соня, и постарайтесь выведать все, что сумеете, а я пойду к леди Джослин.

Подойдя к дому, мистер Картер увидел в готическом портике целую толпу слуг. Один из них ему сказал, что леди Джослин в комнатах мистера Дунбара, и сыщик велел ей доложить, что некто, приехавший из Лондона по очень важному делу, желает ее видеть. Через несколько минут слуга вернулся с известием, что леди Джослин согласна принять неизвестного господина.

Сыщика провели в ту самую комнату, где пропавший человек провел столько несчастных дней и бессонных ночей. Лора стояла у одного из окон, выходящих на лужок, и с беспокойством смотрела на дорогу.

Она повернула голову, когда мистер Картер вошел в комнату, и провела рукой по лбу; ее веки дрожали и вообще она казалась сильно взволнованной.

— Вы принесли мне какое-нибудь известие об отце? — спросила она. — Я не могу опомниться от этого

неожиданного несчастья!

И Лора с мольбой посмотрела на сыщика, но его серьезное, мрачное лицо испугало ее, и она воскликнула:

— Вы принесли мне весть о каком-нибудь новом несчастье!

— Нет, мисс Дунбар, виноват, леди Джослин, я не пришел вас известить о новом горе. Я прислан, чтобы отыскать джентльмена, который внезапно скрылся вчера ночью. Я должен его найти во что бы то ни стало. Все, чего я желаю от вас, это незначительной помощи. Будьте уверены, что он будет найден, и очень скоро, если только он жив.

— Если он жив! — воскликнула Лора с испугом. — Конечно, вы не думаете, вы не боитесь...

— Я ничего не думаю, леди Джослин, я должен найти исчезнувшего человека.

— Вы найдете моего отца? — сказала Лора, смотря с удивлением на сыщика. — Да, я очень хочу, чтобы его нашли, и если вы согласитесь принять награду за ваши труды, то я с большим удовольствием готова дать все, что вы спросите. Но скажите, почему вы здесь, почему вы так интересуетесь исчезновением моего отца? Вы, вероятно, присланы из конторы?

— Да, — медленно ответил сыщик. — Да, я прислан из конторы на улице Св. Гундольфа.

Сказав это, мистер Картер замолчал и начал подробно осматривать комнату — от узора занавесок и ковра до фарфоровых статуэток на камине. Единственная вещь, на которой остановился его взгляд, была лампа, которую погасила Маргарита.

— Я намерен задать вам один вопрос, миледи, — сказал он, наконец, смотря мрачно, почти страдательно, на взволнованное лицо молодой женщины. — Вы, может быть, сочтете меня дерзким нахалом, но я надеюсь, вы поверите, что я человек прямой и исполняю только свою обязанность. Вы очень беспокоитесь об исчезнувшем джентльмене; могу ли я спросить вас, искренне ли вы его любите? Я знаю, миледи, что это очень странный вопрос или он может показаться таким, но ваш ответ гораздо важнее, чем вы воображаете. Я был бы вам очень благодарен, если бы вы ответили мне чистосердечно.

Лора вспыхнула, и слезы показались на ее глазах; она быстро отвернулась от сыщика и, обтерев глаза платком, подошла к окну и несколько минут смотрела в него.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**



В ЧЕМ ВАША ЖИЗНЕННАЯ МИССИЯ?

Механизм баланса Вселенной нередко воспринимают как наказание за проступок. Но карма знаков зодиака не об этом. Она дает понять, какое каждому из нас уготовлено испытание и предназначение.

ОВЕН

Миссия Овнов — не просто находить смысл в жизни, но и создавать его. Не упускайте ни одной возможности получить новый опыт! Потому что в этом лежит путь к самопознанию. В вас определенно горит стремление к командному лидерству. Однако в погоне за пьянящим чувством власти, не забывайте думать о духовном совершенствовании.

ТЕЛЕЦ

Тельцам нужно научиться ценить себя и быть благодарным за дары Вселенной. Важно понять, что несмотря на внешний хаос, вы всегда сможете защитить себя и добиться успеха. Карма знаков зодиака твердит: сила внутри. Ключ к спокойствию и уверенности в ваших руках. И главное, ценность личности не определяется суммой на денежном счете.

БЛИЗНЕЦЫ

Для Близнецов важно не увлекаться всем сразу, потому что это истощает внутреннюю энергию. Вместо того чтобы беспорядочно поспевать за всем, сфокусируйтесь на одном и уделяйте ему все свое внимание. Найдите волю изменить в лучшую сторону мир вокруг себя, и тогда он ответит вам тем же.

РАК

Ваша карма — научиться защи-

щаться. Поверьте, у вас есть все необходимые качества, чтобы оберегать не только себя, но и ценных людей рядом. Островок безопасности и мудрости только внутри вас. Когда Раки это осознают, их уже будет невозможно сломить.

ЛЕВ

Любовь становится источником силы для Львов, если его сердце открыто. Проявляя заботу и близость, представители знака обретают истинную силу, и уже не завистят от похвалы окружающих. Несмотря на скромность, всегда помните о своем величии. Достичь духовного просветления также поможет умеренный аскетизм и смирение.

ДЕВА

Для Дев счастье — использовать природный перфекционизм в поисках гармонии в хаотичном мире. Вместо того чтобы сосредотачиваться на поиске недостатков, обратите внимание на добро и свет. Определенно, карма вашего знака не заключается в чрезмерной работе или даже в любви к ней; важно осознать, что Вселенная совершенна даже в своем несовершенстве.

ВЕСЫ

Даже если вокруг вас нет справедливости и покоя, важно удерживать внутреннее равновесие. Гармония

живет внутри вас, и ваша задача — ее найти. Однако для того чтобы развивать здоровые отношения с собой, Весам нужно научиться строить крепкие мосты с окружающими. Когда вы осознаете важность общения с близкими, станет гораздо легче переносить тяготы жизни.

СКОРПИОН

В мире, где зло и добро переплетаются, Скорпионы обладают силой, которая помогает им видеть свет во тьме. Используя свою уникальную способность приспособиться ко всему, вы можете превратить любую преграду в возможность. Ваше кармическое призвание — находить плюсы в минусах. А сильнейшее оружие в этом стремлении — любовь, которая живет в вашем сердце.

СТРЕЛЕЦ

Страх перед ограничениями — главный вызов для Стрельцов. Вы жаждете независимости, ведь так вы познаете мир во всей его красе. Даже намек на потерю свободы заставляет вас чувствовать себя заточенными. Идеальная жизнь — та, где вы можете в полной мере наслаждаться самостоятельностью.

КОЗЕРОГ

Секрет вашего счастья заключается в осознании собственной силы и контроле над своим сознанием. Независимо от внешних факторов, вы должны принимать решения независимо. Признание других, конечно, важно, но если вы уверены в ценности того, что делаете, отдавайте себя этому делу без оглядки.

ВОДОЛЕЙ

Водолеи — те, кому несмотря ни на что нужно оставаться верными себе. Берегите свою уникальность, даже если вас не понимает целый мир! Ваша индивидуальность — это сила, которая помогает найти любовь и добиться успеха на работе. Совершенствуйтесь творчески, ведь именно в этом заключается настоящая свобода. Поддерживать контакты с окружающими легко, если научиться любить мир вокруг себя.

РЫБЫ

Рыбы стремятся к единению с таинственным и вечным миром. Лишь осознавая, что у судьбы есть на ваш счет свой план, вы можете обрести истинную гармонию. Научитесь беззаветно отдаваться течению жизни, и только тогда преодолеете пределы своего сознания и познакомитесь с неведомыми закоулками своей души.

Первый и самый важный совет для тех, кто хочет замедлить старение, – подберите уход, ориентируясь на особенности вашей кожи. Лучшее всего сделать это вместе с косметологом. Вот на что еще желательно обратить внимание.

“Антивозрастной” – еще не гарантия эффекта!

Если на упаковке крема написано, что он антивозрастной, это еще не гарантирует заявленный результат. Желательно, чтобы в составе были следующие компоненты.

Антиоксиданты. Нейтрализуют свободные радикалы, защищают кожу от агрессивных факторов окружающей среды и стимулируют синтез коллагена. Самые популярные антиоксиданты в косметике – альфа-липоевая кислота, витамины А, С, Е.

Гиалуроновая кислота. Помогает сохранить кожу упругой и мягкой благодаря способности удерживать влагу в дерме.

Пептиды. Ускоряют регенерацию клеток кожи, а также благоприятно воздействуют на стенки сосудов, улучшая кровоснабжение.

Коэнзим Q10. Предотвращает появление мимических морщин, замедляет процесс старения эпидермиса.

Масла. Восполняют недостаток жирных кислот – с этой проблемой сталкиваются многие женщины после 40.

✓ **Полноценный сон после 30 лет обязателен: ночной отдых в течение 7-8 часов улучшает регенерацию кожи и гарантирует отдохнувший вид утром.**

Лицо начинается с зоны декольте

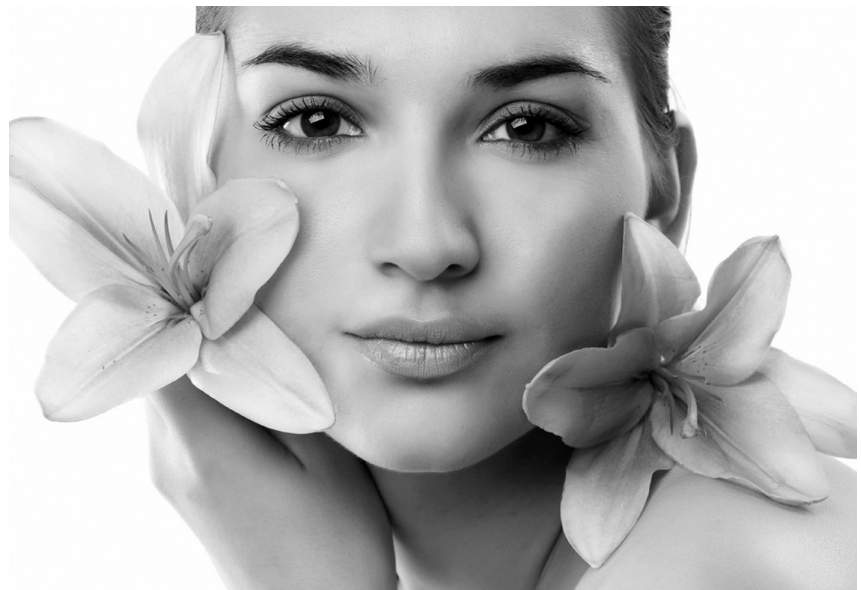
Ухаживать за областью шеи и декольте следует с той же регулярностью, что и за лицом. Некоторые делают это с помощью тех же средств, и напрасно. Кожа в этой зоне более тонкая и чувствительная. Кремы для ухода за ней должны содержать вещества, стимулирующие выработку коллагена и эластина. Хорошо, если в их состав включены масла, полипептиды, аминокислоты, витамины Е и С. Наносить средство на область шеи следует легкими движениями, снизу вверх, в зоне декольте – от середины к периферии.

Зачем нужна маска для глаз на ночь

Приучите себя спать в маске для глаз. Речь не о косметических патчах, которые лучше использовать утром, а о текстильных (желательно атласных) масках.

Во-первых, эта маска создает оптимальную температуру для работы компонентов крема для зоны вокруг глаз.

Во-вторых, гормон молодости мелатонин вырабатывается в темноте. Дополнительно прикрыв глаза, вы “обманете” организм, который не приостановит



7 ПРАВИЛ КРАСОТЫ ПРОТИВ ВОЗРАСТА

После 35-40 лет становятся заметными возрастные изменения. Появляются морщинки, меняется овал лица. Пришло время изменить свою быти-рутину.

вит синтез этого вещества с первыми лучами солнца.

Плохая осанка – плюс 10 лет!

Благодаря сосудам шеи к клеткам кожи поступают полезные микроэлементы и кислород.

Если часто сутулиться, шея начинает постепенно укорачиваться, шейный отдел деформироваться, циркуляция крови и лимфы нарушаться. Как результат – сухость кожи, тусклый цвет, ранние морщины и заломы. В том числе могут появиться так называемые брыли – опущения в нижней трети лица.

Смартфон в постели прибавит годы

Большинство из нас листает ленту в социальных сетях перед сном. Основное освещение при этом выключено, светится лишь экран смартфона. Такая “безобидная” привычка приводит к тому, что сбиваются естественные биоритмы. Кроме того, во время просмотра ленты в темноте напрягаются глаза, что способствует появлению “гусиных лапок”.

✓ **Хотите по-настоящему расслабиться? Примите ванну с аромасмалами. Смартфон переведите в авиарежим и забудьте о нем до утра.**

Дышите глубже

Чтобы клетки кожи получали кислород в достаточном количестве, а вы выглядели отдохнувшей, регулярно делайте дыхательную гимнастику (утром или перед сном).

Вдохните воздух полной грудью через нос и выдохните через рот. Повторите 10 раз. Затем сделайте еще 20-30 коротких вдохов-выдохов.

САЛОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Именно после 35-40 лет многие женщины обращаются к косметологам: самостоятельно некоторые возрастные изменения уже не стереть. Вот процедуры, которые дадут видимый эффект.

Биоревитализация. Под кожу вводится гиалуроновая кислота, которая восстанавливает гидробаланс кожи, делая ее подтянутой, упругой и увлажненной.

Радиоволновой лифтинг. С помощью радиочастотного излучения кожа разогревается – благодаря этому происходит стимуляция выработки коллагена.

Озонотерапия. Представляет собой инъекции кислородно-озонового коктейля. Он насыщает кровь кислородом, за счет чего ускоряются процессы регенерации.

Зеленый подоконник



КАК ВЫРАСТИТЬ АВОКАДО

Авокадо — это не только вкусный и полезный тропический фрукт, но и красивое растение, которое можно успешно вырастить прямо у себя на подоконнике.

Разбираемся с экспертом, как вырастить авокадо из косточки в домашних условиях и правильно ухаживать за ним на каждом этапе, чтобы не допустить самых частых ошибок, которые случаются даже у опытных садоводов.

КАК ПОСАДИТЬ АВОКАДО

Первым и очень важным шагом на пути к собственному деревцу авокадо на подоконнике является правильный выбор плода. Далеко не в каждом фрукте семечко уже готово к проращиванию.

Для проращивания выберите спелое авокадо, чтобы семечко внутри было зрелым. Кожица плода должна быть темно-зеленой, легко проминаться. Потрясите авокадо. Если косточка свободно перемещается, слышен стук, значит готово к проращиванию.

1. Достать косточку из плода. Чтобы авокадо было легче прорости, кожуру с косточки лучше снять. Если кожура успела подсохнуть, тогда замочите косточку в воде до размягчения.

2. Аккуратно очистить семя. Шкуркой очистите верхний слой с плоского края («попки») косточки. Эта манипуляция создаст микростресс и «пробудит» семя.

3. Прорастить семечко. Потребуется четыре зубочистки. Проткните зубочистками семя авокадо посередине с четырех сторон. Не втыкайте в шов косточки, иначе семя по этому месту раскроется и развалится, повредив росток. Плоской стороной опустите полученную конструкцию в банку с водой. Зубочистки будут держать верхнюю часть над водой. Следите, чтобы места проколов не намокали, иначе косточка сгниет. Первые корешки появятся в течение месяца.

4. Высадить в грунт. Когда первые ко-

решки достигнут 5 см в длину, семя авокадо можно посадить в маленький горшок. Удалите зубочистки из косточки, они больше не понадобятся.

Используйте питательный грунт для citrusовых или тропических растений. Уложите предварительно на дно горшка дренаж толщиной 1–2 см. Затем засыпьте грунт. Аккуратно разместите отросток с корешками в горшке так, чтобы косточка была погружена в землю на одну треть. Обильно полейте. Поставьте в светлое место. Через 1,5–2 недели появится зеленый росток.

КАК УХАЖИВАТЬ

1. Регулярно поливать.

Землю держите слегка увлажненной. Полив после просыхания верхнего слоя грунта — в среднем два раза в неделю. Также требуется регулярное опрыскивание. Однако помните: растение любит влагу, но не терпит залива. Если листья желтеют, это свидетельствует о том, что поступило больше жидкости, чем растению требуется.

2. Следить за температурой

Авокадо любит тепло: если температура воздуха в комнате опустится ниже +12 °С, растение может сбросить листья и «уснуть». Оптимальная для него температура — +20 °С.

3. Подкармливать

Подкормку эксперт советует производить в теплое время года минеральными удобрениями для комнатных растений. Процедуру можно повторить до трех раз.

4. Формировать крону

Первый год жизни авокадо стремительно тянется вверх, затем рост в разы замедляется. Чтобы сформировать крону, отщипните верхушку, когда на стволе появится больше 8–10 листочков. В дальнейшем следует прищипы-

вать авокадо, когда начинают вытягиваться новые отростки.

5. Пересаживать

В природе деревья авокадо достигают 20 м в высоту, но на подоконнике такой гигант у вас вряд ли вырастет. Тем не менее растение нужно будет несколько раз пересаживать в более крупные горшки, иначе ему может стать тесно. Когда деревце достигнет 15 см в высоту, самое время для первого пересаживания. После этой пересадки можно менять его горшок на размер больше раз в три года, в зависимости от темпов роста.

БОЛЕЗНИ, ВРЕДИТЕЛИ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

Авокадо, как и все комнатные растения, боится одних и тех же вредителей — щитовку и паутинного клеща. Прожорливый паутинный клещ способен не только погубить все листья на растении, но и может переносить различные болезни на другие комнатные цветы. Щитовка питается соком растений. После ее появления остаются только сухие листья. Борьба с такими вредителями можно различными народными методами или инсектицидными препаратами.

Среди болезней главной опасностью для авокадо является мучнистая роса. В процессе выращивания могут возникнуть и другие проблемы:

Сохнут кончики листьев. Причины — не соблюдаются правила полива (недостаток влаги), недостаточная влажность воздуха. Необходимо наладить регулярный полив (только после просыхания верхнего слоя земли) и увлажнить воздух в помещении с помощью опрыскиваний.

Опадают листья. Причины — сквозняки и понижение температуры воздуха в квартире. Необходимо поддерживать оптимальный температурный режим в помещении и не допускать сквозняков. Бледность листьев. Причины — недостаток освещения. Необходимо найти растению подходящее место или организовать ему дополнительное (искусственное) освещение, особенно в зимнее время.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

1. Как долго растет авокадо

Следует сразу оговориться, что растение не всегда цветет в комнатных условиях. Первые плоды авокадо и вовсе придется ждать три-четыре года, и это при самом благоприятном стечении обстоятельств.

2. Будет ли авокадо плодоносить

Не стоит ждать, что дерево обязательно зацветет в домашних условиях. Однако при правильном уходе это может случиться. Вот только вкус плодов будет отличаться от тех, которые вы привыкли покупать в магазине. Когда появятся цветы, мягкой кисточкой проведите аккуратно по ним, чтобы переопылить между собой. Шансы повысятся, если рядом будет стоять еще один цветущий экземпляр авокадо, советует эксперт. Но если хочется гарантированно получить плоды авокадо, стоит привить культурный черенок.

Жирные брызги отмоет... масло

Бывает, что после приготовления обеда или ужина на стенках кухонной мебели и на кафельной плитке остаются жирные брызги. Если их сразу не убрать, они застывают и обычными средствами их отчистить не получится. В этом случае вам помогут растительное масло и сода.

Смешайте 1 ст. л. масла и 1 ст. л. пищевой соды. Получившуюся кашицу нанесите на губку и аккуратно потрите грязную поверхность – пятна отойдут. В завершение уборки протрите поверхности чистой влажной тряпочкой.

Уксус очистит медь

Изделия из меди со временем тускнеют, а от влажности приобретают зеленый налет. Их можно очистить с помощью кислоты. В 1 стакан уксуса добавьте 2 ст. л. соли и поместите в него изделия из меди. Через некоторое время тщательно промойте и вытрите насухо. Медь заблестит как новая. Так же эффективна лимонная кислота (можно взять лимон или лайм). А томатная паста или кетчуп помогут справиться с небольшим налетом и придадут металлу характерный красноватый оттенок.

Розмарин с лимоном для свежести дома



Аромат для дома – незаменимая вещь. Мгновенно освежит воздух, избавит от неприятного запаха. А главное – поднимет настроение и успокоит.

Приготовить такой аромат можно и самой. Поставьте на плиту кастрюлю воды, добавьте в нее веточку розмарина (или каплю эфирного масла) и ломтики лимона. Как закипит, убавьте огонь и оставьте вариться 1-2 часа. Готовый ароматизатор остудите, перелейте во флакон и распыляйте дома.

Фруктовый маринад для мягкости

Все умеют делать для шашлыков простой маринад на основе уксуса. Но я советую добавлять в него сладкие фрукты. Выбирайте те, которые богаты ферментами: ананас, папайя, инжир. Нарежьте фрукты или разотрите в пюре и добавьте в основу для маринада – они сделают мясо мягче и придадут ему особенный аромат.

Для основы смешайте уксус (50мл), соевый соус (100мл), мед (2 ст. л.), чеснок, карри и молотый имбирь (по вкусу). Такой маринад отлично подходит и к свинине, и к курице.

Анна



ОДИН ДЕНЬ – ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ!

Работа, домашние дела и заботы съедают все время, не оставляя возможности позаботиться о себе. Но я знаю хороший способ подняться над рутинной. Выберите один день в неделю, который вы посвятите только себе. Это может быть, например, нелюбимый многими понедельник.

Сделайте его особенным. Одевайтесь в этот день наряднее, чем обычно, выгуливайте лучшее платье. Идите на ра-

боту другой, особенной дорогой. Угощайте себя кофе с любимым десертом. В этот день смотрите любимые фильмы, читайте любимый журнал. А еще – подарите себе то, что давно откладывали, на что не находили время. Приготовьте необычное блюдо, сделайте новую прическу, сходите в кино, позвоните старому другу – что угодно, но важное лично для вас.

Марина

ВОССТАНАВЛИВАЕМ КОЖУ РУК ПОСЛЕ ОГОРОДА

От работы на грядках кожа рук грубеет и темнеет, остаются следы въевшейся грязи. От этого мне отлично помогают домашние средства. С радостью поделюсь ими с вами.

* Возьмите 1-1,5 л мыльной воды комфортной температуры. Добавьте 1 ч. л. сахара и 2 ч. л. молока. Подержите в ней руки 15-20 минут, затем хорошо вымойте теплой водой и нанесите питательный крем.

* В 1 л кипятка разведите 1-2 ст. л. крахмала. Когда чуть остынет, подержите в смеси руки минут 30. Затем смажьте питательным кремом. Делайте эти ванночки через день в течение 20 дней.



* Возьмите льняное масло, добавьте в него несколько капель лавандового, эвкалиптового или лимонного (на свой вкус). Втирайте в кожу каждый день в течение 5-7 дней. Можно смачивать в этой масляной смеси салфетки и делать на руки компрессы, держать полчаса.

Ольга

МЕДОВЫЙ РУЛЕТ

Сливочное масло – 150 г, сахар – 200 г, мед – 2 ст. ложки, сода – 1 ч. ложка, мука – 320 г, яйца – 3 шт. Для крема: сметана – 600 г, сахарная пудра – 3 ст. ложки, лимонная кислота – щепотка.

Объединяем в кастрюле с толстым дном сливочное масло, сахар и мед. Ставим на огонь и доводим до кипения. Добавляем соду, хорошо перемешиваем и сразу снимаем с плиты. Переливаем в миску и оставляем полностью остывать. Взбиваем массу с помощью миксера, постепенно вводя яйца. Добавляем просеянную муку и хорошо перемешиваем. Делим тесто на 2 одинаковые части. Перекаладываем одну часть теста на застеленную пергаментом форму для выпечки. Равномерно разравниваем лопаткой. Разогреваем духовку до 180 градусов и выпекаем в течение 7-9 минут. Так же выпекаем и вторую лепешку из оставленного теста. Смешиваем для крема сметану, сахарную пудру и лимонную кислоту. Обрезаем края теплых лепешек и перемазываем их кремом. Следующий корж также обрезаем и смазываем кремом. Оставляем немного крема и обрезки из лепешек для украшения. Формируем один корж в рулет, выкладываем его на смазанный следующий и продолжаем сворачивать. Заворачиваем рулет в пищевую пленку и оставляем в холодильнике на 5-6 часов. Вынимаем рулет из пищевой пленки и смазываем оставленным кремом. Обрезки превращаем в крошку с помощью блендера или руками и посыпаем рулет.

БУЛОЧКИ

С МАЛИНОВЫМ ДЖЕМОМ

Мука – 500 г, свежие дрожжи – 25 г, молоко – 3/4 стак., сахар – 2 ст. л., яйца – 2 шт., сливочное масло – 60 г, соль – 1/2 ч. л., малиновый джем – 1,5 стак.

Разотрите дрожжи с 2-3 ст. л. теплого молока и оставьте на 15 минут, пока они не поднимутся шапочкой. Смешайте яйца с сахаром и солью. Растопите сливочное масло. Налейте в миску оставшееся теплое молоко, добавьте яйца и дрожжи, всыпьте половину муки и размешайте. Постепенно всыпьте в тесто всю муку, затем влейте растопленное масло и вымесите тесто, пока оно не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам. Затяните миску пленкой и поставьте в теплое место для подъема на 1 час. Обомните подошедшее тесто, немного промесите и снова поставьте в теплое место. Готовое тесто раскатайте в прямоугольник 60x30 см и смажьте малиновым джемом, отступая на 1,5 см от края. Мысленно разделите прямоугольник по длинной стороне на 3 части и сложите тесто втрое. У вас получится прямоугольник 30x20 см. Защипните края теста и слегка прокатайте скалкой по поверхности. Разрежьте поперек на 12 полосок шириной 2,5 см. Перекрутите каждую полоску 3-4 раза и сложите колечком, соедините концы. Разложите на противне, застеленном пергаментом, и выпекайте в разогретой до 190 °С духовке 15 минут. Остудите на решетке и посыпьте сахарной пудрой.

ШАРЛОТКА СО СМОРОДИНОЙ

Яблоки – 3-4 шт., черная смородина – 1 стакан, сахар – 150-200 г, пшеничная мука – 180-200 г, яйца – 3-4 шт., разрыхлитель – 1 ч. л., ванильный сахар – 1 пакетик, корица – по вкусу, сливочное масло – для смазывания формы, панировочные сухари – для посыпки формы.

Очистите яблоки от кожуры и сердцевинки, нарежьте небольшими кусочками. Смородину промойте и обсушите. Взбейте яйца с сахаром до пышной пены. Постепенно добавляйте просеянную муку с разрыхлителем. Добавьте ванильный сахар и корицу по вкусу. Смажьте форму для выпекания сливочным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Выложите слой яблок, сверху распределите смородину. Залейте фрукты тестом. Выпекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке в течение 40-50 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой – она должна оставаться сухой.

