

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДАРА

№32

август 2021

цена:
2 лари

Модные

вещи

стр.2, 43

Лето без

отпуска

стр.32

Коллекция

рецептов

стр.39

Каким бывает

кашель?

стр.10

Данила Козловский

и его новая любовь

стр.20-21

Лина Хиди:

стр.16-17

«Я физически очень развита»

ЭКОСТИЛЬ

Одеваемся в гармонии с природой

Одежда из органических тканей - это не только модный тренд, но также практичность, удобство и красота.



Просто и со вкусом

Экоодежда изготавливается из натурального и экологически чистого сырья, выращенного без вредных для здоровья пестицидов и удобрений. Для производства органических тканей, используются такие волокна как хлопок, лен, шерсть, крапива, бамбук, конопля, шелк, эвкалипт. Основные черты экостиля - простота, скромность, естественность. Здесь нет витиеватых узоров, сложных фасонов, откровенных вырезов.



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ ДОБИЛАСЬ ОТСТРАНЕНИЯ СУДЬИ ПО ДЕЛУ ПРОТИВ БРЭДА ПИТТА



Американская актриса Анджелина Джоли добилась отстранения судьи, который вынес решение о совместной опеке детей звезды и ее и бывшего мужа – Брэда Питта.

Ранее в мае сообщалось, что 57-летний Питт после длительной судебной тяжбы получил совместную опеку над детьми, рожденными и усыновленными в браке с 46-летней Джоли. Битва за опеку продолжалась почти пять лет.

Однако на днях суд в Калифорнии согласился с апелляцией Джоли об отстранении частного судьи

Джона Удеркирка от дела. По информации западных СМИ, Удеркирка посчитали пристрастным, так как у него были деловые связи с адвокатами Питта, но он это скрывал.

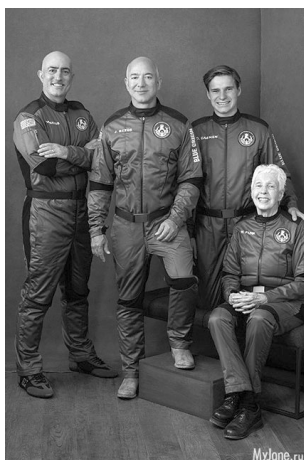
В свою очередь, представитель актера заявил, что все дело в «технических формальностях».

Таким образом, можно предположить, что битва в суде за право опеки над пятью несовершеннолетними детьми Джолли-Питт возобновлена. Старший приемный сын пары, 19-летний Мэддокс, в опеке уже не нуждается.

ДЖЕФФ БЕЗОС ПОБЫВАЛ В КОСМОСЕ

20 июля самый богатый человек в мире, 57-летний основатель Amazon Джефф Безос, совершил первый в своей жизни суборбитальный космический полет!

И, помимо 53-летнего брата Марка, компанию ему составили 18-летний Оливер Дэймен и 82-летняя летчица Уолли Фанк, то есть самый молодой и самый возрастной космонавты! Общая продолжительность суборбитального полета составила 10 минут и 20 секунд, и все побывавшие в космосе единогласно назвали этот день лучшим днем своей жизни! Так что первый гло-



бальный шаг в развитии космического туризма уже сделан!

ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ОСОБНЯК БЕЙОНСЕ И JAY-Z ПОДОЖГЛИ В США



В роскошном особняке Бейонсе и Jay-Z, в котором пара долгое время не жила, разгорелся пожар.

Как сообщают СМИ, полиция предполагает, что это было не случайное возгорание, а преднамеренный поджог.

По рассказам очевидцев, возле дома был замечен подозрительный человек, который вскоре

после того, как разгорелся огонь, в спешке убежал с места инцидента.

Отмечается, что для того, чтобы потушить пожар, экстренным службам пришлось потратить более двух часов.

Известно, что Бейонсе потратила на покупку особняка, когда-то бывшего церковью, 2,6 миллиона долларов.

Шоу-бизнес

РЭПЕР ИЗ США СТАНЕТ ПЕРВЫМ В МИРЕ ВЛАДЕЛЬЦЕМ ПЛАНЕТЫ



Американский рэпер Lil Uzi Vert вот-вот станет первым в мире владельцем целой планеты. К счастью, речь идет не о Земле, а о другом небесном теле - экзопланете wasp-127b.

Известно, что условия на этой планете отчасти похожи на земные и теоретически на ней когда-то могла или может возникнуть жизнь.

Впрочем, если бы там и могла возникнуть жизнь, то совсем непохожая на земную.

«...я бы порекомендовал потенциальным покупателям

WASP-127b иметь в виду, что близость планеты к своей главной звезде делает ее непригодной для жизни, основанной на углероде», - цитирует издание слова астрофизика.

Сумма сделки не раскрывается, но, как сообщает Rolling Stone, юристы рэпера собрали почти полный пакет необходимых документов.

Рэпер не стал объяснять покупку планеты, как не стал объяснять внедрение в свой лоб бриллианта ценой в 27 миллионов долларов.

РАЙАН РЕЙНОЛЬДС О РОМАНЕ С БЛЕЙК ЛАЙВЛИ



44-летний канадско-американский актер Райан Рейнольдс рассказал о начале романа со своей женой - 33-летней американской актрисой Блейк Лайвли. Артист поделился воспоминаниями в подкасте SmartLess.

Рейнольдс напомнил, что встретил будущую супругу во время съемок фильма «Зеленый Фонарь» в 2010 году, в котором они играли влюбленными. По его словам, они с Лайвли тогда были друзьями, а примерно через полтора года пошл на двойное свидание - каждый со своим партнером.

«Мы тусовались, и мы всегда как бы случайно под-

держивали связь. А потом она собиралась в Бостон, я тоже собирался в Бостон. И тогда я сказал: «Я поеду с тобой», - рассказал актер.

При этом, по словам Райана, он просто умолял Блейк о ночи любви.

«Я просто умолял ее переспать со мной. Через неделю я подумал: «Мы должны купить дом вместе». И мы сделали это», - поделился он. Актер признался, что считает их отношения просто сказочными.

Райан Рейнольдс и Блейк Лайвли поженились в сентябре 2012 года. У них три дочери - Джеймс, Айнэз и Бетти.

СОЛИСТ ПОБЕДИВШЕЙ НА «ЕВРОВИДЕНИИ» ГРУППЫ ПОЯВИЛСЯ В КЛИПЕ В ЛИФЧИКЕ

Солист итальянской рок-группы Maneskin, которая стала победителем музыкального конкурса «Евровидение-2021» появился в новом клипе в женском белье. Дамиано Давид появился в ролике в черном кружевном

губы ярко-красную помаду. Другая участница группы - Виктория де Анжелиз - предстала в ролике в черном брючном наряде, который затем сменила на черное платье, украшенное золотым поясом.



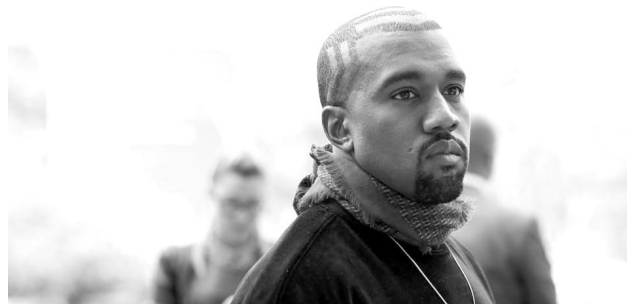
комплекте. Клип на песню под названием I wanna be your slave («Я хочу быть твоим рабом») появился на YouTube-канале группы.

На видео 22-летний исполнитель позирует перед камерой в полупрозрачном нижнем белье. На шее у него надет жемчужный чокер. Кроме того, молодой человек дополнил свой образ макияжем в стиле smokey eyes. Солисту итальянских рокеров в клипе наносят на

Отмечается, что одежду для музыкантов предоставил итальянский модный дом Gucci.

Ролик за три дня набрал больше 12,5 миллиона просмотров на YouTube, а также более миллиона положительных отзывов. Однако новый образ музыкантов оценили не все - 22 тысячи пользователей заметили, что клип победителей «Евровидения» им не понравился.

КАНЬЕ УЭСТ ПОСВЯТИЛ ПЕСНИ КИМ КАРДАШЬЯН ПОСЛЕ РАССТАВАНИЯ



Кanye Уэст, кажется, готовит неприятный сюрприз своей бывшей супруге - Ким Кардашьян. Рэпер записал аж целый новый альбом, посвященный экс-возлюбленной. С учетом предыдущих обвинений в адрес Ким, как худшей в мире жены и высокомерной эгоистки, стоит только предполагать, что будет в треках. В воссоединение звездной пары уже не

верят даже самые преданные поклонники.

Намекнул на это и сам Канье - недавно он отписался от Instagram-аккаунтов всей многочисленной родни Ким. Но сейчас фанатов больше волнует психологическое состояние Уэста - на закрытой премьеры альбома он появился с балаклавой на голове, которую не снимал до конца вечера.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Малоподвижный образ жизни, лишний вес, наследственная предрасположенность, возраст и даже гормональные изменения - нелегко приходится нашим венам.

ВАРИКОЗ: Частые заблуждения о лечении



Устав бороться с нагрузкой, они начинают «болеть», в нашей медицинской карте появляется новый диагноз «варикозное расширение вен», а ножки начинают ныть, уставать, семафорить о неполадках вздутыми, некрасиво выпирающими из-под кожи венами. Плохо, если кроме врача, а иногда и вместо него мы начинаем собирать досужие сплетни соседок, знахарей и просто всезнаек. Недуг обрастает мифами, и вместо лечения мы получаем обострение в виде трофических язв и тромбофлебитов. Будем мифы развенчивать.

МИФ 1

Лекарства и мази избавят от варикоза

Облегчат его течение, помогут снять симптомы, но не избавят. Расширенные вены никуда не исчезнут, со временем расширятся лишь сильнее. Действие лекарств направлено на укрепление сосудистой стенки, разжижение крови, снятие отеков и воспаления. Радикально решить проблему может лишь операция или малоинвазивные методики.

МИФ 2

Избавиться от недуга помогут пиявки

Дело в том, что в слюне пиявок содержится гирудин - вещество, падающее в кровь и действующее всего несколько секунд. Этого очень мало для выздоровления. Кроме того, именно при варикозе гирудотерапия опасна риском развития

язвы голени с инфекционными процессами. Хотя при ряде заболеваний лечение пиявками действительно оправдано.

МИФ 3

Избавиться от вздутых вен помогут грязи

Грязевые ванны плюс санаторно-курортное лечение, бесспорно, помогают добиться улучшения общего самочувствия. Климат на курортах, как правило, мягче, мы больше гуляем пешком на свежем воздухе. Все это плюсы, которые способны избавить от отечности и усталости в ногах. Но именно грязи при варикозе могут быть даже опасны, повысив риск развития острого тромбофлебита.

МИФ 4

Проблему может решить компрессионный трикотаж

Терапия варикозного расширения вен действительно предполагает ношение компрессионного трикотажа. А при тромбозах глубоких вен нижних конечностей это и вовсе необходимость. Равно, как и после проведения операции или малоинвазивной манипуляции. В данных случаях это основная составляющая лечения, которая призвана помочь снять отечность, чувство усталости и тяжести в ногах. Но важно понимать, что ношение компрессионного трикотажа само по себе не способно избавить от болезни и повлиять на развитие варикоза.

МИФ 5

Варикоз лечится долго и мучительно

У современных врачей в арсенале такие методы лечения варикоза, как лазерная коагуляция и микропенная склеротерапия. Порой достаточно одной процедуры и минимальной реабилитации. Ни изнуряющей боли, ни долгого восстановления. Вмешательства длятся не более 40 минут и позволяют полностью сохранить трудоспособность.

МИФ 6

Операция оставит шрамы и рубцы

Если предстоит открытая операция на венах, врач действительно будет делать разрезы, и на ноге могут остаться маленькие рубцы - от 10 до 30 шт. Но, согласитесь, это лучше, чем тромбофлебит или трофическая язва. К слову, если ваш выбор падет на лечение с помощью лазера, то швов и шрамов на ноге и вовсе не останется.

МИФ 7

Лучше отложить операцию на осень

Многие полагают, что летняя жара препятствует быстрому заживлению швов после открытой операции на венах и комфортной реабилитации. Но врачи заверяют, это не так. После открытой операции швы совсем маленькие, а иные методы лечения и вовсе бесшовные. Если существует риск осложнений, операцию лучше сделать как можно скорее, не дожидаясь неблагоприятных последствий развития болезни.



Если челюсть напряжена, не разжимается до конца и болит, возможно, у вас челюстной зажим. Этим недугом страдает почти 30% жителей планеты.

Как убрать челюстной зажим

Игнорировать челюстные зажимы нельзя: они не только провоцируют боль, но и со временем приводят к снижению тонуса мышечной ткани.

Симптомы тризма

Тризм развивается постепенно. Сначала у пациента наблюдается напряжение в области челюстей. Гипертонус может держаться несколько дней или даже недель. В этот период человек старается дать челюсти покой, в результате чего тонус с одной стороны снижается, а с другой, наоборот, - увеличивается.

Могут появиться дискомфорт и асимметрия лица, жевательная мышца увеличится и стать болезненной. Затрудняются речь и дыхание, часто поднимается температура. Боль постепенно переходит на шею и лицо. При открытии и закрытии рта можно услышать щелчки. Также нередко развивается бруксизм - непроизвольный скрежет зубами во время сна.

Челюстные зажимы не только доставляют физический дискомфорт, но и могут провоцировать серьезные заболевания. Из-за нарушения нормального приема пищи страдает желудочно-кишечный тракт. Тризм затрудняет дыхание, поэтому насыщение кислородом органов и тканей ухудшается.

В чем причина?

Чаще всего тризмы происходят из-за патологических изменений в области головы, шеи, лица. Они появляются при менингите, внутричерепных кровоизлияниях, новообразованиях, столбняке. Источником проблемы часто называют травмы челюсти и головы, воспалительные процессы в этой области - остеомиелит, абсцесс, стоматологические проблемы (например, кариес). Среди непатологических причин выделяют обливание холодной водой

и другие закаливающие процедуры, проведенные неправильно.

✓ *Пытаясь насильно накормить маленького ребенка, родители создают благоприятные условия для формирования зажимов. Не желая есть, малыш крепко сжимает зубы, из-за чего в челюсти создается лишнее напряжение.*

Грамотная терапия

Лечение челюстного зажима носит комплексный характер. В первую очередь следует посетить стоматолога. В зависимости от сложности ситуации врач может отправить на консультацию к физиотерапевту, который назначит массаж и упражнения на растяжку, или к реабилитологу, который сможет снять зажим лекарственными препаратами. В некоторых случаях требуется консультация хирурга и невролога.

Для избавления от мышечного зажима врач обездвиживает челюсть, накладывая шину. При воспалительных процессах назначают курс антибиотиков. Также пациенту могут выписать седативные препараты и мышечные релаксанты.

Для расслабления мышечных зажимов и уменьшения нагрузки на

челюсть врач может посоветовать инъекции ботулотоксина. Они улучшают эстетику лица, так как при челюстных зажимах оно часто становится асимметричным. Ботулотоксин также эффективен при бруксизме: в этом случае препарат вводят в жевательную мышцу. Результат держится около шести месяцев.

Легче предотвратить!

Соблюдайте пять простых правил, чтобы не допустить возникновения челюстных зажимов.

1. Следите за осанкой. Уши, плечи, бедра и колени в правильном положении должны находиться на одной вертикальной линии, когда вы стоите.

2. Соблюдайте гигиену полости рта. Дважды в день чистите зубы щеткой, а после приема пищи пользуйтесь зубной нитью или специальным ершиком. Раз в год проводите чистку зубов от зубного камня в кабинете стоматолога. Если у вас протезы, тщательно очищайте их от остатков пищи и снимайте на ночь.

3. Регулярно посещайте врача. Это поможет на ранних стадиях выявить стоматологические, неврологические и другие проблемы.

4. Делайте массаж челюсти. Средний и указательный пальцы прижмите к кости скулы, аккуратно прощупайте мышцу, которая крепится к нижней челюсти. Найдите напряженные участки и помассируйте их круговыми движениями.

5. Выполняйте упражнения для челюстных мышц. Откройте рот максимально широко и задержитесь в таком положении на 8-10 секунд. Далее осторожно сместите нижнюю челюсть вправо, потом влево, задерживаясь на 3-5 секунд с каждой стороны. Двигайте челюсть по кругу сначала в одну сторону, потом в другую.

Затяжной стресс и невроз могут спровоцировать возникновение челюстного зажима.

Для справки

Челюстные зажимы (тризм челюсти) - это спазм, который происходит из-за гипертонуса челюстных мышц. В случае слабого гипертонуса пациент испытывает лишь неприятные ощущения, при среднем - чувствует боль и может открыть рот лишь на ширину трех пальцев. В критическом случае пациент не может разжать челюсть более чем на 10 мм и испытывает сильные болевые ощущения. Тризм бывает односторонним и двусторонним.

АКНЕ НА СПИНЕ КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Комедоны на спине не просто косметический дефект. Иногда это сигнал о том, что в организме произошел сбой. Что может привести к высыпаниям? И как очистить кожу, не усугубив проблему?

Механизм появления прыщей на спине такой же, как и на других участках кожи. Сначала повышается активность сальных желез и поры закупориваются, затем образуются комедоны. Они превращаются в болезненные прыщички. Чтобы избавиться от высыпаний, важно правильно определить причину, вызывающую подобную реакцию дермы.

Почему появляются прыщички в этой зоне?

По мнению косметологов у прыщиков на спине могут быть как внешние, так и внутренние причины. Остановимся подробнее на первых.

Недостаточная гигиена. На коже в области лопаток расположено большое количество сальных желез. Если очищать дерму недостаточно часто, бактерии начинают активно размножаться и вызывают воспаления. Кстати, к такому же эффекту приводит привычка принимать душ чаще двух раз в день. Смывая естественный жировой слой с кожи, вы заставляете сальные железы работать с удвоенной скоростью. Как итог - закупоривание пор и образование комедонов.

Одежда из синтетических материалов. Плотная прилегающая одежда из синтетики вызывает удвоенное потоотделение. По этой причине бактерии размножаются быстрее и появляются прыщи.

Неправильно подобранная косметика. Иногда высыпания образуются из-за неправильно подобранного геля для душа или другой косметики для тела.

Сбой в организме

Если вы правильно ухаживаете за кожей, регулярно увлажняете ее и носите одежду из натуральных тканей, но прыщички все равно по-

являются, значит, возможны внутренние проблемы в организме.

Нарушения в работе ЖКТ. Чаще всего нарушения в работе ЖКТ связаны с неправильным питанием. Большое количество сахара, жирной пищи и простых углеводов в рационе вызывают акне.

Стресс. Повышенная тревожность и отсутствие отдыха приводят к стрессу. Доказано: люди, которые сталкиваются со стрессом ежедневно, чаще других страдают от высыпаний на лице, спине и в зоне декольте.

Гормональный дисбаланс. Из-за изменений гормонального фона воспаления на спине могут появляться в определенные дни цикла - это нормально. Если проблема беспокоит вас постоянно, следует провести гормональное обследование.

Заболевания внутренних органов. Акне часто является сопутствующим симптомом болезней печени, мочеполовой системы, органов пищеварения, эндокринной системы, а также диабета. При появлении тревожных симптомов обратитесь к врачу, чтобы исключить заболевания.

Как избежать высыпаний

Если вас беспокоят прыщички на спине, следует записаться на прием к дерматологу. Параллельно с лечением, назначенным специалистом, заведите полезные привычки - они являются профилактикой акне.

Кремы и маски для тела, содержащие ретинол, позволяют сократить количество высыпаний на спине и плечах. При их использовании наносите на кожу солнцезащитное средство, чтобы избежать пигментации.



1. Принимайте душ сразу после физической нагрузки. Если сделать это спустя полчаса после тренировки, бактерии начнут размножаться. Как итог - закупоренные поры и высыпания на спине.

2. Используйте антибактериальные средства гигиены. Злоупотреблять ими не стоит, чтобы не пересушить кожу. Дерматологи рекомендуют использовать антибактериальный гель для душа (или мыло) 2-3 раза в неделю - это поможет сократить количество высыпаний на спине.

3. Сведите к минимуму контакт волос с кожей спины. Совет актуален для обладательниц длинных волос. Если пряди контактируют с кожей спины слишком часто, возможно появление прыщей. В период лечения акне лучше носить высокие прически.

4. Пересмотрите свой рацион. Откажитесь от сладкого, мучного, жирного и молочной продукции и проследите за состоянием своей кожи. Скорее всего, вы заметите положительные изменения.

5. Запишитесь на курс пилингов. При акне легкой степени рекомендованы пилинги. Подойдут молочный, салициловый, миндальный пилинги. Устойчивый результат появится после 5-8 сеансов. Следите за состоянием своей кожи. Если заметите аллергическую реакцию, откажитесь от пилингов в пользу других процедур.

Откажитесь от массажных масел: они закупоривают поры и вызывают акне.



Пигментные пятна нередко называют метками старости. Однако действительно ли причина их появления - это лишь зрелый возраст? Можно ли предотвратить образование пятен и избавиться от тех, что уже появились?

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА?

Это неопасно!

Светло-коричневые пятна на коже медики называют лентиго. Они представляют собой скопление пигментных клеток меланоцитов на определенном участке кожи. Обычно пигментные пятна возникают из-за наследственной предрасположенности, фототипа (светловолосые и светлокотые более склонны к появлению лентиго по сравнению со смуглыми брюнетками), сбоев обмена веществ. Часто толчком к появлению лентиго становится гормональная перестройка после 40 лет, влияющая на синтез пигмента меланина.

Само по себе лентиго не наносит никакого вреда здоровью. Кстати, веснушки - это тоже разновидность лентиго.

8 врагов кожи

С возрастом лентиго появляется у большинства людей, но кое-какие факторы могут ускорить этот процесс. Провокаторы пигментных пятен:

1. Загар. Выработка меланина является защитным процессом - темнея, кожа становится менее восприимчива к солнечным лучам. Подвергая себя ультрафиолетовым испытаниям мы истощаем способность кожных слоев к правильной выработке меланина.

2. Неправильный уход. В летний период не рекомендуется проводить глубокие очищающие и термические процедуры. Под влиянием высокой солнечной активности эпидермис не может нормально восстановиться. Возникает сбой: чрезмерная выработка меланина.

3. Воспалительные заболевания. Акне и другие высыпания могут сопровождаться пигментацией.

4. Нарушения выработки гормонов. Темные коричневые пятнышки с неровными краями появляются при резкой гормональной перестройке (возрастной, во время беременности).

5. Стресс. На фоне хронического утомления или сильных переживаний нарушается обмен веществ, что приводит к появлению пигментных пятен.

6. Прием лекарств. Антибиотики, гормональные препараты и чрезмерные дозы некоторых витаминов приводят к пигментации.

7. Неполющенное питание. Появлением пигментных пятен организм сигнализирует о недостатке меди и витаминов С и РР.

8. Аллергия на косметику. В этом случае пятна быстро исчезают при смене косметических средств или после легких процедур по отбеливанию.

Очистить добела

Самые эффективные способы избавления от пигментных пятен - это салонные процедуры. Среди них:

Химический пилинг. Предполагает удаление верхних слоев кожи. Для незначительно пигментированных участков - курс со слабыми растворами гликолевой и фруктовых кислот. Если возрастная пигментация на лице усиленная, то применяют глубокий ТСА-пилинг

с трихлоруксусной кислотой. Однако лето - не лучшее время для химических пилингов. После такой процедуры кожа становится особенно уязвимой перед солнечными лучами.

Ультразвуковой пилинг. С помощью ультразвука специалист вводит отбеливающие средства, которые проникают в нижние слои эпидермиса, «растворяя» пигментированные участки кожи.

Лазерная шлифовка. Удаление лазером верхних слоев эпидермиса. Для уменьшения болезненности шлифовки используется местное обезболивание. Как и химический пилинг, лучше проводить осенью и зимой.

Фототерапия. Косметологи научились использовать ультрафиолет для отбеливания пигментированных участков, которые он же и создал. Терапия заключается в применении ультрафиолета, который воздействует только на меланин и безболезненно осветляет пигментированные участки.

Криотерапия. Состоит в точечном воздействии на пятнышки жидким азотом. После терапии отшелушивается пигментированный верхний слой.

Мезотерапия. Подходит для чувствительной кожи. Состоит во введении микроинъекций с отбеливающими растворами.

Дермабразия. Тяжелая артиллерия в виде механического пилинга отбеливающими кристаллами. После воздействия наносится лечебный гель или мазь. Дермабразию проводят под общим наркозом.

Алсу Ш.

Врач-косметолог.

На фоне сильных переживаний нарушается обмен веществ, что приводит к появлению пигментных пятен.

- Это ведь распространенная проблема?

- По статистике, до 45% взрослых - людей сталкиваются с ней периодически, из них примерно у четверти шумит в ушах постоянно; появляются проблемы со сном, нарастает раздражительность.

- И в чем причины?

- Их может быть множество: инородное тело в слуховом проходе, ушная сера; воспаление или травма (ее причиной могут стать оглушительный звук на концерте, близкий взрыв пиротехники, стрельба). Впрочем, шум в ушах проявляется и как следствие недугов: проблем с сосудами (атеросклероз, гипертония, сахарный диабет), заболеваний нижней челюсти, шейного остеохондроза, травм головы и шеи, опухолей.

Не будем сбрасывать со счетов и побочный эффект приема определен-

В каком ухе звенит?

Почему в ушах звенит, жужжит и стреляет, и есть ли спасение от такой напасти?

Об этом наш разговор с оториноларингологом Ольгой Палажук.

ных лекарств. Именно поэтому, помимо терапевта, советую посетить в первую очередь лор-врача и пройти у него проверку слуха, а также по возможности кардиолога, невролога и эндокринолога.

- Доктор, это лечится?

- На этот счет, как говорится, есть две новости. Хорошая; в некоторых случаях недуг проходит сам по себе. Плохая: лекарства могут быть неэффективны. Исследования показывают: универсальной таблетки «от шума» не существует. Врач назначает препараты для лечения основного заболевания, одним из

проявлений которого и является шум.

- А что нужно делать, чтобы шум прошел сам по себе?

- Не факт, что это случится, но повлиять на ситуацию определенно можно.

✓ Контролируйте артериальное давление, для этого ведите дневник измерений.

✓ Меньше солите блюда (излишек соли приводит к повышению артериального давления).

✓ По возможности избегайте источников сильного шума, не пренебрегайте берушами.

✓ Учитесь расслабляться. Даже так называемые ре-



лакс-минутки - спасение для нервной системы. По советую концентрироваться на дыхании: в спокойной обстановке, глубокие вдохи и длинные выдохи.

✓ Пейте меньше кофе и чая. По возможности откажитесь от колы и табака.

✓ И, как это ни банально, выполняйте посильные физические упражнения: занятия спортом улучшают циркуляцию крови, в том числе в сосудах головы. Кстати, эти советы подходят и для профилактики шума в ушах.

В КАКОЕ ВРЕМЯ ЛУЧШЕ ПРИНИМАТЬ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ?

1. Гипотензивные препараты (при гипертонии).

Если давление чаще повышается днем или вечером, то прием терапии в утренние часы. Если ночью, утром - пьем препараты вечером. При подозрении на синдром обструктивного апноэ сна принимаем гипотензивные препараты вечером. Если затрудняется сказать, когда у вас чаще повышается давление, а СМАД (измерение артериального давления в течение суток специальным прибором) нет, то, по ряду исследований, выигрывает вечерний прием.



2. Пульсурежающие препараты.

Чаще целесообразен утренний прием, так как в вечерние и ночные

часы частота сердечных сокращений физиологически снижается.

3. Статины.

Чаще назначают вечером. И для старичка симвастина это справедливо. А более молодые препараты - аторва-, розува- и питава- статины - можно принимать в любое время.

4. Аспирин.

Исторически сложилось, что кардиоаспирины назначают вечером. Но это не более чем традиция. Работа препарата не зависит от времени суток.

5. Варфарин.

Чаще рекомендуют принимать вечером. Но главное, чтобы прием был ежедневно в одно и то же время. Принимается за полчаса до еды или через час после.

Кстати

✿ Его действие ослабляют: крестоцветные, огуречная кожура, киви, зелень, авокадо, цикорий, бобовые, оливковое масло. Если прием препарата временный, то от этих продуктов стоит воздержаться. Если хронический, то есть эти продукты нужно в умеренных количествах, равномерно.

✿ Частые сочетания с другими препаратами:

✿ кордарон усиливает действие варфарина, а значит, растёт риск кровотечений;

✿ нестероидные противовоспалительные препараты (все наши бесконтрольно принимаемые нурофен, вольтарен, парацетамол, в том числе и в составе «пакетиков от простуды», цитрамон) также усиливают действие варфарина; не увлекайтесь обезболивающим и жаропонижающим без веского повода!

✿ диуретики ослабляют эффект варфарина, значит, появляется риск недостаточной эффективности.

Что делать? Разводите их прием по времени с интервалом в 2-3 часа.



Метеоризм - как победить неудобную болезнь

Это малоприятное, хоть и временное явление знакомо каждому. Ощущение переполненности в животе, чувство распираания изнутри, повышенное газообразование делает метеоризм не только неприятной, но и очень неудобной проблемой.

Как с ней справиться, рассказывает врач-гастроэнтеролог **Юлия ЛЕРНЕР.**

Откуда берутся газы

- Откуда берется метеоризм?

Метеоризмом называют повышенное скопление газов в желудочно-кишечном тракте. Это происходит по двум причинам: в связи с их усиленным образованием или из-за недостаточного отхождения газов. В последнем случае они выходят в виде отрыжки или флатуленции - выход газов через задний проход.

- Но почему внутри нас вдруг становится «загазовано»?

Избыточное газообразование в кишечнике происходит по разным причинам, и его лечение в каждом отдельном случае требует индивидуального подхода.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ МЕТЕОРИЗМА:

✓ как результат избыточного образования газов. Это происходит по причине употребления «газообразующих» продуктов. Еще одна причина - нарушение полостного пищеварения, которое наблюдается при различных заболеваниях органов ЖКТ, а также при нарушении микрофлоры кишечника;

✓ по причине нарушения всасывания газов - при неправильной работе кровообращения органов ЖКТ;

✓ вследствие нарушения транзита - продвижения газов по кишечнику. Этому способствуют двигательные нарушения и спайки органов ЖКТ. и даже психоэмоциональные перегрузки;

✓ как результат избыточного поступления газов в ЖКТ. Причем мы даже не замечаем, как происходит заглатывание газов во время приема пищи.

Список провокаторов

- Реакция на какие продукты вызывает метеоризм?

Таких продуктов немало, и мы начнем, пожалуй, с газированных напитков. К ним относятся как минеральные газированные воды, квас, пиво, так и сладкие лимонады и шампанское.

Не удивляйтесь, но хлебобулочные изделия также в списке провокаторов. Причем наиболее опасны те, что содержат дрожжи. Впрочем, торты и черный хлеб также могут усилить метеоризм.

Ну, и конечно, это сладости. Запомните, чем больше сахара содержит продукт, тем выше риск развития метеоризма. Не стоит забывать и про всеми любимое молоко, в том числе и продукты, изготовленные на его основе - сливки и мороженое.

Про овощи, которые вызывают метеоризм, известно всем. Но напомним, что редис, капуста, редька, яблоки, бананы, виноград, а также бобовые тоже способны повысить уровень газообразования. Ну, и преобладание белковой пищи в рационе только усилит этот эффект.

И закрывает это список жевательная резинка. Она содержит вещества, увеличивающие вздутие живота. Кроме того, при жевании человек заглатывает большое количество воздуха, и вот вам метеоризм!

Стрессовый фактор

- Может ли стресс стать причиной метеоризма?

Однозначно! Стресс - одна из неизменных причин развития метеоризма. И наиболее часто ее жертвами становятся женщины. Хочу отметить, что стресс, как причина метеоризма, попадает в поле зрения врача лишь тогда, когда при обследовании отсутствуют объективные причины, способствующие развитию вздутия живота. В этом случае часто помогает психотерапия и препараты, направленные на стабилизацию функций нервной системы.

Не только неловкость

- Какие «тревожные звоночки» говорят о том, что это уже не только неловкая проблема, но и симптом острых и хронических заболеваний?

Если вы столкнулись с немотивированным снижением массы тела, повышением температуры тела, болями в животе, нарушением стула - когда он отсутствует более трех дней или присутствует более трех раз в сутки, вам срочно стоит показаться гастроэнтерологу. Также опасения вызывает наличие в кале слизи, крови и кусочков непереваренной пищи.

- Можно ли избавиться от метеоризма?

Да, конечно, можно. Но всегда нужно понимать причину метеоризма. Для этого доктор направит вас на комплексное обследование: колоноскопия кишечника, УЗИ и рентгенография брюшной полости, биохимическое исследование крови, общеклинический анализ крови, анализ кала на гельминтозы. И только после того, как будет выяснена причина, которая приводит к повышенному газообразованию в кишечнике, будет назначено лечение, которое и приведет к успешному избавлению от проблемы.

При наличии основного заболевания, которое и вызывает повышенное газообразование, необходима лечение этого недуга. Если основная причина не найдена, то мы рекомендуем изменить образ жизни.

Для этого необходимо перейти на здоровое рациональное питание и исключить из рациона продукты, усиливающие газообразование. Тщательно пережевывайте пищу и соблюдайте питьевой режим. Забудьте про жевательную резинку и не жуйте ее вообще. Больше двигайтесь и занимайтесь спортом в свое удовольствие. И, наконец, заведите пищевой дневник. Так, вы будете вести подробный учет всего того, что съели в течение дня, и поймете, какие продукты следует исключить, чтобы не провоцировать метеоризм.

Кашель - это защитная реакция организма, направленная на очищение респираторного тракта. Очищаются респираторный тракт может и от табачного дыма, и от крошек, и от пыли, если они попадут «не в то горло» (в этих случаях говорят «подавился» и вызывают сильный кашель). Но чаще всего кашель является симптомом болезни, например простуды или инфекционной патологии.

ОСТРЫЙ, ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАТЯЖНОЙ... КАКИМ БЫВАЕТ КАШЕЛЬ?



Как формируется кашель?

Вдоль дыхательных путей расположены кашлевые рецепторы - скопление нервных окончаний. Их огромное количество в глотке, носу и его придаточных пазухах, трахее, бронхах и плевре. Но что интересно: в ткани паренхимы легких они отсутствуют, поэтому при некоторых видах пневмонии, когда воспаление не затрагивает бронхи и плевру, этот симптом отсутствует, и бессимптомная пневмония может развиваться без кашля, и тем она очень опасна.

Но вернемся к кашлю. При раздражении этих рецепторов нервные импульсы уходят в кашлевой центр, который расположен в продолговатом мозге, и мозг дает обратный сигнал. Благодаря этому сигналу происходит сокращение сразу целых групп мышц: живота, диафрагмы, грудной клетки, а также гортани и бронхов, и происходит кашлевой акт.

Кашлевой акт

Кашель - сформированный интенсивный выдох с характерным звуком. Из-за большой разницы между двумя давлениями - атмосферным и дыхательным - создается сильная струя воздуха, которая в десятки раз превышает скорость воздуха при спокойном дыхании. Этим можно объяснить тот факт, что мелкие частички мокроты и слизи разлетаются на десятки метров, и больной человек может заразить около пятидесяти вокруг стоящих людей. Вот почему

так важно носить маску в людных местах, предохраняя лицо (нос и рот) от попадания на них частичек, которые выкашливает больной человек.

Виды и характеристики кашля

В клинической практике выделяют несколько видов кашля. Время возникновения, продолжительность и прочие характеристики помогут поставить предварительный диагноз и определить источник раздражения центров. Например, постоянное покашливание далеко не всегда связано с заболеваниями респираторного тракта и может быть признаком невроза.

✓ Острый кашель

Причины приступа кашля в таком случае сводятся к инфицированию верхних дыхательных путей. Такой вид может быть симптомом коклюша (при котором характерен сильный кашель, вплоть до рвоты), бактериального синусита, ОРВИ, аллергических реакций или же хронической обструктивной болезни легких в стадии обострения.

✓ Хронический кашель

Чаще всего он является следствием вредной привычки - курения. Ведь это мощный раздражающий фактор для всего респираторного тракта. Среди других возможных причин можно выделить воспалительные изменения и заболевания, синдром постназального затекания слизи из носовых пазух, бронхиальную астму, что обусловлено бронхоспазмом, желудочно-пищеводный рефлюкс при ГЭРБ (гастроэ-

зофагеальная рефлюксная болезнь) и др.

✓ Затяжной кашель

Еще его называют постинфекционным. Причины длительного кашля чаще скрыты в постинфекционных осложнениях и состояниях или же могут указывать на астму или бактериальный синусит. Симптомы могут сохраняться 3-8 недель. Такой кашель нередко формируется во время COVID-19.

Классификация по длительности и характеру кашля

По длительности. По этому признаку принято делить кашель на постоянный и приступообразный. Причины постоянного кашля сводятся к застарелым болезням гортани, трахеи или бронхов. В этих случаях он мучительный, непрекращающийся, а болезни, его вызывающие, снижают качество жизни. Приступообразный кашель может служить симптомом рака легких, бронхита, туберкулеза или астмы.

По характеру. Сухой кашель сопровождается сужением трахеи, плеврит, повреждения средостений и другие патологии респираторного тракта, в том числе и инфекции. Влажный или продуктивный, то есть с выделением мокроты, сопровождается бронхитом и более серьезные патологии респираторного тракта. Как раз именно разжижение и облегчение вывода секрета, который мешает полноценной проходимости бронхов, - цель лечения. В зависимости от ситуации и целей подбираются соответствующие лекарства, в том числе фитотерапия.



Семена льна служат хорошей альтернативой рыбы и морепродуктов тем, кто по каким-то причинам исключил их из своего рациона.

СЕМЕНА ЛЬНА: ПОЛЬЗА И ВРЕД

Полезные свойства

Семена льна обладают очищающим действием: они способствуют связыванию и выведению тяжелых металлов из организма, выводят паразитов и продукты их жизнедеятельности. Они уникальны тем, что содержат больше полиненасыщенных жирных кислот, чем, например, рыбий жир, а ведь эти кислоты необходимы для полноценного развития молодого организма, для слаженной работы всех систем взрослого организма.

Так, Омега-3 кислоты незаменимы для сердечнососудистой системы. Они обладают разжижающим кровью действием, а это - профилактика сердечных заболеваний, а также тромбоза, атеросклероза.

У тех, кто употребляет много углеводистой пищи (речь идет о простых углеводах), часто наблюдается дефицит микроэлемента селена. А этот элемент очень важен для здоровья сердечнососудистой системы, также он снижает риск онкологических заболеваний.

Много в семенах калия, что делает их прекрасным средством для восполнения недостатка калия. Более того, по содержанию этого элемента они обходят даже бананы. Масло, содержащееся в семенах, уменьшает содержание в крови «плохого холестерина», улучшает эластичность сосудов.

Польза семян для кишечника и желудка

В составе семян много клетчатки, поэтому они помогают тем, кто страдает хроническими запорами. Благодаря клетчатке улучшается работа кишечника, восстанавли-

вается его слизистая. Бесцветная слизь, которая покрывает семена при их погружении в воду, обладает обволакивающим на слизистую действием, поэтому они благотворно влияют на желудок и кишечник, незаменимы при лечении язвы желудка и гастрита.

Слизь семян уменьшает воспалительные процессы слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, а поскольку она препятствует всасыванию веществ, принятых внутрь, то помогает при отравлениях, увеличивает время действия лекарственных препаратов.

Обратите внимание, что для того, чтобы сохранить в сырье максимальное количество полисахаридов, их нежелательно измельчать. Поэтому настой семян со слизью делайте из цельного сырья.

Вред семян льна

Говоря про семена льна, в чем их польза и вред, следует заметить, что противопоказаний к приему семян как таковых нет. Однако есть определенные рекомендации по их применению. Так, следует учитывать, что в этом продукте высоко содержание полиненасыщенных жирных кислот, поэтому, употребляя его в большом количестве, можно превысить их рекомендуемую суточную норму и нагрузить печень большим количеством жира.

Не следует принимать в пищу семена, которые изменили вкус. Так, например, если вы чувствуете специфический запах и вкус прогорклости, то не стоит употреблять такие семена. Измельчать их рекомендуется перед непосредственным принятием в пищу, чтобы они не окислились.

Как употреблять семена

Теперь рассмотрим, как принимать для кишечника и желудка семена. Употреблять их можно с кефиром, в виде отвара, настоя, киселя. Например, если вы придерживаетесь диеты, рекомендованной при больном желудке, то семена с кефиром можно принимать на завтрак: для этого 1 чайную ложку добавляют к 100 мл кефира и выпивают натощак.

Как принимать для кишечника и желудка для их очищения? Для этого можно сделать отвар - он способствует очищению организма, улучшает состояние кожи. Для приготовления отвара 1 столовую ложку сырья заливают 0,5 литра кипятка, варят в течение 30 минут на слабом огне. После чего отвар необходимо остудить, выпивать теплым натощак два раза в день.

Для очищения кишечника, а также для снятия воспаления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта можно сделать настой, обладающим обволакивающим действием. Для этого 3 столовые ложки сырья засыпают в термос и заливают кипятком.

Настаивать необходимо в течение трех часов, после чего процедить и отжать жмых. Настой принимать перед едой за 30 минут.

При лечении гастритов, язвенной болезни, запоров, кишечных расстройств помогает кисель. Он готовится по принципу настоя - 1 столовую ложку сырья заливают 0,5 литра кипятка, но настаивать следует в течение 8 часов. В получившийся кисель можно добавить мед. Однако этот напиток не рекомендуется принимать при острой стадии панкреатита.

ГРАМОТНОЙ ЕДОЙ ДАДИМ БОРОДАВКАМ БОЙ!

Наросты на коже - явление, знакомое многим. И в летний период, когда мы носим открытую одежду, дерматологические дефекты особенно раздражают. Причин возникновения бородавок много, а вот реально действенный способ профилактики и лечения один - правильное питание и здоровый образ жизни. На что сделать упор в своем рационе, чтобы помочь организму избавиться от бородавок?

Крепкий иммунитет - бородавкам нет

Бородавки - это, как правило, доброкачественные наросты на коже серо-бежевого или коричневого цвета. По мнению врачей, главным виновником их появления являются вирусы папилломы человека. При этом сам факт заражения вовсе не означает, что бородавки появятся. А вот при сочетании нескольких факторов, таких как снижение иммунитета, постоянный стресс, чрезмерная потливость, частое пребывание во влажной среде и несоблюдение гигиены, могут привести к образованию наростов.

Главным способом борьбы с бородавками является их удаление врачом-дерматологом. Но при этом очень важно наладить правильное питание и укрепить организм - без этой меры наросты в любой момент могут появиться вновь. Поэтому стоит проанализировать, что стало «спусковым крючком» появления бородавок, и начать новую жизнь - с новыми пищевыми привычками.

Собираем диетическую корзину

Основная задача диеты - обес-

печить организм необходимыми питательными веществами, увеличить дозу витаминов и микроэлементов, снизить до минимума объем вредной и «пустой» еды. Поэтому вспоминаем, что сейчас лето - урожайная пора, и складываем в нашу «корзину» все самое полезное.

1 место. Фрукты и ягоды: черная, красная, белая смородина, крыжовник, клубника, черника, ежевика, слива, кизил, яблоки, персики, абрикосы, цитрусовые.

2 место. Овощи и зелень: помидоры, морковь, свекла, молодой картофель, тыква, сладкий перец, редька, редис, сельдерей, шпинат, салат листовой, лук, чеснок, укроп, петрушка, хрен.

3 место. Морская рыба: сардины, лосось, макрель, тунец и др.

4 место. Цельнозерновой хлеб, каши, орехи, семечки, нерафинированные растительные масла.

5 место. Натуральные кисломолочные продукты, яйца, нежирное мясо птицы, телятина, нежирная говядина, кролик.

Особое место в этой диете занимают напитки. Во-первых, необходимо пить достаточно чистой воды, также приветствуются отвары трав, шиповника, несладкие морсы и компоты, зеленый чай. Иногда можно позволить себе и чашечку кофе или какао.



Приятный бонус

Приятным бонусом такой диеты будет не только профилактика бородавок, но и значительное улучшение внешнего вида. Особенно это будет заметно по коже - она станет более упругой, бархатистой. Кроме того, даже при обильном питании плавно снизится лишний вес, уменьшатся отеки

Исключаем из рациона

Организму надо дать возможность как следует усвоить необходимые витамины и минералы из пищи, а для этого нужно полностью отказаться от ряда блюд. Поэтому волевым усилием исключаем из жизни (хотя бы на летне-осенний период): любой фаст-фуд и полуфабрикаты; наваристые мясные бульоны; алкогольные напитки; крепкий кофе; соль свыше 7 г в день; маргарин; консервы, соленья, маринады; колбасные изделия и копчености; продукты с плесенью.

Следует ограничить потребление сладкого, а особенности магазинных кондитерских изделий и сдобной выпечки. Лето - лучшая пора, чтобы перейти на полезные сладости, такие как пастила, зефир, мармелад, джемы и живые варенья. И лучше всего, если они будут собственного приготовления.

Больная поджелудочная? Избегайте солнца!

Врач поставил диагноз «панкреатит»? Тогда знайте, что пребывание на солнце - не лучшая идея! Дело в том, что перегревание подстегивает работу измученной воспалением поджелудочной железы и может спровоцировать приступ

острейшей боли в левом подреберье! Кстати, если вы не сталкивались с диагнозом «панкреатит», но часто испытываете болевые ощущения в верхней части живота, также старайтесь избегать прямых солнечных лучей. Кроме того, проверьте со-

стояние своей поджелудочной у гастроэнтеролога. Не оттягивайте визит к врачу, особенно если помимо болезненности есть отрыжка, тошнота, вздутие живота. Такие симптомы могут говорить о хроническом воспалении железы. Не пытайтесь к ним «притерпеться», это может кончиться тяжелейшими болями и полным отказом органа!

КИСЛОТА ОТСТУПИТ ПЕРЕД СОКОМ

? У меня повышенная кислотность желудка. Соседка советует чаще есть салат из моркови - мол, он нейтрализует избыток кислоты. Поможет?

Ольга Л.

- Мало поможет. Намного полезнее пить теплый морковный сок по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды. Для появления эффекта может понадобиться от нескольких недель до пары месяцев при условии индивидуальной переносимости напитка.

Галина В., фитолог.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

Артроз суставов кистей рук - заболевание мучительное, значительно снижающее качество жизни. И бьет оно в основном по представительницам прекрасной половины человечества.

Ведь мы так любим вязать, пошить, поплести.

Медикаментозное лечение болезни вверим доктору-ортопеду.

А вот гимнастику для пальчиков нам вполне по силам выполнять и самостоятельно. Главное - не лениться!

Что нам дадут упражнения?

- ✓ снижение болезненности;
- ✓ улучшение подвижности;
- ✓ снятие отеков;
- ✓ регенерацию хряща (вкупе с медикаментозным лечением и правильно подобранным питанием);
- ✓ улучшение кровоснабжения окружающих сустав тканей;
- ✓ обеспечение хрящей кислородом;
- ✓ восстановление обменных процессов.

Приступаем к тренировке

1. Положить расслабленные руки на ровную поверхность, ладонями вверх. С силой сжать и разжать кулаки. Можно синхронно, а можно усложнить, на одной руке сжимать, на другой разжимать - это еще и для мозга тренировка. Повторить 5-6 раз на каждую руку. Упражнение делать несколько раз в течение дня, особенно после напряженной работы руками.



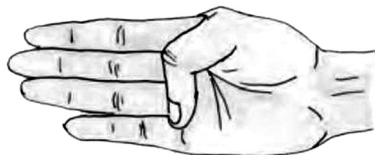
2. Взять в руку резиновый круглый эспандер. Сжимать и разжимать его 10-15 минут (по 5-8 минут каждой рукой). Выполнять упражнение 3-4 раза в день.



3. Сложить пальцы вместе и попытаться их кончиками достать до основания ладони. Тянуться необходимо, прилагая усилие, но чтобы не было болезненных ощущений.



4. Раскрыв ладонь, согнуть большой палец так, чтобы его кончик дотянулся до основания мизинца. Затем выпрямить его. Повторить упражнение 7-8 раз каждой рукой.



5. Кисти рук положить на длинный карандаш, деревянную спицу или просто гладко обструганную палочку. Прокатать карандаш руками, так, чтобы он прошел от кончиков пальцев до основания ладони и обратно. Катать так 2-3 минуты.



6. Упражнение с карандашом повторить, но уже держа его между ладонями. Катать карандаш от кончиков пальцев до основания ладони, перемещая с помощью движения рук.



7. Ладони положить на ровную поверхность, расслабить локти. Раздвигать и соединять пальцы, стараясь выполнять это с возможно доступным усилием. Пальцы должны немного устать.



Полезно знать

Как отличить артроз от артрита

Артрит подразумевает наличие острого воспалительного процесса, затрагивающего хрящевую ткань. При артрозе в дегенеративно-дистрофический процесс вовлекается суставная сумка, синовиальная оболочка, кости, а также связки и мышцы. При артрите боль обычно резкая и сильная, появляется в ночное время. Артроз же дает о себе знать днем, на ранних стадиях - не яркими, ноющими болями.



ЛИНА ХИДИ: «Я физически очень развита»

Британская актриса с блеском рассказала о съемках в новой экшен-комедии «Пороховой коктейль».

В центре истории — отношения матери и дочери. Режиссеру Навоту Папушадо требовались актрисы, которые с первой секунды приковали бы к себе взгляд зрителя. Продюсеры долго решали: кто мог бы справиться с этой задачей? Кто мог бы вызвать у зрителей вздох удивления?

Лина Хиди подходила идеально. Она блистательно сыграла в сериале «Игра престолов», зрители увлеченно следили за судьбой ее героини на протяжении всех восьми сезонов.

Сценарий «Порохового коктей-

ля» был немедленно отправлен Лине, и она согласилась на съемки, после которых делилась впечатлениями: «У моей героини были трюковые сцены — работа была нескучной. Замечательно, когда женщины играют традиционно мужские роли, не боятся показаться жестокими, когда речь идет о выживании. Работа в «Пороховом коктейле», где я сыграла Скарлетт, была увлекательной».

— Лина, ваша новая роль в «Пороховом коктейле» слегка подрывает все жанры воспитания детей. Вы были готовы зая-

вить о себе в таком ракурсе?

— Да! Причем это вышло лучше, чем я себе могла представить. Я просто решила играть в «Пороховом коктейле» безжалостную Мэри Поппинс.

— Плюс в этом фильме вы еще и убиваете мужчин...

— Мужчины теперь меня только об этом и спрашивают... Но почему-то никто не спрашивает: тяжело ли мне было сниматься? Нет, не тяжело. Я физически очень развита, так что чувствовала полное удовлетворение после очередного тяжелого дня съемок.

— В Лине Хиди есть хоть немного взрывоопасных веществ?

— Во мне — нет, а вот Скарлетт, которую я сыграла в «Пороховом коктейле», практически вся из пороха. А оставшееся пространство пытается заполнить попытками быть хорошей матерью.

— Ваш новый фильм — это еще и попытка анализа самого большого страха родителей — страха, что дети повторят их ошибки. Режиссеры и актеры с этим анализом справились?

— Не думаю, что фильм слишком уж серьезно относится к этому. Мне нравится то, что делают герои в сценарии и на экране.

— Сцена с замедленным действием в конце фильма — одна из лучших в фильме!

— Мы работали над ней пару недель, всячески поддерживая друг друга на площадке. Обратите особое внимание на музыку, которая эту сцену сопровождает!

— Вы родились на Бермудах, росли в Англии, в съемочной группе и актерском составе «Порохового коктейля» — британцы, американцы, израильтяне, новозеландцы. Вам легко работается в интернациональной команде?

— Никогда не считала это проблемой, тем более такой, что может помешать работе. Важна не национальность, а интерес к проекту, интерес к тому, как мы вместе сработаемся.

— А меняется ли отношение к женщинам-актрисам в мире кино? Ведь тем, кому за 40, чаще всего предлагают играть разве что пусть и молодых, но бабушек...

— Определенно многое поменялось. И мы должны двигаться дальше в этом направлении. Женщины в кино — не только актрисы, но и замечательные режиссеры и продюсеры. Нужно продолжать в том же духе.

— Можно считать, что равенство полов, о котором так много говорят, в мире кино уже достигнуто?

— Все зависит от того, с кем вы работаете — с каким автором сценария, с каким режиссером, насколько они открыты для диалога.

— **Жизненный путь любой кинокартины состоит из трех частей — кастинг и съемки, ожидание выхода на экраны и прокат. Наверняка именно вторая стадия — стадия ожидания — самая волнительная для вас?**

— Я наслаждаюсь всем процессом. У актера нет контроля над всем этим. Вы делаете свою работу, параллельно свою делаете другие. И все это похоже на то, как мы наблюдаем за взрослением своих детей, которых в определенный момент нужно просто отпустить.

— **О вас в первую очередь говорят как об актрисе, сыгравшей одну их главных ролей в «Игре престолов». Вы спокойно относитесь к этому?**



«Пороховой коктейль»



В сериале «Игры престолов»

— Да, все в порядке. «Игра престолов» поменяла мое место в киноиндустрии. И я не вижу ничего плохого в том, что меня знают благодаря этому телесериалу. Тем более что «Игра престолов» — это уже не часть моей повседневной жизни. Но она всегда будет со мной.

— **Если вам завтра пришлют сценарий продолжения «Порохового коктейля», вы согласитесь на него?**

— Вне всякого сомнения. Лишь обязательно попрошу себе новый костюм.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Лина Кэтрин Хиди (1973) — английская актриса. Наиболее известна по роли Серсеи Ланнистер в телесериале «Игра престолов», за которую получила пять номинаций на премию «Эмми» и одну на «Золотой глобус».

ДЖЕЙ ЛО ПОДТВЕРДИЛА РОМАН С БЕНОМ АФФЛЕКОМ



52-летняя американская певица и актриса Дженнифер Лопес подтвердила нашумевшее возобновление романа с 48-летним актером Беном Аффлекком.

Джей Ло опубликовала на своей странице в Instagram несколько кадров с празднования дня рождения на яхте. На одной из этих фотографий она запечатлена во время страстного поцелуя с любимым.

Публикация вызвала ажиотаж среди поклонников. За несколько часов она набрала более 5 миллионов отметок «Мне нравится».

Ранее СМИ сообщали, что Аффлек, по данным инсайдеров, планировал сделать предложение Лопес в ее 52-й день рождения 24 июля. Пока неизвестно, помолвлены ли звезды. По слухам, актер очень боится снова потерять возлюбленную.

Напомним, слухи о воссоединении Бена Аффлека и Дженнифер Лопес появились в конце апреля. Эта пара была одной из самых известных в начале 2000-х. Они были помолвлены, но расстались в 2004-м, после чего каждый завел свою семью. Неожиданное воссоединение пары огорошило поклонников. По слухам, Аффлек и Лопес уже успели слетать на отдых в Монтану, а актер вновь носит серебряные часы, которые Лопес подарила ему в 2002 году во время съемок музыкального клипа Jenny From the Block.



ЛЮБЛЮ - НЕ МОГУ! Чувства или зависимость?

Вы все время думаете о мужчине? Теряете интерес к жизни? Готовы на все ради возлюбленного? Будьте осторожны: возможно, это любовная зависимость.

Важно отличать истинную любовь от зависимости, которая превращает жизнь в кошмар. В первом случае вы наслаждаетесь происходящим, находитесь в гармонии с собой, отношения делают ваше существование более полным и счастливым. Но что, если это аддикция, вы не можете жить без партнера, судорожно держитесь за него, боясь потерять, забываете про себя. В этом случае действовать нужно незамедлительно!

ТРЕВОЖНЫЕ «ЗВОНЧКИ»

Отношения - это счастливый союз двух психически здоровых людей, которым хорошо друг с другом. Это не про вас, если вы:

- постоянно думаете и говорите о партнере. Собственных дел у вас как будто нет, а вся жизнь крутится вокруг любимого мужчины;
- тяжело сосредотачиваетесь на делах. В голове ежесекундно его образ, поэтому все остальные вопросы вы откладываете на потом;
- все время в ожидании контакта с ним. Думаете: «Когда же он позвонит/напишет/ приедет?» Если этого не случается, вы готовы погрузиться в депрессию тут же;
- одержимы ревностью. Вам кажется, что все вокруг жаждет заполучить вашего партнера, поэтому вы, как настоящая тигрица, обязаны оберегать его от окружающих;

- не можете прожить без мужчины. Одна только мысль о том, что любимый может бросить вас, кажется смертельной, невыносимой, болезненной.

ИЩИТЕ ПРОБЛЕМУ В СЕБЕ

Люди, зависимые от партнера, обычно говорят: «Мне плохо в этих отношениях, но я не могу их прекратить». Зачастую «не могу» они заменяют фразами «не знаю, как», «не хочу», «пробовала - не получилось». Ясно одно: проблему прежде всего следует искать в себе.

Как правило, в аддиктивных отношениях состоят люди с низкой самооценкой, которые не верят, что достойны лучшего партнера и счастливого будущего. Нередко в подобную зависимость попадают те, кто испытывал дефицит любви в родительской семье или склонен к переживанию драмы. Последние считают, что любовь равно боль и страдания. Они воспитаны на фильмах, книгах и песнях, где часто транслируется эта мысль.

Практически все любовные аддикты испытывают проблему с выстраиванием рамок. Они буквально растворяются в партнере, теряя собственное «Я». Это приводит к тому, что правила игры в любовном союзе начинает диктовать мужчина, а если они не устраивают женщину, она попросту замалчивает проблему.

ВОСПИТАТЬ НОВОЕ «Я»

Зависимость от партнера никогда не заканчивается ничем хорошим. Можно ли сохранить такие отношения? Да, но женщине все же придется измениться, пересмотрев свои взгляды на любовь. Чаще всего подобные союзы распадаются в тот момент, когда партнерша решает перестать страдать. В этом случае она должна сделать три важных шага.

1. Попрощаться с объектом зависимости. Проверенный способ - написать прощальное письмо мужчине, но не передавать его, а сжечь. Главная цель - сбросить груз накопившихся эмоций. Важно отделить себя от партнера, понять, что после исчезновения его из вашей жизни ничего криминального не произойдет. Скорее всего, она даже намного улучшится!

2. Сформировать новую опору. Любовные аддикты привыкли жить с мыслью о том, что без партнера они ничего не могут, ничего из себя не представляют, несостоятельны как личности. Самое время понять, что это не так! Осознайте, что вы взрослый человек и справитесь со всем собственными силами. Разберитесь в квинтантиях, которые раньше оплачивал мужчина, заведите себе новый круг друзей, то время, которое раньше проводили вместе, заполните чем-то новым. Крайне важно направить энергию, которую раньше вы полностью тратили на мужчину, в другое, более мирное, русло. Займите себя чем-нибудь, найдите новое увлечение, обрасстите новыми связями.

3. Скорректировать образ мужчины. После избавления от любовной зависимости женщины часто замечают, что образ идеального партнера для них искажен. Необходимо создать новый - в одиночку или вместе с психологом. Это должен быть мужчина, с которым вы будете счастливы - мужественный, достойный, щедрый. Остальные качества индивидуальны - запишите их сами. Ориентируясь на это описание, и стоит искать подходящего партнера.

Фразы, которые сигнализируют о том, что у вас любовная зависимость:

«Мне плохо без него»;
«Не могу без него жить»;
«Готова на все ради него»;
«Кроме него мне никто не нужен».

Помните фильм «Вокзал для двоих»? Героиня Людмила Гурченко, официантка Верочка, рассказывает о том, что после развода родители супруга приняли ее сторону. Каждый раз, когда я смотрела эту киноленту, думала: ну не бывает так! По крайней мере, в моем случае подобное представить было сложно.

После знакомства с матерью будущего мужа я поняла, что в этой семье не приживусь. Ираида Павловна считала меня наглой провинциалкой, которая мечтала за счет ее сына задержаться в столице. Что ж, наверное, примерно так я и выглядела. Двадцатидвухлетняя девчонка, только окончившая вуз, приехавшая в Москву за лучшей жизнью и идеальным браком. Только вот Костика с его мамой идеальным вариантом никак нельзя было назвать. Жили они в двухкомнатной хрущевке на окраине города. Костя, несмотря на свои двадцать восемь лет, карьере построить не стремился. Каково же было мое удивление, когда Костя все же сделал мне предложение.

Можете себе представить, что за жизнь свекровь мне устроила... По ее мнению, руки у меня росли не из того места, к хозяйству я была не приучена и вообще больше мешалась, чем помогала.

Не знаю, сколько времени это еще бы продолжалось, если бы однажды Костя не сотворил нечто из рук вон выходящее. Причем, о произошедшем я узнала от Ираиды Павловны. Как-то раз она вернулась из магазина вся в слезах. Бросила две огромные сумки у порога, опустилась на кушетку и начала причитать: «Вот кобель! Вот блудник!»

Оказалось, соседка по дому рассказала свекрови, что Костик был замечен в чужой машине. За рулем сидела блондинка. И все бы ничего, если бы мой муж с красоткой вовсю не обнимались.

Поначалу я даже не поняла, что произошло. Бросилась наливать свекрови успокоительное, помня про ее больное сердце и шаткие нервы. Потом помогала измерить давление, искала таблетки. А когда бедная женщина ушла отдыхать и я осталась одна, до меня, наконец, дошло. Костя мне изменяет!

Я дала себе время подумать, что делать с этой информацией. Еще размышляла: вдруг остыну и прощу... Но Ираида Павловна решила все за меня. Как только Костик появился на пороге квартиры, она тут же набросилась на него с обвинениями. Я не узнавала женщину, которая всегда чуть ли не пятки своему сыну целовала. Теперь же он был «изменщик», «кобель», «похот-



СВЕКРОВЬ НЕ ОСТАВИЛА МЕНЯ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Порой в трудной ситуации помощь приходит, откуда не ждали. И люди, которые казались врагами, внезапно предстают совсем в ином свете.

ливый мужлан». Интересно, что и моя роль несколько изменилась. «Посмотри, какая жена тебе досталась! - пыталась вразумить Костю мать. - А ты все под чужие юбки заглядываешь!»

Супруг не стал ничего отрицать. С мольбой в глазах посмотрел на меня, как бы спрашивая: «Может, простишь?» Но я не нашла в себе сил сделать это. Да и к тому же Ираида Павловна уже собирала вещи Кости в огромные баулы.

В тот вечер мы с ней впервые за долгое время остались в квартире одни. Она заварила свой фирменный чай, угостила меня булочками. Обнимала меня сухой, но сильной рукой, что-то причитала под нос про то, что все будет хорошо. А мне вдруг стало так себя жалко, что я разрыдалась у нее на плече.

В городе у меня никого не было. Родители жили на другом конце страны, друзьями я так и не обзавелась. На зарплату, которую получала, нельзя было снять приличное жилье. Одним словом, впереди была неизвестность.

«Поживешь пока у меня, и это не обсуждается», - заявила Ираида Павловна на следующее утро. А в

обед уже делилась со мной своими секретами приготовления идеального борща. «Ты прости, что вела себя как сварливая старуха. Уж такой характер! Думала, сын у меня золотой, а он вон какой оказался... А ты - хорошая девчонка, встретишь еще свое счастье», - сказала мне она.

Так мы с Ираидой Павловной прожили почти полгода. Ни разу я не слышала упреков в свой адрес, а вот помощи и поддержки было хоть отбавляй. Свекровь через знакомых выбила мне место в приличной компании, благодаря чему я смогла накопить немного денег на первое время. С ней вместе мы отмечали мой развод. А когда пришло время прощаться, женщина не могла сдержать слез. «Бывших свекровей не бывает, так и знай!» - заявила она, и тут уже пришел мой черед лить слезы.

С тех пор прошло несколько лет. Я уехала из столицы, осознав, что счастье необязательно обитает в большом городе. Теперь мы с Ираидой Павловной держим связь через письма. В них она неизменно называет меня «доченька».

Татьяна Н.

Звезда



Данила Козловский И ЕГО НОВАЯ ЛЮБОВЬ

Его мечтает женить на себе добрая половина женского населения России. Но Козловский к браку не стремится. Он влюбчив, а потому его личная жизнь непредсказуема! Вот и сейчас у него, похоже, новый роман.

С курсов по изучению испанского языка Данилу выгнали через месяц, из балетной школы - через два. Лишь в кадетском корпусе юноше удалось проучиться шесть лет. Там мальчишкам объясняли: настоящий мужчина должен быть серьезным и сдержанным! Но подростку Козловскому хотелось развлекаться и влюбляться. К выполнению последнего пункта он приступил сразу же, как только покинул стены Кронштадтского морского кадетского военного корпуса.

ДОЧЬ Д'АРТАНЬЯНА

Несмотря на дисциплину и военную муштру, из Данилы не удалось выбить мягкость природы и стремление к прекрасному. Наоборот, он понял, что хочет совсем иного - пойти в театральный. Так, молодой человек в 2002 году отправился в Санкт-Петербургский государственный академический театр искусств, где оказался на факультете актерского искусства и режиссуры.

Вместе с Козловским на курсе занималась дочь знаменитого д'Артаньяна, Михаила Боярского, - Лиза. Молодые люди понравились друг другу. Бурного романа не при-

шлось ждать. Данила догадывался, что отец возлюбленной не одобряет ее выбор, но надеялся, что личное знакомство поможет растопить сердце Михаила Сергеевича. Увы, после встречи с Козловским, актер еще больше убедился в том, что его дочери рядом с ним не место. Лиза, как примерная девочка, с папой согласилась.

Говорили, она тяжело переживала разрыв, а потом и вовсе стала отрицать какой-либо роман с Данилой. «Мы только друзья», - твердила она в интервью. Но кого хотела этим обмануть?

Козловскому расставание с Лизой тоже далось непросто - первое серьезное чувство не забывается.

«ЖЕНЮСЬ!»

Все новое и неизведанное манит и пленит. Пожалуй, именно этим прежде всего можно было объяснить увлеченность Козловского другой его однокурсницей - полячкой Уршулой Магдаленой Малкой, старше Данилы на шесть лет.

Обоих позвали играть в спектакле «Варшавская мелодия». Уршула и Данила перевоплощались в возлюбленных, которые на сцене буквально оторвались друг от друга не

могли. Молодые пылкие сердца не сумели разделить театр и реальную жизнь, и вскоре огонь похлал уже в гримерке. Окружающие быстро поняли: здесь пахнет романом. А Данила и не отрицал: он без ума от сумасбродной полячки!

Когда у актера начались съемки в Сибири, он умудрялся звонить ей из степи, только чтобы через тысячи километров услышать голос возлюбленной. Мог в любую минуту сорваться и поехать к ней в Польшу.

Но Данила был молод, и его мама пыталась оградить сына от поспешных решений. Надежда Николаевна Звенигородская сама была актрисой и знала, какими ветренными могут быть люди этой профессии. Она советовала сыну: подумай, остепенись. Но тот, пожалуй, впервые не хотел слушать чужих советов. «Женюсь!» - заявил он родне и в 2008 году расписался с Уршулой.

КУСОЧЕК АППЕТИТНОГО ПИРОЖНОГО

Первое время жизнь молодых напоминала медовый месяц. Но если Уршула в основном играла только в театре, то Данила развивался во всех направлениях. Он все чаще стал пропадать на съемках, его охотно приглашали в кино, и актер не собирался упускать свой шанс.

Тем временем Малка мечтала об уютном семейном гнездышке. В какой-то момент оба поняли, что их пути стали расходиться. Поговаривали также, что свекровь невзлюбила новоявленную невестку. Так или иначе, спустя три года брака Козловский и Малка пришли к расставанию. После разрыва Уршула призналась: «Я всегда знала, что такое аппетитное пирожное, как Даня, захотят попробовать многие. Я свой кусочек съела!»

С виду казалось, что Уршула больше переживала из-за разрыва, чем Козловский. Ему попросту не хватало времени на душевные терзания - актер был нарасхват. Козловского называли - ни больше ни меньше - открытием в киноиндустрии!



Даже после развода Уршула и Данила продолжали играть влюбленных в спектакле «Варшавская мелодия»

Данилу радовала востребованность, хотя популярность и мешала его личной жизни. Больше всех из-за неустойчивости личной жизни Данилы, казалось, переживала его бабушка, Авиетта Ивановна. Однажды она призналась журналистам: «У меня болит душа за Даньку! Так хочется, чтобы он был счастлив, поскорее нашел свою любовь и обзавелся детишками». Но, пересмотрев собственные приоритеты, он отдал всего себя кино и театру. А возвращаясь вечером в пустую квартиру, лишь тяжело вздыхал. Вот она - цена успеха. Когда же становилось совсем грустно, набирал номер бабушки. Та слышала в трубке: «Бабуля, почему ты мне не звонишь? Мне так хочется поговорить с родным человеком, а не с кем...»

ПРОВЕРКА РАССТОЯНИЕМ

Когда Данила впервые встретился с Ольгой Зуевой, девушка явно была не готова к перспективному знакомству. Ее щека распухла после удаления зуба мудрости, челка - неудачно подстрижена парикмахером, а пальто оказалось не по размеру. Одним словом, ничего примечательного для того, чтобы такой видный жених, как Козловский, влюбился. Но тем не менее именно это он и сделал!

До этой встречи актер не верил в любовь с первого взгляда, но тогда, в гостях у друзей в Москве, пришлось поверить. Это был конец 2014 года. Несмотря на холодную погоду, Данила и Ольга допоздна гуляли по центру Москвы. А наутро разъехались в разные стороны: Козловский - в Санкт-Петербург, а Зуева - в Нью-Йорк, где строила карьеру модели.

Несколько месяцев возлюбленные не афишировали свои отношения, но в марте 2015 года появились вместе на премьере второй части фильма «Духless». Наконец, можно было открыто заявить о своих чувствах! Увы, и в этих отношениях Козловскому пришлось проверять любовь на прочность расстоянием. Возлюбленные виделись



В фильме «Чернобыль» Оксана Акиншина сыграла возлюбленную героя Козловского. Роман на экране вскоре перетек в жизнь

редко, но, когда это случалось, буквально не могли оторваться друг от друга. Больше всего страдала Ольга: «Я скучала как собака. Я же девочка: мне хотелось за ручки подержаться и все такое».

Их роману многие прочили скорый конец. Тем более, по слухам, мать актера не желала второй раз отпускать его под венец. Нынешняя избранница тоже оказалась ей не по вкусу. Однако осенью 2019 года в прессе появилась информация, что Ольга Зуева готовится подарить Козловскому первенца. Это оказалось правдой!

2 марта 2020 года в Америке на свет появилась дочь актера с необычным именем Ода Валентина. Мама с малышкой на время решили остаться около океана, отдохнуть, набраться сил. Даниле же вскоре пришлось вернуться к работе в Москве. Кто бы знал, что на этот раз расстояние все же разрушит их отношения...

ТАЙНОЕ СТАЛО ЯВНЫМ

В Москве Данила Козловский продолжил работу над собственным проектом «Чернобыль». Помимо продюсирования ленты, актер также исполнил в ней главную роль. А его партнершей стала актриса Оксана Акиншина. Поговаривают, роман между ними зародился именно на съемочной площадке, и это было чувство, устоять перед которым оказалось невозможно.

Ситуация получилась более чем пикантной. У Акиншиной - муж Арчил Геловани и двое детей от него. У Козловского - пусть и гражданская, но жена с малышкой на руках. Поверить в это было невозможно, но факты говорили сами за себя. Так, в августе 2020 года молодых людей заметили отдыхающими в турецком Бодруме. Ничего лишнего они себе не позволяли, но тем не менее проводили время вместе, и очевидно, наслаждались общением друг друга.

После того как в прессе открыто написали об их возможной связи, все стали ждать комментариев от виновников событий. Но ни Данила, ни Оксана, ни их вторые половинки говорить о происходящем отказались. Стало понятно: только время прояснит, что на самом деле происходит в этом союзе.

И, действительно, спустя несколько месяцев, на премьере фильма «Чернобыль» в апреле 2021 года, тайное стало явным. Козловский и Акиншина появились на красной ковровой дорожке вместе как исполнители главных ролей. Актеры улыбались, общались с журналистами, но не показывали своего отношения друг к другу. Уже тогда в прессу просочились слухи:



Отношения с Ольгой Зуевой не прошли проверку расстоянием



Ода Валентина живет с матерью в Америке, но Данила старается как можно чаще приезжать к дочери

Данила и Оксана живут вместе уже год. Их роман начался сразу после рождения у Козловского маленькой дочки Оды-Валентины.

Через пару дней в одном из интервью актер сам прояснил ситуацию. Он не стал ничего скрывать и признался, что они с Ольгой Зуевой давно не вместе. Данила сокрушался: «Я поступил совершенно несправедливо по отношению к Оле - так, как она не заслуживает. Я бы даже сказал

- гадко, но больше ничего говорить не буду». А больше и не надо было... Большинство восприняло слова актера как косвенное признание в измене, о которой и так все уже давно говорили.

Главное, что подчеркнул Козловский, - он не собирается забывать о своей годовой дочке Оде Валентине. Как только у Данилы появится свободное время, он тут же улетает в Америку, чтобы повидаться с малышкой. Актер поделился, что недавно даже провел с ребенком несколько дней один на один - ее маме, Ольге Зуевой, понадобилось отлучиться по делам. Судя по всему, бывшим влюбленным удалось сохранить хорошие отношения ради дочери.



Самодостаточная женщина КАКАЯ ОНА?

Умеете ли вы самостоятельно решать проблемы? Выбирать партнера и образ жизни? Формировать бюджет? Воспитать в себе самодостаточность непросто, но именно такой выбор сделает вас счастливой.

Быть самодостаточной - значит иметь возможность обходиться без помощи со стороны, уметь грамотно организовывать свою жизнь, ни от кого не зависеть. Увы, современные женщины в большинстве своем живут иначе и многое теряют.

Психолог Ирина Зайченко прокомментировала пять установок самодостаточной женщины и объяснить, в чем преимущества каждой из них.

«Я НЕ БОЮСЬ ОДИНОЧЕСТВА»

Тех, кто не может находиться в одиночестве, трудно назвать самодостаточными. Иногда из-за страха остаться без пары многие начинают строить отношения с партнером, который им не подходит. В таком случае нередко приходится подстраиваться под человека, менять убеждения и взгляды. Все ради того, чтобы не остаться наедине с самим собой.

Уверенных в себе людей одиночество не пугает. Наоборот, хотя бы иногда они отстраняются от близких людей, чтобы навести порядок в мыслях, поставить цели и спланировать способы их достижения. Особенно эффективны в таком случае медитации, практика глубокого дыхания, визуализация.

«Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СЕБЯ»

Некоторые связывают понятие самодостаточности с богатством, состоятельностью. Это неверно. Самодостаточность начинается с ответственности за себя и свои поступки. Люди, которые не зависят от окружающих, готовы к любым изменениям в жизни.

В первую очередь следует научиться самостоятельно принимать решения. Предположим, вы попали в стрессовую ситуацию, когда на счету каждая секунда. Вы не можете тратить драгоценное время на то, чтобы позвонить маме, мужу, подруге и попросить совета или помощи. Сможете ли вы справиться с силами и сделать правильный выбор или растеряетесь и перестанете адекватно оценивать ситуацию?

«МОЕ НАСТРОЕНИЕ НЕ ЗАВИСИТ ОТ ОКРУЖАЮЩИХ»

Важно то, как вы реагируете на поступки других людей. Тревожным маркером в данном случае является страх - когда вы столкнулись с критикой, например. Если ваше самочувствие и настроение зависят от слов и действий окружающих, необходимо понять, с чем связана подобная реакция. Может, стоит поработать с самооценкой?

Самодостаточный, уверенный в собственных силах человек вряд ли обратит внимание на неприятные комментарии окружающих. Он настолько сосредоточен на себе и своей жизни, что предпочитает не растрачивать энергию на недоброжелателей.

«СРАВНЕНИЯ НЕ ДЛЯ МЕНЯ»

Люди, имеющие привычку сравнивать себя с другими, менее продуктивны. Это неудивительно: им приходится тратить немало времени на поиск собственных недостатков и анализ успехов окружающих. Такая особенность может негативно отразиться на самооценке, снизить качество жизни.

Важно понимать: сравнение - это гонка, в которой невозможно выиграть. Всегда найдется более богатый, более успешный человек и т.д. Это не значит, что не нужно стремиться к большему - самореализация является ключом к уверенности в себе. Но важно сфокусироваться на собственных талантах и попытаться довести их до совершенства, не оглядываясь на остальных.

«Я НЕ ПОЗВОЛЯЮ ДРУГИМ ПРЕНЕБРЕГАТЬ МНОЮ»


Если вы попали в ситуацию, когда ваши личные границы нарушили, нормальная реакция - выразить недовольство и постоять за себя. Однако некоторым кажется, что проще «проглотить» обиду и сделать вид, будто ничего не произошло. Это неверная позиция. Когда вы позволяете другим людям относиться к вам неуважительно, пренебрегать вашими интересами, вы ставите себя в зависимое положение.

Чтобы не оказаться в роли жертвы, пересмотрите свой круг общения. Возможно, в нем есть люди, которые на самом деле не являются вашими друзьями. Ведь дружба - это, в первую очередь, партнерство. Если же вы не можете положиться на человека, не знаете, чего ожидать от него в той или иной ситуации, стоит ли продолжать поддерживать с ним связь?

ПРИНИМАТЬ СЕБЯ ВО ВСЕМ

Кажется, самодостаточная женщина все время пытается стать лучшей версией себя. Это так. Однако прежде чем начать этот путь вверх, она принимает свою суть со всеми достоинствами и недостатками. Ее цель - гармония снаружи и внутри, любовь и уважение к себе, знание своих сильных сторон.

Ваш любимый сканворд

						Жесткая трава							Ограда
Катушка швейн. машины		Мушкетер		"Дерево героев"		Тип растения		Отходы молока		Фрезерный...		Погода	
				Подводн. лодка									
Приют		Едок (перен.)				Экзотич. плод		Африк. магия		...Шахназаров		Вост. струнный INSTR.	
Орудие глажки		 <p>1</p> <p>Садовый цветок</p>				Спец. строителя							
	Прядь под носом					Друг Карабаса	Разряд в каратэ		Льдина ребром		Двигатель		Большой нож
	Боец					...-дамарья							
								...де Бальзак					
1		Звук колокола		Часть шевелюры		Локаатор		Знак на плече		Вещь с ценником		Бугорок	
								Сладкая гуща					
Делает эль		Муз. интервал						Свиное бедро					
Палка в лапте	Сосновый лес		Труда		Сторона предмета		Глубина погруж. судна		Плодовый парк		Створка шкафа		Алисия..., балерина
Конные грабли							Едино-рог						
							Трясина						
Конный воин		Настил в здании		Тетеревиный...		Амер. полисмен		Англ. буква		Живая тяга		Селение	
					Вихор на лбу				Аптек. мера веса				
Кожух	Недоумение								Рана от комара				
Рис, просо, овес					Слепой пират (Стивенсон)				Оружие скорпиона				

История из жизни

Современные девушки стараются всеми силами избавиться от лишнего веса. Они не задумываются о том, что порой вместе с парой килограммов теряют что-то свое, индивидуальное.



НЕЛИШНИЙ ВЕС

О том, что Маша весит чуть больше обычного, девочка начала догадываться во втором классе. Однажды она стояла в столовой в очереди, а когда она дошла, попросила свое коронное:

- Можно мне сосиску в тесте? Две!

Сзади загоготали мальчишки.
- Куда тебе?

Злополучные сосиски Маша есть не стала. Она убежала в слезах и тем же вечером пообещала себе начать худеть. Но как это было сделать? Единственный ребенок в семье, девочка была в буквальном смысле залюблена. Папа считал ее своим смыслом жизни и из командировок непременно привозил Маняше сладостей. Мама его за это ругала и пекла дочке сладости домашние, но оттого не менее калорийные.

Вскоре школьные пиджаки перестали сходиться на не по годам большой Машинной груди. Но и тут мама нашла выход - перешила пуговки. Проблему с одноклассниками было решить труднее.

В институте Маняшу приняли куда более радушно. Для однокурсников она стала «своим человеком». Мальчишки считали ее за приятеля, а девочки стремились с ней дружить: Маша явно не была им соперницей.

Конечно, сердце у девушки тоже было не каменное. Ей нравился перспективный студент Костик. Почему-то Маша думала, что такой, как Костя, не будет обращать внимание на лишние кило. Как же она ошибалась...

Как-то раз, оставшись в институте после пар, Маняша стала искать Костика. Парень обнаружился на крыльце в окружении друзей.

- Говорят, к тебе Маша Березина равнодушна, - подтрунивали паренки над Костиком.

- А мне то что? Вы ее видели? С такой даже в кино стыдно сходить! - ответил молодой человек под дружный гогот присутствующих.

Никто не заметил фигуру Маняши, мелькнувшую неподалеку.

Маняше было двадцать восемь. В ее возрасте девушки всю крутили романы, бегали на свидания и устраивали семейную жизнь. А Маняше не везло... Причина неудач была веской во всех смыслах этого слова.

ЧУТЬ БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО

- Почему тебя все зовут Маня-

ша? - поинтересовалась у нее однажды коллега.

Вместо ответа девушка лишь плечами пожала - так повелось. Вероятно, никто не видел в этой чуть розовощекой, округлой, аппетитной особе женского пола Марию Викторовну. Лишь заботливо-нежное «Маняша» отражало всю ее суть.

В тот момент она как будто уменьшилась.

НЕУЖЕЛИ ЛЮБОВЬ?

В двадцать восемь Маняша, безусловно, уже не была наивной дурочкой. Она даже умудрилась к этому возрасту закрутить пару романов. Правда, все они были нелепыми и короткими.

Теперь же она была слегка умудренной опытом. Лишние килограммы все так же оставались при ней: прежние пищевые привычки ей поменять не удалось. Они прочно засели в голове. Тем более слишком часто девушка заходила в гости к родителям, а там - беляши, голубцы, сырники...

Вот и теперь Маняша держала путь в родительский дом. Ее позвали, чтобы познакомить с неким Петром - сыном папиного сослуживца, который недавно вернулся из Америки после стажировки.

- И как там, за океаном? - не унималась мать, суется вокруг стола.

Петя загадочно улыбался бело-снежной улыбкой и говорил без умолку. Маняша, подперев подбородок кулачками, любовалась гостем. В какой-то момент Маша поймала себя на шальной мысли: молодой человек ей нравится! Подумала и испугалась. Ей определенно здесь ничего не светит.

Вернувшись поздним вечером в свою маленькую квартирку, она остановилась в прихожей напротив зеркала. В отражении на нее смотрела невысокая пухленькая девушка, которой и двадцать восемь-то можно было дать лишь с натяжкой. Стало не по себе. Даже чай и любимые булочки с корицей не исправили ситуацию.

Однако спустя несколько дней Маняше позвонили. На другом конце провода мужчина представился - Петр. Тот самый, которого она встретила в гостях? Оказалось, да. Молодой человек как бы невзначай пригласил Машу прогуляться, а она не поверила собственным ушам.

Они встретились теплым весенним вечером. На улице слегка моросил дождь, и Петя раскрыл над девушкой зонтик. Им пришлось идти близко-близко друг к другу, и Маняша показала, что она слышит, каким учащенным стало дыхание ее нового знакомого.

Увидев на пути очередную огромную лужу, Петр, не задумываясь, подхватил Маняшу на

руки и перенес через нее. Девушка взвизгнула.

- Ты что? Я же тяжелая!

- Ты?! Словно пушинка! - удивился молодой человек. Их взгляды встретились, и проскочила та самая искра.

ХОЧУ СТАТЬ ЛУЧШЕ!

Когда родители узнали, что у Маняши завязались отношения с «заморским Петром», как они его называли, то были очень удивлены. А сама Маша, пожалуй, впервые была по-настоящему счастлива. Петя буквально на руках носил девушку, а уже через пару месяцев решил познакомиться со своей семьей и друзьями. И если отца с матерью Маша и так знала - они были приятелями ее родителей, то встреча с близким кругом молодого человека впечатлила ее куда сильнее. В небольшом кафе собрались знакомые Пети. Здесь были девушки и молодые люди - все как на подбор улыбчивые, красивые, стройные, холеные.

В середине встречи Маняша не выдержала и вышла в туалет. Там она быстро умылась холодной водой, чтобы прийти в себя. Отражение в грязном зеркале вновь напомнило ей о том, как сильно она отличается от стандартов красоты.

Пожалуй, именно этот день и стал отправной точкой. Уже на следующее утро Маняша отказалась от бутербродов на завтрак, заменив их листом салата. Так она продержалась две недели и к концу срока стала замечать, что ее действия приносят результат. Любимая юбка теперь грустно висела на бедрах.

От природы бледно-русые волосы Маша решила покрасить в медно-бронзовый оттенок. Веснушки были нещадно осветлены с помощью лимонного сока. На ближайшую зарплату Маша купила платье - такое короткое, что еще месяц назад постеснялась бы его надеть. Впервые надела каблук, тут же заработав свои первые мозоли.

Когда Петр, отлучавшийся на неделю из города, увидел свою обновленную возлюбленную, то не мог поверить своим глазам. Прежней Маняши попросту не было. Что-то изменилось в ее образе, даже взгляд стал другим. Зато теперь девушка мало чем отличалась от той компании, в которую ее ранее приволил Петр. Когда они встретились все вместе вновь, Маняша будто раство-

рилась среди них. Хохотала так же громко, заказывала себе алкогольные коктейли, на которые раньше и глаз бы не положила. Петя смотрел на это со стороны и недоумевал: что случилось с его любимой?

«ТЫ ИЗМЕНИЛАСЬ...»

Отныне, где бы Маша с Петей ни появлялись, все взгляды были устремлены на них. Девушка гордилась собственными изменениями, а когда прежние знакомые не узнавали ее, и вовсе начинала сиять. Лишь одно не радовало девушку: Петя изменился. Он больше не смотрел на нее влюбленными глазами.

Однажды их пригласили на свадьбу к Петиным знакомым, и Маша вырядилась так, что чуть ли не затмила невесту в тот вечер. Молодой человек молча наблюдал за возлюбленной, стоя в сторонке. Подумал о том, что прежняя Маша никогда бы не позволила себе фамильярничать со старшими, выбегать на сцену, привлекать к себе внимание...

В тот вечер они ехали домой молча, а перед тем как попрощаться, Петя как бы невзначай бросил:

- Ты изменилась. Маша. И я не могу сказать, что ты нравишься мне.

Маша застыла, взявшись за ручку автомобильной двери. А когда оказалась дома, села в прихожей и разрыдалась. Она так старалась стать такой, как все, превратиться в лучшую версию себя, чтобы соответствовать Пете. И что теперь?..

Петр замолк на несколько дней, чего никогда не было прежде. Когда Маняша, наконец, не выдержала и написала ему, то прочла сухой ответ: «Мне надо побыть одному и подумать». Тут ей стало по-настоящему страшно.

Действовать нужно было радикально. Маша смыла тонну косметики, нанесенную на лицо, после чего оно вновь приобрело кукольное выражение. Выудила из гардероба скромную одежду, каблук сменила на кроссовки.

В таком виде она появилась на пороге Петиной квартиры. Тот, открыв дверь, не смог сдержать улыбку. Его Маняша вернулась!

- Снова толстеть не обещаю! Но больше предавать себя и становиться кем-то другим не стану. Тем более, я тебе и такой нравлюсь, - объяснилась девушка.

Петя одобрительно кивнул и крепко прижал Маняшу к себе.



ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА НА ДАЧЕ

Ваш ребенок не любит поездки на дачу Это можно исправить! Достаточно организовать на участке игровую площадку и продумать досуг.

Каждое лето мои дети - трехлетняя Варя и семилетний Миша - проводят на даче у бабушки и дедушки. Им там раздолье.

Все началось пять лет назад, когда сын был маленький, а дочка не было еще и в планах. Дедушка с бабушкой решили организовать на участке минимальные развлечения - поставили песочницу и небольшие качели. Для ребенка до трех лет этого более чем достаточно.

Миша подрос, и мы стали присматривать для него игровой домик. Купили небольшой, пластиковый. На участке мы надежно закрепили конструкцию, чтобы ее не сдуло ветром. Сыну очень нравилось! Ну, а когда он стал шестилеткой, было решено приобрести спортивный комплекс с турниками, лесенками, большими качелями и кольцом для мяча.

Отмечу, что детская игровая зона у нас всегда располагалась так, чтобы взрослые, даже занятые работой в огороде, могли присматривать за малышней. Мы выбирали место для площадки таким образом, чтобы оно не находилось ни на солнцепеке, ни в тени. Остановились на промежуточном варианте, где солнечные лучи периодически сменяют тень.

Конечно, главное для любой площадки, где будут играть дети, - безопасность. Советую убедиться в том, что все детали и конструкции надежно закреплены. Говорю

это неспроста! Однажды папа нашей знакомой самостоятельно сделал качели на дереве. Они были рассчитаны на небольшой вес, а в итоге качались все, в том числе соседские ребята постарше. И что в итоге? Конечно, ветка сломалась, и дети получили ушибы.

Итак, если вы планируете устроить на дачном участке игровую зону для детей, вот что стоит непременно там разместить.

Качели. Желательно, чтобы сиденье было со спинкой, а если ребенок до 3 лет, то и с защитной перекладиной спереди. Чем меньше



Позаботьтесь о том, чтобы все элементы площадки были надежно закреплены. Для сборки комплекса обратитесь к профессионалам

малыш, тем меньше должна быть амплитуда качелей.

Песочница. Лучше всего использовать монолитные варианты глубиной около 30 см. Такую песочницу можно «закрыть» крышкой, чтобы она не промокала во время дождя. Другой вариант - пластиковая сборная песочница, которая не занимает много места. Если малыши постарше, рассмотрите вариант песочницы-стола, где можно полноценно «печь куличи». Например, наша дочка именно таким столом сейчас и пользуется.

Горка. Желательно пластиковая. Пока ребенку не исполнилось 3 лет, ограничьтесь высотой 0,5-1 м. С 4 лет можно позволить малышу спускаться с высоты 1,5 м. Спуск должен быть удобным, пологим, ступени - широкими, наверху - обязательно ограждение.

Домик. Прошлым летом дочка довольствовалась тканевой палаткой на металлическом каркасе. Мы зафиксировали ее, внутри положили плед, чтобы не шел холод от земли. В этом году на лето уже купили сборный пластиковый домик. При желании его можно легко убрать в сарай.

Спортивно-игровой комплекс. Им пользуется старший. Скажу сразу: столь дорогое приобретение имеет смысл, если ваш ребенок увлекается спортом. Например, сосед по даче, десятилетний Денис, настоящий книжный червь - его не затащишь на площадку. Зато наш Мишка с удовольствием пользуется канатной лестницей, баскетбольным щитом, турником. Экономить на таком комплексе, на мой взгляд, не стоит. Он должен быть безопасным, износостойким и устойчивым.

Бассейн. Каркасная конструкция с высокими бортами и подогревом подойдет разве что тем, у кого много соток и... много детей. Нашим пригодился только маленький надувной бассейн. Еще один важный момент - покрытие, на котором играет ребенок. Чаще всего используется газон, однако некоторые предпочитают класть специальные плиты из переработанной резиновой крошки. Это дорого и, на мой взгляд, непрактично. Например, если на них будет стоять песочница, то вы замучаетесь собирать просыпанный песок.

За газоном на детской площадке придется ухаживать. Его следует регулярно подстригать, а также высаживать траву, которая не привлекает пчел и других насекомых. Иначе укусов не избежать. Одним словом, игровая зона на даче - удовольствие непростое и не самое дешевое, но оно того стоит!

Марина Новгородцева.

Когда не стоит вмешиваться

Уж сколько раз я говорила своим подругам, чтобы те не вмешивались в личную жизнь повзрослевших детей...

Моя дочь прожила в счастливом браке пять лет, а потом в их отношениях с мужем стало происходить что-то странное. Они отдалились друг от друга, начали меньше времени проводить друг с другом. Вскоре нашлась и причина - однажды я застала зятя в кафе с молоденькой девушкой. Он сделал вид, что не заметил меня, а позже в разговоре заявил: «Это не ваше дело!»

Но я не смогла молчать и через некоторое время рассказала обо всем дочери. В итоге через какое-то время дочь подала на развод. Теперь бывший зять со всей его семьей атакуют меня. Пишут, звонят, обвиняют в том, что я разрушила крепкий брак и оставила без отца внучку Аленку. Да и дочь ходит как в воду опущенная - видно, что переживает.

Вот я и подумала: может, все-таки зря рассказала об измене? В конце концов, пускай дочь сама бы об этом узнала. А там, глядишь, может и простила бы, ведь многие так живут.

М. Пшенникова.

Комнатный тигр



В тот день муж сказал мне, что подает на развод. Это было как нож в спину. Я вынесла на помойку все, что мне напоминало о нем. Вдруг из-за бака ко мне подбежал котенок - грязный, блохастый, кожа до кости. Я подумала, что ему еще хуже, чем мне, купила корм, угостила беднягу - он все съел за один присест и вдруг прижался, обнял мою ногу обеими лапами, будто хотел сказать: «Не уходи, ты мне нужна!» Я взяла его домой, отмыла, накормила. Так он изменил мою жизнь, а я - его. Теперь у меня есть огромный, холеный комнатный тигр.

Анна.



Коротко о главном

ТАК НЕДОЛГО И С УМА СОЙТИ!

Я никогда не верила в сверхъестественное, но недавно была готова пересмотреть свои взгляды. А началось все с того, что в квартире, которую мы снимали вместе с молодым человеком, начали происходить странные вещи. Предметы меняли свои места, а иногда и вовсе пропадали.

Сначала я подозревала Игоря. Честно спросила у него: «Это ты так шутишь?» Но он выглядел ничего не понимающим. Я стала грешить на себя. Может, с ума схожу? Точно помню, что выкладывала мясо размораживаться, а вечером нашла его снова в морозилке!

Увы, все оказалось до предела банальным. Однажды я отпросилась с работы - плохо себя чувствовала, и в дверях квартиры столкну-

лась с неизвестной мне девушкой. В руках у нее было мое платье, которое я отложила с утра, - мы с Игорем должны были идти на день рождения к его другу.

Девушку не пришлось долго расспрашивать: она сама призналась, что с моим молодым человеком их связывают романтические отношения. А проказничала в нашей квартире она для того, чтобы я быстрее узнала о ее существовании и отошла в сторону. Знаю, звучит смешно, но первым делом я выдохнула - наконец, мой страх принял вполне определенное обличие. Во вторых, мне стало спокойно - я не сумасшедшая. Ну а в-третьих, я, конечно, рассталась с возлюбленным. Здоровая психика мне дороже!

Елена И.

И ТЫ, БРУТ?..

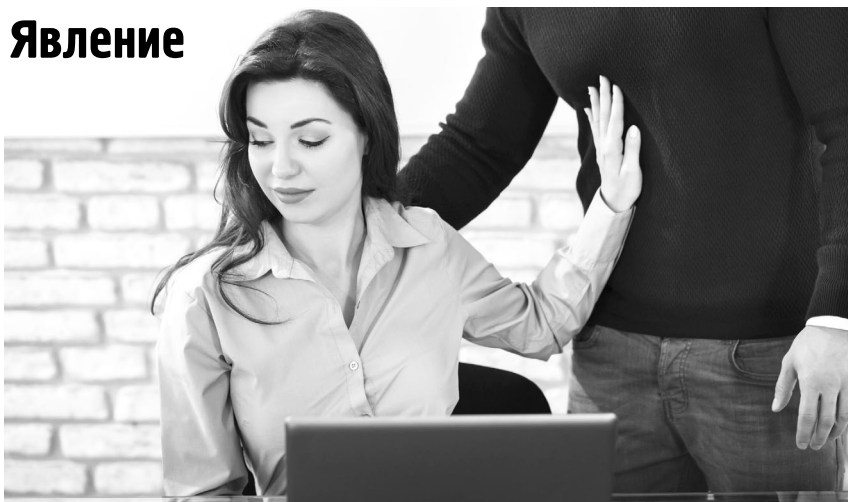
У моей бабушки окотилась любимая овечка Долли. Приплод состоял из трех ягнят: две овечки и один барашек. Один из них был обречен на гибель, ведь сосков у овцы всего два. Бабушка, добрая душа, пожалела третьего ягненка и взяла его в дом. Выкармливала молоком из детской бутылочки, которая осталась от младшего внука. Ягненка назвала Брут: в то время по телевизору как раз шел документальный фильм о нем. Брут рос как на дрожжах, опережая своих сестер. Конечно, бутылочки ему стало мало, и бабушка использовала для кормления все большую тару, ухитряясь кое-как надеть на горлышко соску.

Наконец-то пришло лето, и Долли вывела своих уже взрослых детей на лужок. Овечки мирно ели, а Брут отказывался щипать траву и требовал молока! Бабушка выгнала его за ворота на лужайку, а Брут разбежался и атаковал ворота сво-



ими маленькими рогами. Звук стоял такой, что соседи прибежали. Через пять минут бабушка сдавалась и выносила-таки упрямоцу бутылку молока!

Ольга Сысоева.



Выстраиваем и защищаем ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

В здоровых отношениях важно соблюдать личные границы. Их отсутствие может привести к печальным последствиям - человек начинает жить ради удобства окружающих.

Если границы между государствами нельзя не заметить, то как определить, где проходит граница между вами и другими людьми? Оказывается, нашим внутренним пограничником является одна из базовых негативных эмоций - злость. И целый ряд ее производных: раздражение, возмущение, негодование, неприязнь.

ЛУЧШЕ СТЕРПЕТЬ И ПРОМОЛЧАТЬ?

Большинство людей подавляют в себе злость, потому что им с детства внушили, что быть злым - плохо. Многие боятся показать эту эмоцию, так как не хотят конфликтов, разрушения мира в семье или на работе. Если это все же произошло и злость выплеснулась наружу, человека могут потом долго преследовать чувство вины и стыд. Ведь пришлось нарушить установки, которые возникли в его сознании еще в детстве. Между тем испытывать и выражать негативные эмоции - это нормально, главное не доводить себя до точки кипения, не терпеть непозволительные вещи до тех пор, пока не «снесет крышу» от эмоционального взрыва.

Вот простой пример. Алену с детства научили, что чувство гнева нужно подавлять. Только «плохая девочка» проявляет агрессию в ответ на какие-то неприятные действия в свою сторону. Правильная реакция: смолчать и перетерпеть. Алена молчала и терпела, когда папа запрещал ей краситься и надевать юбки выше колена. Молчала и терпела, когда мама критиковала все ее умения, начиная от уборки и заканчи-

вая ее методами воспитания уже собственных детей. Не решилась на бунт, и когда ее поцеловал Сергей - муж близкой подруги. Это случилось в загородном доме после полуночи. Уйти было некуда. Будить всех неудобно. Кричать и отбиваться - стыдно. Легче оказалось уступить. А потом промолчать.

ВНЕЗАПНЫЙ НЕРВНЫЙ СРЫВ

Когда люди подавляют злость, она трансформируется в обиды, комплексы и даже болезни. Кроме того, невыраженные эмоции могут привести к нервному срыву. Так происходит потому, что психологический «насильник» не получает должного отпора и продолжает продавливать личное пространство своей жертвы.

Катя уступала всем людям из ближайшего круга: свекрови, мужу, золовке, собственным родителям и сестре. Но злость копилась, превращая ее психику в атомный реактор. В итоге однажды на работе из-за невинного замечания коллеги Катя закатила скандал. Ее громкий голос нарушил границы сразу всех, кто был в офисе. Летали папки, чашки, бумаги... Девушка сама превратилась в агрессора, попирающего личное пространство окружающих. Она не узнавала саму себя.

Важно понимать: здоровый вариант защиты личных границ предполагает выражение злости в ненасильственной форме. Если ваши границы нарушают чужие люди, вам нужно научиться искусству уверенного отказа. Не мямлить, не оправдываться, не извиняться, а просто говорить: «Нет, я этого делать не буду», - и объяснить, почему.

КОГДА НУЖНО СКАЗАТЬ «НЕТ»

Если неблизкий вам человек пытается получить от вас какой-то ресурс (занять деньги, перевалить часть своей работы, навязать вам невыгодные условия покупки), важно проговорить вслух те факты, которые вам не нравятся, и те условия, которые для вас неприемлемы. Избегайте негативной оценки просящего и ситуации в целом.

Когда нарушают ваши физические или психологические границы самые близкие люди, то помимо называния фактов, которые вам неприятны, необходимо проявить еще и возникшую эмоцию. Донести то, что вы чувствуете в данный момент. Можно еще озвучить и конкретную просьбу, как вести себя так, чтобы ваши отношения стали гармоничными.

Муж Светланы все время проверял ее почту, социальные сети и мобильный телефон. Девушка болезненно реагировала на нарушение личных границ, пытаясь объяснить, что ее оскорбляет такое недоверие. Но супруг выворачивал ситуацию наизнанку: когда человеку нечего скрывать, ему не о чем и переживать. Главный аргумент был такой: «Между близкими людьми не должно быть никаких тайн». Не смирившись с систематическим нарушением своих границ, Светлана подала на развод.

Самая неприятная ситуация - когда личные границы нарушает человек, от которого вы зависите. Если объяснения не помогают, придется выдвигать встречные условия, а то и полностью разрывать такие отношения. Например, вот так: «Если вы не прекратите свои домогательства, я уволюсь», «Я напишу заявление в полицию», «Я обращусь к вышестоящему руководству».

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Прежде чем выстраивать личные границы, важно осознать, чего вы хотите от себя, от жизни, от отношений с другими людьми. Часто для многих революционной оказывается сама мысль о том, что можно думать о себе и своих желаниях в первую очередь. Ведь если человек привык принимать решения, отталкиваясь от потребностей детей, мужа, родителей, изменить его поведение непросто. Этот «социальный мазохизм» рождает большое количество агрессии, которая не выходит наружу и превращается либо в пассивную агрессию, либо в постоянные обиды. Следует научиться управлять своими эмоциями и сообщать окружающим людям, «как со мной можно и как со мной нельзя».

Когда мы говорим о беременности и родах, то зачастую, сами того не замечая, руководствуемся английской поговоркой «No uterus - no opinions». В переводе это означает «Нет матки - нет и мнения». Не тебе рожать - не тебе и высказываться. И все же не стоит сбрасывать со счетов мысли и переживания мужчин по этому поводу.

НЕПОНИМАНИЕ И РАСТЕРЯННОСТЬ

Многие оказываются не готовы к беременности жены и представляют себе, что происходит с женщиной в этот период. «Курсы будущих родителей» придуманы неспроста и действительно помогают мужчинам лучше понимать происходящее. Руслан учился быть мужем беременной жены самостоятельно:

«В нашей семье чтят традиции. У нас принято рано обзаводиться семьей и рожать не меньше троих детей. Я впервые стал отцом в 23 года. Мне казалось, что я был к этому готов. Но довольно быстро выяснилось, что я вообще не понимал, что происходит.

Я знал про тошноту по утрам и про женские капризы во время беременности и был не против бегать по ночам в круглосуточный супермаркет за мороженым или солеными огурцами. Но я был в шоке, когда понял, что тошнота может быть круглосуточной. Жена стала злой и раздраженной. Она плакала по малейшему поводу, и мне приходилось часто возить ее к врачу. Одно дело - знать, что теперь все будет по-другому, и другое дело - почувствовать это на своей шкуре. Особенно сводило с ума непонимание того, нормально ли все идет, или с моей женой что-то не так. И чем я могу помочь, когда ей плохо? Мне даже обсудить это было не с кем: друзья еще не думали о детях, а в нашей семье говорить о таких вещах не принято. Тогда я нашел в Интернете несколько книг о беременности и родах, и после этого многое стало понятным. И еще спасибо жене - заметив мою растерянность, она сама стала объяснять мне, что происходит, чем я могу ей помочь. Когда через два года она забеременела вторым ребенком, я уже чувствовал себя настоящим профи».

СОМНЕНИЯ И СТРАХИ

Даже если ребенок желанный и долгожданный, все равно заветные две полоски на тесте вызывают в душе мужчины массу сомнений и тревог. Андрей с женой ждут своего первенца, и будущий отец не скрывает переживаний:

«Когда я узнал о беременности жены, то первой реакцией были ра-



«ТЫ СТАНЕШЬ ПАПОЙ»

Все главные трудности в период беременности приходятся на долю женщины. Умные мужчины это понимают, поэтому о собственных чувствах и переживаниях предпочитают помалкивать. Хотя им есть что рассказать.

дость и гордость. Да, мы сделали это! А потом я всю ночь не спал и думал. В голове крутились вопросы: мы действительно готовы к появлению ребенка? А если он родится больным? А если я потеряю работу? А если случится очередной экономический кризис, и подгузники будут стоить, как самолет? И еще миллион живем «А если?..» Главный страх, который меня, видимо, теперь уже никогда не отпустит: смогу ли я позаботиться о семье и обеспечить ребенка всем необходимым. Мне даже иногда снится кошмар: я лишаюсь работы, банк забирает квартиру за долги по ипотеке, и мы втроем живем на пенсию моей мамы. Этот страх заставил меня действовать. Я стал более собранным, внимательным, пунктуальным и активным. Я работаю автомехаником, и даже мой начальник заметил, как изменилось мое отношение к работе. Меньше перекуров, меньше болтовни с парнями, меньше разговоров по телефону - и то, что раньше я делал за три часа, теперь успеваю закончить за полтора. В последнем квартале мне выплатили хорошую премию».

ЗЛОСТЬ И РАЗДРАЖЕНИЕ

Но далеко не всегда беременность бывает желанной. И тогда чувства будущего отца вряд ли можно назвать радостными. К счастью, для нашего героя Сергея и его ребенка все закончилось благополучно:

«Я не планировал жениться, считал, что еще слишком молод, и нужно пожить для себя, а потом уже думать о семье. Но моя девушка забеременела, и мне пришлось сделать ей предложение. Меня раздражало буквально все: как у жены округляется живот, как у нее отекают ноги, как она постоянно хочет в туалет, как ее тошнит от разных запахов. Раньше жизнь была легкой и приятной, а тут вдруг навалилось столько проблем. Еще был такой период, когда жене постоянно хотелось секса, но она меня не возбуждала.

Все стало меняться после рождения ребенка. Не сразу, постепенно, месяц за месяцем. Я помню тот момент: сын назвал меня папой. И вот тогда на меня накатило: этой мой ребенок, моя семья, я должен о них заботиться».

Лучшие фильмы о новоиспеченных отцах

«**Молодые папашы**» (2003 г., США). Главные герои фильма привыкли жить в свое удовольствие. Но вдруг их подружки одновременно забеременели. Похоже, придется резко повзрослеть!

«**Хочу как ты**» (2011 г., США). Фильм о лучших друзьях - семьянине с тремя детьми и холостяке, который отрывается на всю катушку. Оба мечтают пожить жизнью друг друга. Так и случается: они меняются телами.

«**Чего ждать, когда ждешь ребенка**» (2017 г., США). Это история о пяти парах, готовящихся стать родителями. Героям предстоит вкусить все радости процесса ожидания и рождения ребенка.



(Продолжение. Начало в 28-31).

– Я очень спешил, ваше превосходительство, – отозвался он, – вам ведь известно, что я просил об отпуске для того, чтобы привезти свою дочь из монастыря. Я уже имел честь представить ее вашему превосходительству, когда мы встретились вчера в галерее.

– Мне кажется, вы слишком долго держали молодую девушку под духовным надзором. Она уже теперь производит впечатление монахини. Боюсь, что монастырское воспитание окончательно погубило ее.

Мозер с выражением ужаса уставился на своего начальника.

– Что вы хотите этим сказать, ваше превосходительство? – проговорил он.

– Я хочу сказать, что она погибла для света, – поправился барон.

– Ах, так! Да, разумеется, вы правы, ваше превосходительство. Но мысли моей Агнесы всегда были далеки от мирского, а вскоре она и совершенно покинет свет – она решила постричься.

Барон взял в руки несколько бумаг и мельком пробежал их взглядом, в то же время продолжая разговор с чиновником, который пользовался его исключительным доверием.

– Ну, это не удивительно! – говорил он. – Когда девушку с четырнадцати до семнадцати лет держат в монастыре, то следует ожидать подобного решения. А вы согласны на это?

– Мне будет тяжело навсегда лишиться своего единственного ребенка, – торжественно сказал Мозер, – но я далек от того, чтобы воспрепятствовать такому святому намерению. Я дал свое согласие. Моя дочь еще несколько месяцев проживет в моем доме и в свете, а затем поступит послушницей в тот самый монастырь, где до сих пор была пансионеркой. Мать настоятельница желает избежать и намека на принуждение.

– Мать настоятельница, должно быть, уверена в своей питомице, – заметил барон с иронией. – Впрочем, если молодая девушка сама желает этого, то незачем убеждать ее в противном. Мне жаль только вас. На старости лет вы надеялись найти поддержку в

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

своей дочери и теперь принуждены уступить ее монастырю.

– Господу Богу! – благочестиво подняв взор к потолку, воскликнул старик, – и перед этим права отца должны уступить на задний план.

– Конечно! А теперь за дела! Есть чтонибудь важное?

– Рапорт полицмейстера...
– Знаю, – перебил барон, – в городе подняли страшный шум из-за новых обя­зательных постановлений. Ничего, успокоятся! Что там еще?

– Обстоятельный доклад в министерство, о котором мы уже говорили. Кому прикажете составить его, ваше превосходительство?

Равен с минуту подумал и сказал:
– Ассессору Винтерфельду. Я хочу дать ему возможность отличиться или по крайней мере выдвинуться. Несмотря на свою молодость, он – один из способнейших чиновников.

– Но неблагонадежен, ваше превосходительство! Он крайне либеральных взглядов и примыкает к оппозиции, которая теперь...

– Все молодые чиновники таковы, – прервал его барон. – Все они хотят быть реформаторами и считают своим долгом повсюду быть в оппозиции, но с производством в более высокие чины это проходит. С получением чина советника либерализму наступает конец, и ассессор Винтерфельд, конечно, не составит исключения.

– Что касается его личных способностей, – продолжил Мозер, – то я совершенно разделяю ваше лестное мнение о нем, ваше превосходительство, но до моего слуха дошли такие сведения об ассессоре, которые свидетельствуют о его чрезвычайной неблагонадежности. К сожалению, достоверно известно, что во время своего последнего отпуска он, будучи в Швейцарии, близко сошелся с демагогами и революционерами.

– Никогда не поверю, – решительно возразил барон. – Винтерфельд не из тех, кто бесцельно и бесполезно ставит на карту свою будущность. Да и вообще он достаточно уравновешен, чтобы ему могли быть опасны подобные искушения. Вероятно, тут что-то не так. Я сам займусь этим вопросом. Что же касается доклада, то я остаюсь при своем прежнем решении. Прошу позвать ко мне ассессора.

Мозер вышел, и через несколько минут вошел Георг Винтерфельд. Он знал, что поручаемый ему доклад был для него отличием перед его сослуживцами, но это явное предпочтение не радовало его. Со спокойным вниманием он выслушал указания своего начальника, в совершенстве уяснил себе его краткие деловые указания, схватив на лету отдельные намеки, которые тот

счел необходимым сделать при этом. Несколько метких замечаний молодого человека доказывали, что он вполне достоин возложенной на него задачи.

Равен, которому слишком часто приходилось сталкиваться с тупоумием и неспособностью своих чиновников, не мог не почувствовать, какое удовольствие – быть понятым с первого слова.

Через несколько минут с докладом было покончено, и Георг, собрав бумаги с пометками своего начальника, ожидал разрешения удалиться.

– Вот еще что, – сказал барон тем же спокойным, деловым тоном, которым говорил до сих пор. – Последний свой отпуск вы провели в Швейцарии?

– Точно так, ваше превосходительство.

– Говорят, вы завязали там некоторые знакомства, несомнимые с вашим положением чиновника.

Барон устремил на молодого чиновника свой проницательный взгляд, которого так боялись все его подчиненные, но тот нисколько не растерялся и спокойно ответил:

– Я посетил в Цюрихе своего университетского товарища и по его настоятельному, любезному приглашению остановился в доме его отца, который действительно политический эмигрант.

Равен нахмурился.
– Это неосторожность, которой я никак не ожидал от вас. Вы должны были понимать, что подобное посещение будет неизбежно замечено и покажется подозрительным.

– Это было дружеское посещение, не более того. Могу дать слово, что в нем не играли роли никакие политические мотивы. Простое знакомство, и только.

– Все равно следовало считаться со своим положением. Дружба с сыном политически скомпрометированного человека еще допустима, хотя и она может повредить вашей карьере; но отношений с его отцом и продолжительного пребывания в его доме необходимо во что бы то ни стало избегать... Как имя этого человека?

– Доктор Рудольф Бруннов!

Это имя твердо и ясно прозвучало в устах Георга, в свою очередь не спускавшего теперь пристального взгляда с лица начальника. Он видел, как тот слегка вздрогнул, заметно побледнел и крепко сжал губы, но это продолжалось всего секунду. К барону быстро вернулось самообладание, и он медленно повторил:

– Рудольф Бруннов... так?
– Разве вашему превосходительству известно это имя? – дерзнул спросить Георг и тотчас раскаялся в своей опрометчивости.

Их взгляды встретились, и взор ба-

рона буквально пронзил молодого человека, как будто проникая в сокровенные тайны его души. Этот взор выражал мрачную угрозу, предостерегая от малейшего шага в этом же направлении.

Георгу показалось, что он стоит на краю пропасти.

– Вы находитесь в тесной дружбе с сыном доктора Бруннова? – спросил барон. – А следовательно, и с его отцом?

– Я только что познакомился с доктором и, несмотря на некоторую его резкость и озлобленность, нахожу его человеком, достойным уважения; он вызывает у меня симпатию.

– Лучше будет, если вы умерите свою откровенность, – ледяным тоном перебил его Равен. – Вы – чиновник государства, раз навсегда отрекшегося от подобных личностей и беспощадно осудившего их. Вы не должны поддерживать близких отношений с тем, кто открыто называет себя врагом государства. Ваше положение обязывает вас избегать подобной дружбы. Примите это к сведению, господин ассессор.

Георг молчал; он понял угрозу, скрывавшуюся под маской ледяного спокойствия. Она относилась не к чиновнику, а к свидетелю того прошлого, которое барон Равен, вероятно, считал давно погребенным и позабытым и которое теперь так неожиданно встало перед его взором.

Однако это лишь на мгновение поколебало хладнокровие барона, и когда он поднялся и движением руки отпустил молодого человека, вся его фигура выражала прежнюю неприступную гордость.

– Теперь вы предупреждены; случившееся пусть считается опрометчивостью, но будущее лежит на вашей ответственности.

Георг молча поклонился и вышел из кабинета начальника. Он понял, как прав был Бруннов, предостерегая его от демонической власти своего бывшего друга. Молодой человек считал себя вправе после тяжких разоблачений доктора презирать предателя друзей и убеждений, но с тех пор как вступил в зачарованный круг влияния могучей личности Равена, чувствовал, что ему это не удастся. Презрение не выдерживало взгляда, повелительно требовавшего повиновения и почтения; оно, казалось, отскакивало от человека, так высоко и гордо несшего свою повинную голову, как будто он не признавал над собой никакого судьи. Как ни мало импонировало Георгу высокое положение его начальника, тем не менее он не мог не преклоняться перед его умственным превосходством. Притом он понимал, что ему предстоит ожесточенная борьба с бароном, от которого зависела будущность Габриэли, равно как и счастье всей его жизни.

Ведь нельзя было рассчитывать на продолжительное сохранение тайны... А что тогда? Пред мысленным взором молодого человека всплывал образ любимой девушки, которая со вчерашнего дня жила под этой самой крышей, но которую он не имел возможности даже видеть. А рядом с ней – железное, неумолимое лицо Равена... Только теперь Георг полностью осознал, как

тяжела будет борьба, в которой он должен завоевать свое счастье.

ГЛАВА IV

Прошло несколько недель. Баронесса Гардер и ее дочь сделали необходимые визиты, чтобы завязать знакомства, и приняли ответственные визиты дам. Баронесса с удовольствием заметила уважение и внимание, оказываемые им, как родственникам губернатора. С еще большим удовольствием она заметила, что ее зять и в самом деле не требовал от нее ничего, кроме почетного представительства в качестве хозяйки дома. Вначале она побаивалась, что ей навяжут обременительные хозяйственные обязанности, но этого не случилось. Все заботы и ответственность по строго заведенному порядку по прежнему лежали на старом дворецком, уже много лет исполнявшем свою должность.

Поэтому перед лицом общества баронесса была хозяйкой дома, но в действительности – лишь гостьей в нем. Другая на ее месте чувствовала бы себя униженной, но властолюбие было также чуждо баронессе, как и понятие об обязанностях. Она была слишком поверхностной для того и другого. Ее положение оказалось много приятнее всего того, чего можно было ожидать после катастрофы, последовавшей по смерти ее мужа. Она со своей дочерью жила в блестящей обстановке, Равен назначил ей довольно крупную ежемесячную сумму на ее личные расходы, и Габриэль была признана им единственной наследницей – все это искупало некоторую зависимость, неизбежную при совместной жизни с бароном.

Габриэль тоже быстро освоилась с новой обстановкой. Аристократически торжественный строй жизни барона, аккуратность и строгость, царившие во всем, безупречная почтительность прислуги, всегда бывшей начеку, – все это импонировало молодой девушке, но вместе с тем и удивляло ее. Этот дом был полной противоположностью тому, к чему она привыкла у своих родителей в столице, где рядом с пышным блеском царил и величайший беспорядок, где слуги были распушены и невежливы, а семейная жизнь разрушалась в погоне за удовольствиями.

Когда накопилась куча долгов и дела запутались, между отцом и матерью Габриэли начались безобразнейшие сцены, во время которых они упрекали друг друга в разорении. Девочка подросла слишком часто бывала свидетельницей подобных сцен.

Избалованная и предоставленная самой себе, Габриэль была лишена каких бы то ни было серьезных жизненных воззрений, так как ее родители нисколько не заботились о ее воспитании. Даже события последнего года – смерть отца и наступивший после того денежный крах – прошли почти бесследно для молодой девушки, в своем беспечном легкомыслии ничего не принимавшей близко к сердцу. Однако Габриэль обладала достаточно критическим взглядом, чтобы видеть, что дом «высочки» имел более аристократический стиль, чем дом ее родителей, и часто сердила мать своими замечаниями относительно этого.

Однажды баронесса сидела в сво-

ей гостиной и перелистывала модный журнал. В доме губернатора предстоял бал; нужно было решить важный вопрос о туалетах, и мать с дочерью с большим увлечением предавались этому занятию.

– Мама, – сказала Габриэль, – дядя Арно вчера назвал свои большие приемы тягостной обязанностью, возлагаемой на него его положением. Он не находит в них никакого удовольствия.

– Ну, он не находит ни в чем удовольствия за исключением работы, – пожалла плечами баронесса. – Я еще не встречала человека, который так мало заботился бы о своем покое и отдыхе, как мой зять.

– Покое? – повторила Габриэль. – Он вообще не понимает, что такое покой! С самого раннего утра он уже сидит за своим письменным столом, и свет в его кабинете виден далеко за полночь. Он то в канцелярии, то в какой-нибудь комиссии; затем он отправляется осматривать и инспектировать разные учреждения; затем следует прием всевозможных лиц, выслушивание докладов. Право, мне кажется, он один работает столько же, сколько все его чиновники вместе.

– Да, у него всегда была неутомимая натура. Сестра говорила, что одна мысль о беспоконной деятельности супруга расстраивает ей нервы.

Габриэль задумалась, опустив голову на руку.

– Мама, замужество твоей сестры, наверное, было очень скучным? – наконец спросила она.

– Скучным? Почему так решила?

– Ну, я думаю так после всего, что слышала в замке. Тетя жила в правом флигеле, а дядя – в левом; часто он по целым неделям не заглядывал в ее комнаты, а она – никогда в его; мне кажется, они ни разу не обедали вместе. У каждого были отдельные экипажи и прислуга; каждый устроил жизнь по своему и не справлялся о ней у другого. Очень странная жизнь.

– Ты ошибаешься, – возразила баронесса, для которой в подобного рода жизни не было ничего странного. – Это был счастливый брак во всех отношениях. Сестра никогда не испытывала огорчений и не знала сцен, которые в последние годы так часто приходилось переживать мне.

– Да, вы постоянно ссорились с папой, – наивно заметила Габриэль. – Дядя Арно, вероятно, никогда не делал этого, но зато и не заботился о своей жене, между тем как ему есть дело до всего, даже до моего прежнего воспитания. С его стороны было очень неучтиво сказать в твоём присутствии, как он это недавно сделал, что он находит мое образование слишком недостаточным и запущенным и что с первого взгляда видно, что я была предоставлена исключительно боннам и гувернанткам.

– К сожалению, я уже привыкла к такой бесцеремонности с его стороны, – со вздохом заметила баронесса. – Но переносу ее исключительно ради твоей будущности, мое дитя.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



ЛЕТО БЕЗ ОТПУСКА

На дворе лето, коллеги собираются в отпуск и оживленно обсуждают, кто куда поедет. А вам и сказать нечего - лето вы проводите на рабочем месте. Обидно, конечно. Но лето в городе вовсе не означает плохое лето!

На самом деле отпуск летом - это не только солнце, море и хорошая погода, но и толпы туристов, переполненные пляжи, жара и кусающиеся в высокий сезон цены. Так что, вы не много потеряете, если останетесь в городе, а грамотные советы помогут вам насладиться летом по полной программе.

Строим планы

От грустных мыслей о лете без отдыха вас отвлекут планы на предстоящий отпуск. Отдыхаете осенью? Отлично! Во многих странах все еще продолжается теплый сезон, но уже без изматывающей летней жары, и сейчас самое время ловить путевки и авиабилеты по специальным ценам. Если поездка за границу при теперешнем курсе валют вам не по карману, то присмотритесь к предложениям внутри страны. Отпуск зимой? Хорошие новости: летом многие спортивные магазины устраивают распродажи зимнего инвентаря, так что вы можете смело планировать активный зимний отдых.

Купаемся

Хорошо, если у вас есть машина, - тогда можно отправиться на речку прямо после рабочего дня и устроить вечерние купания. Но если вы пока не обзавелись железным конем, это не повод убирать купальник в шкаф до следующего лета. Запишитесь в бассейн. В летние месяцы там обычно мало народу и можно плескаться, сколько душе угодно. Это, конечно, не море, но тоже отлично ос-

вежает, приводит тело в тонус и добавляет хорошего настроения. Можно не возиться с феном и сушкой волос, после купания идти по улице с мокрыми волосами и подставлять лицо солнцу и теплему летнему ветерку.

Ходим пешком

Старайтесь хотя бы часть пути от работы до дома пройти пешком. Выйдите из автобуса на пару остановок раньше, а то и вовсе откажитесь от общественного транспорта. Попробуйте выбрать новый маршрут - пусть он проведет вас по тихим маленьким улочкам или зеленому парку. Возьмите пример с тинейджеров: закачайте в телефон побольше любимой музыки, наденьте удобную обувь - и вперед! Такие прогулки дадут заряд энергии и позволят почувствовать, что лето не прошло мимо вас. А еще это отличный способ поразмышлять, прислушаться к себе и найти решение давних проблем.

Сидим в кафе

Но не просто в кафе, а на летней веранде. Найдите площадку, откуда открывается самый красивый вид, и забегайте туда во время обеденного перерыва, после работы или в выходные. Не обязательно каждый раз трапезничать на полноценный обед из трех блюд. Чашечка чая, десерт (теперь вы можете себе это позволить, ведь вы регулярно ходите в бассейн) и полчаса полного релакса поднимут вам настроение.

Уходим из офиса

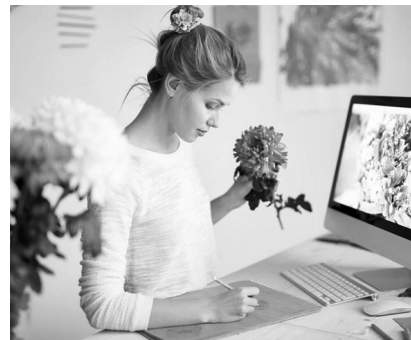
Если вы привыкли проводить обеденный перерыв в офисной столовой или вообще прямо на рабочем месте, то поменяйте на лето свои привычки. Заведите себе красивый ланчбокс веселой расцветки, возьмите с собой еду из дома, захватите плед и отправляйтесь обедать в ближайший парк. Скиньте обувь, расстелите плед прямо на траве и устройте себе пикник. Еще лучше, если вы пригласите с собой коллег или подружек, работающих по соседству.

Едем за город

Пускай полноценный отпуск еще не близко, но ведь остаются выходные! Старайтесь как можно чаще выбираться за город. Дача, поход - все что угодно, лишь бы остаться наедине с природой, насладиться свежим воздухом, вдохнуть ароматы луговых трав и летнего леса. Если вы едете на дачу, то старайтесь увильнуть от работ на огороде. Вы и так вкалываете целыми днями, а в выходные заслужили отдых! Те двадцать килограммов помидоров, которые вы соберете осенью, вряд ли стоят того, чтобы единственным воспоминанием о лете остались работа в офисе и бесконечные прополки, прореживания, поливания и прочие огородные развлечения. Хотя если работа на земле доставляет вам удовольствие и помогает расслабиться, тогда почему бы и нет?

Общаемся с друзьями

Зимой бывает лень собираться, одеваться и куда-то ехать, чтобы провести время с приятелями. Летом все намного проще, да и выбор развлечений больше. Можно устроить пикник, отправиться в поход на выходные, посетить один из многочисленных летних фестивалей под открытым небом, устроить фотосессию в парке, покататься на велосипедах - главное, не сидеть в четырех стенах, а выбраться на воздух, провести время в приятной компании, шутить, смеяться, дурачиться.



Летнее настроение можно создать, разместив на рабочем столе сезонные цветы

Запах лука отпугнет кошек

Если на ваш дачный участок повадилась соседская кошка, рассыпьте нарезанный лук по двору или саду, и усатый зверь перестанет приходить в гости. Запах лука также не нравится собакам, енотам и бурундукам. А если водой с луком опрыскаете растения, отпугнете от них вредителей.

Марина.

Удобные коробочки в дальнюю дорогу

Мы с семьей очень любим путешествовать, ходить в походы, ездить на рыбалку. Конечно, обязательно берем с собой поесть и попить. Наша любимая семейная дорожная еда - вареные яйца. Ну а к ним просто необходима соль. Раньше насыпала ее в кулек из фольги или спичечный коробок, но очень неудобно пользоваться. Потом просто положила солонку в дорожную сумку - много соли просыпалось. И вот придумала насыпать соль в коробочки с крышечкой-защелкой от драже «Тик-так». Очень удобно. Точно так же поступаю с молотым перцем.

Наталья.

Мягкость полотенцам

вернет соль

Махровые полотенца со временем после стирки становятся жесткими. Вернуть им прежнюю мягкость поможет обычная соль. Замочите полотенца на несколько часов в солевом растворе (на 1 л воды - 2-3 ст. ложки соли). После хорошо прополощите. Можно добавить соль во время стирки вместе с моющим средством.

Кира.

Не ставьте

эти цветы в один букет!

Бывает, соберешь в один букет несколько видов цветов, не успеешь налюбоваться, а он уже завял. Это все из-за несовместимости некоторых цветов между собой. Моя бабушка - опытный цветовод - дала мне совет и оказалась права! Вместе с розами нельзя ставить в вазу лилии, гвоздики, нарциссы. Розы темных, насыщенных оттенков не ставьте с чайными. Лилии погубят маргаритки, маки и васильки. Нарциссы не дружат с тюльпанами, а ландыши - с фиалками и незабудками. Ну а душистый горошек можно назвать одиночкой - он не терпит никакого соседства и подавляет почти все срезанные цветы, стоящие с ним в одной вазе.

Анфиса Степанова.

КЛУБНИКА ВКУСНЕЕ, КОГДА В ШОКОЛАДЕ

В этом году урожай клубники у меня был особенно богатым. Племянница подсказала рецепт отличного десерта, который по душе как взрослым, так и детям. Его любят и ваши домочадцы!

Возьмите емкость для льда. В каждый отсек до половины налейте растопленный шоколад (поставьте разломленную плитку горького шоколада на водяную баню). Поместите в шоколад ягоды клубники с заранее отрезанными хвостиками. Поместите емкость в морозилку на пару часов. Десерт готов!

Эльвира Нахатова.



БАРСИК, ХОДИ В ЛОТОК!

Недавно мы выбрали с улицы бездомного кота. И все бы ничего, только вот к лотку он совершенно не был приучен и постоянно гадил в неположенных местах. Я уже отчаялась что-либо сделать, но тут мне пришла в голову хорошая мысль!

Никто не любит терпкий запах лука - и кошки не исключение. Я нарезала его на кружочки и разложила в тех местах, где животное повадилось справлять нужду. Спустя несколько дней питомец понял: других вариантов, кроме лотка, у него нет.

Елена П.



ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЬ ДОЛГО ОСТАВАЛАСЬ СВЕЖЕЙ

Жалко, что зелень - укроп, кинза, петрушка - хранится недолго. Но можно немного продлить срок хранения. Я советую заворачивать зелень в лист фольги и только после этого убирать в холодильник или другое прохладное место. На 5-7 дней дольше зелень будет свежей.

Марина.

ГДЕ РАЗМЕСТИТЬ САДОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ?

До недавнего времени у меня в сарае был беспорядок. В итоге жена взяла все в свои руки, навела там порядок и придумала разные приспособления для хранения.

Больше всего мне понравилась ее идея с граблями. Она убрала черенок, а сами грабли повесила на крючок на стене сарая. Получился отличный держатель для садовых инструментов! Лопатки, тяпки, мотыги я разместил на зубьях грабеля. Теперь они всегда под рукой!

Михаил Колосов.



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

МАСТЕРИЦА



12 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ВОЗЬМИТЕ ИХ НА ВООРУЖЕНИЕ, ЧТОБЫ РЕШИТЬ МНОГИЕ БЫТОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Во время уборки дома пройдите по всем поверхностям липким роликом. Он избавит от шерсти и волос на одежде и эффективно справится с пылью, крошками и другим мелким мусором, скопившимися во всех потаенных уголках. Используйте ролик, чтобы очистить абажуры, мягкие игрушки, подкладку сумок и т.д.
2. Если придверный или любой другой коврик постоянно скользит, прикрепите к его уголкам специальные силиконовые наклейки.
3. Зеркало в ванной не будет запотевать, если натереть его мылом (только сухую поверхность). Остатки мыла удалите мягкой тканевой салфеткой. Еще один способ избежать запотевания - протереть зеркало тряпочкой, слегка смоченной шампунем для волос.
4. Смазав швейную машинку машинным маслом, сделайте несколько стежков через бумажное полотенце. Оно вберет в себя излишки смазки.
5. Замаскировать царапину на темной мебели поможет кофейная гуща - лучше использовать для этой цели кофе мелкого помола. Вотрите гущу в повреждение, а затем аккуратно удалите остатки мягкой тканью.
6. Чтобы почистить вентиляционную решетку, оберните старую зубную щетку влажной салфеткой и последовательно пройдите по всем перекладинам решетки.
7. Большой канцелярский зажим (биндер) поможет всегда держать под рукой провода от зарядных устройств. Закрепите зажим на краю стола и пропустите через его железные крючки провода.
8. Периодически подливайте в подставку для туалетного ершика немного моющего средства, и он всегда будет чистым.
9. Разрежьте лимон на две половинки, воткните в них несколько штук гвоздики и поставьте рядом с кроватью. Теперь можете спокойно спать даже при открытых окнах - комары не залетят.
10. Чтобы удалить со светлых джинсов пятна от ягод, полейте их кипятком. Если они сразу не исчезнут, повторите процедуру.
11. Привести в порядок плинтусы будет гораздо проще и удобнее, если надеть старые носки, побрызгать на них водой или чистящим средством и протереть поверхности.
12. От образования плесени в ванной спасет белая парафиновая (не стеариновая) свеча. Переверните ее закрытым концом вверх и протрите все межплиточные швы. Если сделать это тщательно, в швы не будет проникать влага, а значит, и плесень не появится.

У вас автомобиль средней ценовой категории, вы хорошо одеты и чаще всего передвигаетесь на машине в одиночку? Тогда вас уже можно считать потенциальным «клиентом» автомобильных мошенников. Их действия агрессивны, напор силен, знание психологических приемов - безупречно. Но если знать основные схемы автоподстав, то при необходимости вы сумеете сориентироваться и не дать себя в обиду.

Как вас могут подставить?

Схемы автоподстав регулярно обновляются: изощренные умы всюю работу над новыми идеями. Тем не менее есть несколько «классических» разновидов, о которых каждый водитель должен знать.

Уступи дорогу

Вы двигаетесь в левом ряду. Сзади вас догоняет машина и начинает сигналить или мигать фарами - одним словом, требует уступить дорогу. Вы, как вежливый водитель, перестраиваетесь вправо, и тут, откуда не возьмись, по правой полосе несется авто. Происходит несильное столкновение, как правило, касание бортами.

Держи дистанцию

Эту схему мошенники могут реализовать разными способами, итог один - столкновение происходит из-за того, что вы якобы не соблюдали дистанцию. Как это может выглядеть? Вариант первый: вас обгоняют, подрезают и резко тормозят, вы выезжаете в задний бампер авто. Вариант второй: вы стартуете со светофора, впереди едущая машина тоже, и вдруг она резко тормозит - «поцелуй» неизбежен.

Сбил пешехода

Здесь тоже есть несколько вариантов. Например, вы можете выехать с парковки, сдавая при этом назад, и услышать сзади глухой удар. Выходите - а там несчастный, «подбитый» пешеход. В таком случае на роль жертвы часто выбирают подростка, и после «аварии» к нему подбегает большое количество «родственников», которые начинают на вас психологически давить. Другой способ выглядит еще более странно, но тем не менее имеет место быть. Вы тормозите перед нерегулируемым пешеходным переходом, начинаете его медленно проезжать, и тут вдруг ни с того ни с сего вам на капот бросается человек. Как это выглядит со стороны? Правильно: вы сбили пешехода на переходе.

Авто-«невидимка»

В этой подставе участвует якобы стоящий и не собирающийся куда ехать автомобиль. У него не горят фары, стекла затемнены, из-за чего плохо видно, есть ли кто-нибудь за рулем. Вы не принимаете его за участника дорожного движения, а он, в свою очередь, в какой-то момент начинает двигаться и совершает с вами столкновение. Естественно, после совершенного ДТП он включает фары. Вот один из примеров. Вы едете в среднем ряду и вам



ПОДСТАВИЛИ!

Обидно, когда попадаешь в ДТП, но еще обиднее, если случившаяся авария подстроена специально. Кому это выгодно и как избежать подобных неприятностей на дороге?

надо повернуть направо. В правой полосе - припаркованные авто, поэтому поворот вы начинаете из среднего ряда. В момент поворота ближайшая к вам «припаркованная» машина вдруг начинает двигаться. Итог - вы нарушили правила, повернув направо со средней полосы и совершив столкновение с другим авто.

Метка

Вы подходите утром к своему автомобилю и видите на нем записку: «Вы вчера повредили мою машину, просьба связаться для урегулирования или вас ждет суд». Текст может несколько отличаться, но за ним всегда следует номер телефона «пострадавшего». На своей машине вы замечаете метку - в одном месте потерта краска. Это делают специально наждачкой.

Не дайте себя обмануть!

Когда происходит автоподстава, очень сложно сохранять спокойствие. Однако это - главный совет в данном случае. Если вы будете хладнокровны, то без труда вспомните, что следует делать.

* Не покидайте место ДТП. Если столкновение произошло посередине дороги, там же и оставайтесь, предварительно включив аварийную сигнализацию и выставив знак аварийной остановки.

* Вызывайте патрульных. Автомошенники будут вас склонять к тому, чтобы «мирно разойтись» и заплатить им деньги за повреждения. Не соглашайтесь, тут же звоните 112. То же самое следует сделать в ситуации, если вы увидели на своей машине записку с обвинением в ДТП, в котором вы не участвовали.

* Запомните, а лучше сфотографируйте автомобиль мошенника, его номерной знак.

* В ожидании патрульных не идите на контакт со вторым участником. Если он будет вести себя агрессивно, запритесь в своей машине и общайтесь через чуть приоткрытое стекло.

* Если в подставном ДТП есть «пострадавшие», звоните в скорую. Как правило, после такого звонка «больному» тут же становится лучше.

* В ходе разговора со вторым участником можете аккуратно намекнуть, что у вас страховка (пусть даже у вас ее и нет). Мошенникам важно получить деньги наличными. Долгие разбирательства со страховой компанией не входят в их планы.

На будущее, чтобы уберечь себя от подобных неприятностей, приобретите видеорегистратор. С автомобилями, имеющими в наличии этот нехитрый прибор, мошенники предпочитают не связываться.





ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ МОРЩИНЫ

Косметологи уверены: легче предотвратить появление морщин, чем бороться с ними. Но что делать, если возрастные изменения уже начались?

Морщины возникают из-за повреждения хрупких волокон эластина и коллагена. Сначала они практически незаметны, но со временем становятся более явными. Эти изменения в дерме провоцируют стрессы, вредные привычки, излишне активная мимика.

Нужна ли антивозрастная косметика?

Первое, что хочется сделать, когда на коже появляются морщины, - приобрести антивозрастную косметику. Однако средства с пометкой anti-age рассчитаны на зрелую дерму, поскольку имеют в составе различные антиоксиданты, гиалуроновую кислоту, витамин А. До 30 лет косметологи рекомендуют избегать кремов и сывороток с такими компонентами. Когда вы заметили первые изменения в дерме, сделайте ставку на глубокое увлажнение. Используйте кремы с гелевой текстурой, тканевые маски и патчи.

После 35 лет морщины становятся более заметными. Требуется полностью пересмотреть косметику, которой вы пользуетесь. Подойдут средства с ре-

Носогубные морщины можно скрыть, слегка высветлив их хайлайтером. Он должен быть на 1-2 тона светлее кожи.

тиноидами. Они препятствуют старению кожи. Начинать нужно с небольшой дозировки ретинола в креме. Наносите его после умывания (через 15 минут). Еще через полчаса можно увлажнить кожу. Средство с ретинолом работает в ночное время, утром его заменит дневной крем.

✓ **Солнечные лучи способствуют фотостарению. Чтобы замедлить негативный процесс, пользуйтесь солнцезащитными кремами с SPF не менее 30.**

Как предотвратить гусиные лапки

Из-за активной мимики чаще всего первые морщины (гусиные лапки) появляются вокруг глаз. Чтобы избежать этого, важно высыпаться. Хронический недосып - одна из основных причин раннего старения кожи. Никакая косметика не сделает дерму упругой, если вы лишите организм полноценного ночного отдыха.

Также если вы хотите предотвратить появление гусиных лапок, очищайте зону вокруг глаз бережно. Не растягивайте кожу при умывании, используйте двухфазное средство для снятия макияжа или гидрофильное масло. Не пренебрегайте кремом для век. Желательно, чтобы в составе были витамины и натуральные масла - они питают дерму, поддержат в тонусе.

Какие привычки

приводят к морщинам?

Некоторые, казалось бы, безобидные привычки ускоряют процесс появления ранних морщин.

Голову - выше. Многие из нас опускают голову, смотря в телефон. Из-за этого со временем на шее появляются морщины. В косметологии даже существует специальный термин - «текстовая шея». Чтобы морщины не возникали, контролируйте себя.

Вечер без гаджетов. Интенсивный синий свет, исходящий от экрана, стимулирует в клетках выработку специальных ферментов, разрушающих коллаген и эластин (они вырабатываются ночью). Вот почему так важно минимизировать контакт с гаджетами, особенно вечером.

Контроль мимики. Чрезмерно богатая мимика способна спровоцировать появление ранних морщин.

Домашние рецепты красоты

Даже если первые морщины уже достигли вас, регулярный домашний уход позволит минимизировать их проявления. В первую очередь обеспечьте коже увлажнение и питание. Самый простой способ - использование масок с натуральными ингредиентами 2-3 раза в неделю.

Белковая. Возьмите 1 яйцо, отделите белок от желтка. Белок взбейте в пену, добавьте к нему 1/2 ч. л. лимонного сока. Нанесите смесь на лицо и оставьте на 10-15 минут, после чего смойте.

Масляная. В 1 ч. л. масла зародышей пшеницы добавьте 3-4 капли сока алоэ и 1 ст. л. рисовой муки. Тщательно размешайте, чтобы не было комочков. Нанесите на лицо на 15 минут, затем смойте.

Банановая. 1/2 банана соедините с 2 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. сметаны и 1 яичным желтком. Смесь распределите по коже лица и оставьте на 20 минут. Затем смойте маску водой.

Клубничная. 50 г клубники измельчите в пюре. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сметаны и 2-3 капли эфирного масла розмарина. Нанесите смесь на лицо на полчаса, затем смойте.

ПОМАДА ДЛЯ БРОВЕЙ

Новинка представляет собой стик с красящими пигментами. Благодаря им помада придает бровям аккуратную форму и насыщенный цвет. Стик удобен в использовании. Кремная текстура позволяет средству мягко ложиться, а приглушенные оттенки дают возможность сделать цвет бровей максимально натуральным. Редкие брови помада сделает густыми, невыразительные - четко очерченными.

Мейкап в стиле «лисий взгляд» подойдет практически любому типу лица. Однако дополнительные усилия придется приложить тем, у кого широко посажены глаза, опущены внешние уголки глаз или есть проблема нависшего века.

Движение вверх

Главное в лифтинг-макияже - задать направление, которое в данном случае должно идти строго вверх. Это позволит добиться эффекта омоложения. Мейкап меняет геометрию глаза, создавая выразительный взгляд. Хитрый прищур достигается за счет визуальной подтяжки внешних уголков глаз к вискам.

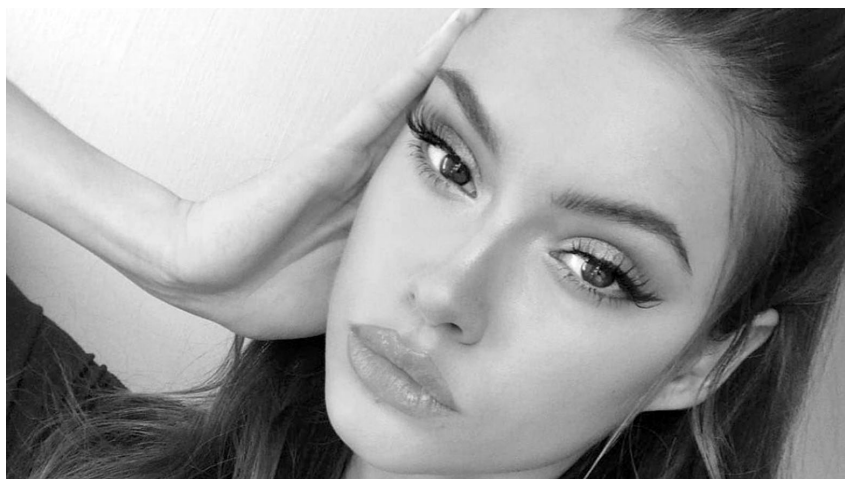
Макияж рекомендуется оформлять в натуральной бежево-коричневой гамме. В качестве эксперимента можно попробовать розовые оттенки: это добавит образу романтичности.

Все продукты следует растушевывать по направлению к вискам. Это касается теней, подводки, румян, хайлайтера. Дополнительного эффекта можно достигнуть, если завязать волосы в тугой высокий хвост.

Важна каждая мелочь

* Тон следует наносить легкий, избегая плотных текстур, ложащихся на кожу словно маска. Оттенок должен быть естественным. Допустимо использовать продукт на пару тонов темнее натурального цвета кожи.

* Особое внимание стоит уделить бровям. Они должны быть яркими, выразительными. Добавьте им цвета, используя окрашивание или карандаш для бровей. Расчешите так, чтобы волоски стремились вверх. Можно зафиксировать их с помощью специального геля.



ЛИСИЙ ВЗГЛЯД

Добиться эффекта лифтинга и подчеркнуть выразительность взгляда можно с помощью макияжа с акцентом на глаза.

* Скулы рекомендуется высветлить с помощью консилера или хайлайтера. Это позволит не только освежить лицо, но и придать ему эффект сияния. Все движения должны быть строго восходящими.

* Кроме хайлайтера, все остальные продукты должны быть с матовым финишем, чтобы лицо не блестело. После завершения мейкапа можно зафиксировать его с помощью минеральной пудры, нанесенной сверху.

* Чтобы высветлить круги под глазами и избавиться от отечности, если таковая присутствует, нанесите на нижнее веко светлый консилер и аккуратно растушуйте его.

«лисий взгляд» вам понадобятся определенные инструменты.

Скошенная кисть. Она должна быть тонкой, с небольшим количеством ворсинок. Кисть позволит правильно задать направление и аккуратно очертит границы, выходя за которые не следует.

Палетка с тенями. Чтобы макияж получился многогранным, используйте не один цвет теней, а несколько - желательно три. Они позволят мейкапу заиграть новыми красками, придадут ему объемность.

Подводка для глаз. Лучше использовать тонкую, которая даст возможность сделать линии более аккуратными. Заменой подводке может стать карандаш для глаз. Используйте только черные оттенки: остальные будут смотреться менее эффектно.

Необходимые инструменты

Для выполнения макияжа в технике «ли-

ШАГ ЗА ШАГОМ

1 Нанесите на верхнее веко праймер, распределите его. Используйте натуральные бежевые оттенки, которые подчеркнут естественность и теплоту вашего образа. Светлые тени нанесите на внутренний уголок глаза. Темные - на внешний, как бы растягивая и поднимая его вверх. Должна получиться мягкая стрелочка. На середине века разме-

стите промежуточный оттенок бежевой гаммы. Растушуйте все три цвета. Участок под бровью выделите с помощью светлых теней.

2 Возьмите тонкий карандаш для глаз или подводку черного цвета. Нарисуйте стрелку на верхнем и нижнем веках. Она должна получиться тонкой, аккуратной. На нижнем веке можно дополнительно прорисовать слизистую. По желанию слегка закруглите кончик стрелки у внешнего уголка глаза так, чтобы он смотрел вверх.

3 Вам понадобится черная тушь с эффектом удлинения. Тщательно прокрасьте ресницы, можно нанести два слоя. У внешнего уголка глаза двигайтесь так, чтобы вытянуть ресницы по направлению уже нарисованной стрелки. Нижние ресницы красить не рекомендуется. Для вечернего макияжа можно дополнительно приклеить пучковые ресницы ближе к внешним уголкам глаз. Они создадут драматический эффект.

МАКИЯЖ «ЛИСИЙ ВЗГЛЯД» ИДЕАЛЬНО СМОТРИТСЯ НА МИНДАЛЕВИДНОЙ ФОРМЕ ГЛАЗ.



Приятного аппетита



МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ

Совсем немного усилий, времени и затрат - и хрустящие, ароматные, вкусные огурчики готовы!

Способов приготовления малосолевых огурцов множество: в холодной или горячей воде, с чесноком и хреном, с вишневыми и смородиновыми листьями, с пряностями и луком - у каждой хозяйки в копилке имеется свой фирменный рецепт. Но есть и общие правила.

Если вы планируете засаливать огурцы целиком, выбирайте некрупные, с тонкой кожицей и с пупырышками, и примерно одинакового размера, - тогда все они просолятся одинаково.

Перед засолкой обязательно залейте огурцы холодной водой (родниковой, бутилированной или фильтрованной): свежие, с грядки - на 1 ч., а с рынка или из магазина - на 3-5 ч. Это нужно для того, чтобы они получились крепкими и хрустящими. Соль лучше взять каменную, крупного помола.

Горячим способом

Понадобятся: огурцы - 1 кг, лист хрена - 1 шт., листья смородины - 3-5 шт., листья вишни - 5-6 шт., зон-

тики укропа - 3 шт., чеснок - 3 зубчика, перец острый (стручок) - 1/2 шт., соль - 1 ст. л. с горкой, вода - 1,2 л.

Листья смородины, вишни, хрена и зонтики укропа тщательно помойте проточной водой.

Вскипятите воду, растворите в ней соль, снимите рассол с огня.

У огурцов срежьте кончики. Зубчики чеснока очистите, крупно нарежьте.

На дно эмалированной кастрюли выложите половину листьев хрена, вишни и смородины, затем - огурцы, чеснок и острый перчик. Поверх распределите оставшиеся листья и зонтики укропа.

Залейте огурцы горячим рассолом, так чтобы он полностью их покрыл.

Накройте кастрюлю крышкой и оставьте до полного остывания рассола. Затем уберите в холодильник. Через 12 ч. огурчики готовы.

«Быстрые» в пакете

Понадобятся: огурцы - 0,5 кг, кори-

андр молотый - 1-2 ч. л., сахар - 1/2 ст. л., соль - 1 ст. л., чеснок - 2-3 зубчика, зелень свежая (укроп, петрушка) - небольшой пучок.

Чеснок мелко нарубите. Зелень промойте, мелко нарежьте.

Огурцы разрежьте вдоль одинаковыми брусочками (срезав кончики), поместите в прочный полиэтиленовый пакет. Добавьте к ним соль, сахар, кориандр, чеснок, зелень.

Плотно завяжите пакет, несколько раз энергично встряхните. Уберите в холодильник на 3-4 ч. Подавайте огурчики с любым горячим блюдом или в качестве самостоятельной закуски.

По-корейски с кунжутом

Понадобятся: огурцы - 0,5 кг, соль - 1 ч. л. с горкой, уксус (6%) - 1 ст. л., соус соевый - 1 ст. л., перец красный молотый (острый) - на кончике ножа, чеснок - 2 зубчика, кунжут - 1 ст. л., масло растительное - 1 ст. л.

Огурцы нарежьте кружочками, посыпьте солью, перемешайте, оставьте на 15 мин. Слейте выделившийся сок.

Добавьте к огурцам красный перец, влейте соевый соус и уксус. - Семена кунжута обжарьте, помешивая, на сухой сковороде в течение 1 мин. Добавьте кунжут к огурцам.

В сковороде разогрейте масло, залейте огурцы.

Чеснок пропустите через пресс и также добавьте к огурцам. Перемешайте, закройте посуду с огурцами пленкой, уберите в холодильник на 30 мин.

Холодным способом на минералке

Понадобятся: огурцы мелкие - 1 кг, вода минеральная (газированная) - 1 л, чеснок - 3 зубчика, укроп - 1 пучок, соль - 2 ст. л.

Половину укропа выложите на дно кастрюли.

У огурчиков срежьте кончики. Плотно уложите огурцы на укроп.

На огурцы выложите оставшийся укроп, затем распределите мелко нарубленный чеснок.

В холодной минералке растворите соль. Залейте огурцы (они должны быть полностью покрыты рассолом). Накройте крышкой, уберите в холодильник на 12-24 часа.



«Быстрые» в пакете



По-корейски с кунжутом



На минералке

ПРЯНЫЙ САЛАТ С ЦИКОРИЕМ И ОКОРОКОМ

На 4 порции: 1 кочан салата, 3 кочанчика салатного цикория, 1 цуккини, 400 г брокколи, соль, молотый черный перец, 2 небольшие луковички, 250 г вареного окорока, 3 стол. ложки белого винного уксуса, 1 чайн. ложка горчицы, сахарный песок, 5 стол. ложек оливкового масла, 2 веточки петрушки.



Отделить салатные листья от кочерыжки, вымыть, отряхнуть от капель и разорвать на небольшие кусочки. Цикорий, цуккини, брокколи очистить и вымыть. У цикория клиновидно вырезать кочерыжку, листья нарезать полосками. Цуккини нашинковать тонкими кру-

жочками. Брокколи разобрать на соцветия и 5 мин бланшировать в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать стечь.

Репчатый лук очистить и нарезать с окороком небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты перемешать в глубоком салатнике.

Для приготовления заправки хорошенько

перемешать винный уксус, горчицу, соль, молотый черный перец и сахар. Влить тонкой струйкой оливковое масло, одновременно взбивая горчичный маринад венчиком. Заправить салат и перед подачей на стол украсить листиками и веточками петрушки.

ОВОЩНОЙ СУП ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

На 4 порции: 500 г картофеля, 1 стручок красного сладкого перца, 1/2 кочана савойской капусты, 1 луковичка, 1 зубчик чеснока, 200 г копченого шпига, соль, молотый перец, 2 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка рубленого розмарина, 800 мл бульона из кубиков



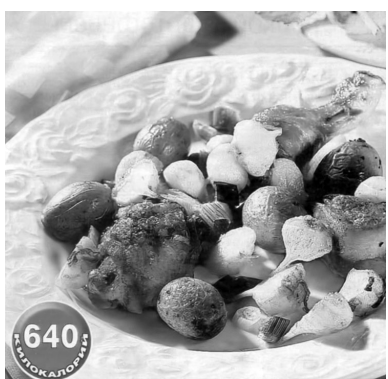
Картофель очистить и нарезать кубиками. У перца удалить семена. Выложить его на противень и запекать на гриле, пока кожа не начнет пузыриться. Накрыть перец влажным полотенцем, затем снять кожицу, мякоть нарезать полосками.

У капусты удалить верхние листья, кочан разрезать на четвертушки, вырезать кочерыжку. Листья нарезать широкими полосками, ополоснуть. Бланшировать 2 мин в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать стечь. Лук и чеснок мелко порубить. Шпиг нарезать кубиками и с луком слегка подрумянить в кастрюле на растительном масле. Добавить чеснок,

розмарин, картофель, и слегка обжарить. Влить бульон, варить 20 мин при слабом кипении. Добавить савойскую капусту и на небольшом огне варить еще 10 мин. За несколько минут до окончания варки положить сладкий перец. Посолить и поперчить по вкусу.

КУРИНЫЕ НОЖКИ С РЕПКОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На 4 порции: 4 куриные ножки (по 175 г), молотая паприка, 2 стол. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец, 800 г мелкого картофеля, 1 кг некрупной репки, 1 стол. ложка сливочного масла, сухой подсластитель, 400 мл куриного бульона из кубиков, 1/2 пучка зеленого лука.



Куриные голени вымыть, обсушить, натереть солью, молотым черным перцем и паприкой. В сковороде с антипригарным покрытием в растительном масле обжарить ножки до золотистой корочки и довести до готовности за 45 мин, периодически переворачивая.

Картофель вымыть и отваривать в мундире 15 мин.

Репку вымыть, почистить и разрезать на половинки. Растопить в сковороде сливочное масло, добавить кусочки репки, посыпать подсластителем, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон до золотистого цвета. Влить куриный бульон, довести до кипения, тушить под крышкой около 20

мин. Зеленый лук вымыть, очистить и нарезать кольцами. С картофеля слить воду, остудить и очистить от кожуры. За 5 мин до конца тушения добавить вместе с зеленым луком к репке. Разложить по тарелкам куриные ножки с овощами.

КУКУРУЗА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ГРИЛЕ

На 1 порцию: 2 початка молодой кукурузы, 2 веточки пряной зелени (например, петрушки, тимьяна или базилика), 2 ломтика копченого бекона, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 стол. ложка растительного или оливкового масла, соль, молотый черный перец.



С початков кукурузы удалить листья, затем аккуратно вымыть их щеткой под струей прохладной воды. В широкой кастрюле довести до кипения подсоленную воду. Опустить туда кукурузные початки и бланшировать около 5 мин. Достать шумовкой, выложить в дуршлаг, слегка остудить и дать воде стечь.

Веточки пряной зелени тщательно вымыть, отряхнуть от капель и завернуть на некоторое время в кухонное полотенце. Сливочное масло растопить в небольшом ковшике и с помощью кисточки обильно смазать им початки, посолить и поперчить по вкусу. Обернуть кукурузу ломтиками бекона, предварительно вложив под каждый по веточ-

ке зелени. В кочерыжку воткнуть специальные металлические шпажки или толстые деревянные зубочистки. Обжаривать кукурузу со всех сторон на смазанном растительным маслом лотке для гриля в течение 10 мин, постоянно переворачивая початки.



ПРУД НА УЧАСТКЕ

Отдохнуть с чашечкой чая у воды, почувствовать умиротворение - это возможно, если на вашем дачном участке имеется небольшой пруд.

Водоём, имитирующий природный - с большим количеством рыбы, зарослями водных растений и фонтанами, - может позволить себе не каждый дачник. На это требуются значительная площадь, немалые физические и финансовые затраты. Зато сделать небольшой или даже миниатюрный прудик - задача вполне посильная.

С чего начать?

Определитесь, каким именно вы хотите видеть пруд. Нарисуйте на бумаге, какой формы он будет, в какой части сада вы его расположите, куда будете переносить выкопанный грунт, какую гидроизоляцию сделаете, какие водные растения вы посадите рядом, какими камнями задекорируете берега. Место для пруда должно быть открытым. Если выкопать его рядом с деревьями, вся листва будет осыпаться в воду. Хорошо, если солнце будет прогревать пруд только часть дня, не более пяти-шести часов. Иначе в жару вода будет быстро испаряться, и пруд зацветет.

В пруд можно запустить рыбок - тогда рыбачить вы сможете прямо на участке. Только глубина водоема в этом случае должна быть не меньше метра, ина-

че зимой он будет перемерзать. Лягушки и жабки, которые часто селятся на дачных прудах, с удовольствием поедают слизней, личинок комаров, гусениц, полосатых щелкунов и прочих вредителей сада и огорода.

Воплощение в реальность

Обозначьте границы будущего водоема с помощью опилок или веревки, расчистите площадку. Выкопайте яму необходимой глубины. Если вы решили использовать готовую форму, утрамбуйте поверхность котлована, проверьте его вертикальность и установите внутрь емкость. Пространство между формой и стенками котлована засыпьте песком и пролейте его водой, чтобы он уплотнился.

Если вы не желаете ограничивать себя заданной формой и хотите использовать пленку, учтите, что большей прочностью обладает бутилкаучуковая, но дешевле обойдется та, которая изготовлена из поливинилхлорида.

Посыпьте дно котлована и стенки, если они покатые, тонким слоем песка. Далее выложите геотекстиль. Это необходимо для того, чтобы снизить риск повреждения пленки. Затем выстелите дно пленкой без натяжения. Ее края закрепите камнями в неглубокой канав-

ке, вырытой в 30 см по всему периметру водоема. Лишнюю пленку отрежьте. Заполните чашу будущего пруда водой, задекорируйте берега камнями и высадите водные растения. Подойдут кувшинка, водокрас обыкновенный, роголистник, пистия, элодея канадская и пр.

Уход круглый год

Чтобы пруд был украшением вашего участка, ухаживать за ним нужно в течение всего года.

Весной основная задача - это очистка. Если есть возможность, воду из пруда полностью сливают, очищают дно и стенки, при необходимости чинят гидроизоляцию и заливают пруд чистой водой. Если заменить ее невозможно, используют специальные химические средства. Они растворяются в воде и очищают ее. Прибрежные кустарники весной обрезают, а с приходом тепла высаживают однолетние водные растения.

Летом регулярно очищают поверхность пруда от мусора с помощью сачка, выпалывают сорняки в прибрежной зоне, контролируют уровень воды в водоеме. Осенью с наступлением холодов убирают все теплолюбивые водные растения на зимовку, прекращают подкормку рыб и устанавливают компенсаторы расширения льда. Из маленьких водоемов воду полностью откачивают.

Зимой, если в водоеме живет рыба, следят, чтобы он не затягивался льдом полностью. Всегда должна оставаться полынья. Можно также воспользоваться антиобледенителем.

Пруд - резервный источник воды для полива. В засушливые периоды, когда бывают перебои с водой, он может стать настоящим спасением для огорода.

Домашние любимцы



В ДОРОГУ С ПИТОМЦЕМ

Если вы собираетесь взять в поездку собаку или кошку, заранее продумайте детали путешествия. На что нужно обратить внимание?

Ветеринары советуют не подвергать животных стрессу. Лучше на время отпуска попросить знакомых присмотреть за котом или собакой, воспользоваться услугами специальной гостиницы. Если у вас нет такой возможности, позаботьтесь о комфорте питомца в дороге.

Путешествие на поезде

Ветеринарный паспорт в поезде во время путешествия по стране не требуется. Но лучше все же взять его. Если в другом городе вам понадобится помощь ветеринара, вы сможете предоставить ему всю информацию о состоянии здоровья кота или собаки. Также не забудьте об аптечке. В

ней должны быть противоаллергические препараты и любое обеззараживающее средство.

Кошка или мелкая собака должна ехать в переноске. Но обычно хозяева выпускают питомца, надевают на него поводок или шлейку. По правилам, мелкая собака помещается в переноску, сумма трех измерений которой не превышает 180 см. Остальных животных относят к крупным, и здесь действуют другие правила. Во время путешествия они должны быть в наморднике и на поводке, а хозяину придется выкупить все купе.

Чтобы животное чувствовало себя комфортно, возьмите с собой дорожную поилку, достаточное количество воды и корма, одноразовые пеленки, лоток, наполнитель, пакеты для отходов, игрушки. Для собак можно приобрести долгоиграющее лакомство - будет чем заняться в дороге.

Вита, хозяйка кота Генри: «В прошлом месяце мне нужно было перевезти кота от мамы к себе, в столицу. Я купила переноску, взяла с собой еду, воду и лоток с наполнителем. Котик уже был приучен к туалету. Пока мы добирались до вокзала, Генри орал истощенным голосом. Но как только я занесла его в вагон, затих. Он смот-

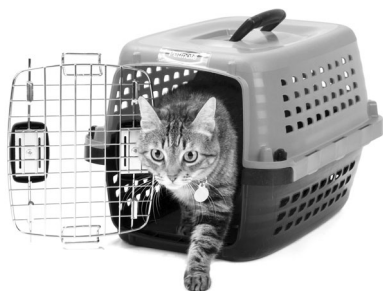
рел на меня ошарашенными глазами. Часов шесть ничего не ел, не пил и почти не двигался. Потом наконец вылез из переноски. Как раз была остановка, все вышли, и я быстренько поставила Генри на лоток с пеленкой. Все получилось! После этого кот немного поел и стал обнюхивать купе. Еще через пару часов он совсем уснул. Но в туалет ходил только на остановках, когда большинство людей покидали поезд. Стеснительный у меня котик!».

Собираемся в полет

Если вы собираетесь взять животное в самолет, внимательно читайте правила конкретной авиакомпании. Есть вероятность, что кто-то окажется быстрее, и на рейсе не останется квоты на перевозку животных. Забронируйте себе место, затем позвоните в авиакомпанию, уточните все детали и только после этого выкупайте билет. Питомец в самолете должен находиться в специальном контейнере, мягкой переноске или в клетке, сумма трех измерений которой не превышает 105-135 см (у каждой авиакомпании свои параметры). В одном контейнере - один питомец, если это не щенки до 6 месяцев. Вес животного вместе с переноской не должен превышать 8 кг. В противном случае животное отправится в багажный отсек. Бойцовские и другие потенциально опасные породы перевозят только в багажном отсеке в клетках усиленной конструкции.

✓ У всех животных, перевозимых в багажном отсеке, должны быть брелоки с кличкой и номером телефона владельца.

В самолете животному потребуются документы от ветеринара даже на внутренних рейсах. Питомец должен быть привит (проверяют отметки в ветеринарном паспорте). Карантинный период составляет 21 день, так что сделать прививки нужно заранее. За 5 дней до полета понадобится получить свидетельство ветеринарной формы №1. Для полета в страны ЕС требуется также чипирование и международный сертификат, который выдают в ветконтроле аэропорта. Михаил, хозяин пса по кличке Байк: «Байку предстоял перелет в багажном отсеке. Я понимал, каким это будет для него стрессом, поэтому еще за месяц до рейса купил клетку стандарта IATA. Начал приучать питомца к ней, чтобы он не сильно боялся. А за неделю до полета стал давать псу успокоительные капли на травах. Сразу скажу - те, которые прописал ветеринар. Дно клетки выстелил одноразовыми пеленками и закрепил скотчем. Была одна проблема: Байк упорно отказывался пить из дорожной поилки - только из миски. Судя по всему, в дороге Байк не ел и не пил. Но после полета пес довольно быстро пришел в себя».





Для дома и отдыха

Дома важно выглядеть красиво! Примерьте шелковую сорочку, кимоно или халатик, хлопковую пижаму. Комфортным домашним костюмом могут стать широкие льняные брюки со свободным топом. Натуральная одежда для дома не только красиво выглядит, но также дышит и приятно прилегает к телу.



Летние образы

В одежде из натуральных материалов легко перенести даже самое жаркое лето благодаря воздушности и продуваемости материала. К тому же, она практична в использовании: вещи из льна и хлопка, к примеру, можно носить как на прогулку, так и в офис. В этом сезоне выбирайте свободные брючные костюмы, воздушные блузы, юбки, легкие сарафаны и платья из экоматериалов. Дополнить образы помогут плетеные сумки, обувь на танкетке, а также яркие украшения.





САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С МАРИНАДОМ

На 4 порции: 600 г стручковой фасоли, 2 лукавицы, соль, 1 банка белой фасоли, 2 луквицы, 4 помидора, 1 пучок базилика, 100 мл мясного бульона из кубиков, 3 стол. ложки уксуса, молотый черный перец, 1 стол. ложка оливкового масла.

Стручковую фасоль вымыть и очистить, по желанию разрезать на кусочки. Около 15 мин отваривать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Белую фасоль откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь. Репчатый лук очистить от шелухи и нарезать тонкими колечками. Помидоры вымыть, очистить и нарезать дольками. Базилик вымыть под проточной холодной водой, отряхнуть от капель, обсушить на бумажном полотенце, оборвать листики и нарезать полосками. Для приотопления маринада смешать бульон, уксус, базилик, соль и молотый черный перец. Медленно влить масло и все тщательно перемешать. Фасоль, помидоры, репчатый лук залить маринадом и оставить на 30 мин. Наш совет: зеленые стручки фасоли сохраняют свой насыщенный цвет, если в воду, в которой они варятся, добавить щепотку пищевой соды. После чего готовые стручки откинуть на дуршлаг и сразу обдать холодной водой.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С СОУСОМ «ВОРЧЕСТЕР»

На 4 порции: 2 зубчика чеснока, 140 г оливкового масла, 100 г сыра пармезан, 3 куска филе хамсы, 2 желтка, 2-3 стол. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложка соуса «Ворчестер», соль, молотый черный перец, 6 помидоров черри, 1/2 пучка тостов, 2 кустика салата эндивий.

Чеснок разрезать пополам и натереть им салатницу, слегка раздавить его ножом, перемешать с оливковым маслом и оставить на 30 мин. Головину пармезана натереть на мелкой терке, оставшийся - на крупной. Филе хамсы вымыть, обсушить и порубить. Добавить желтки, лимонный сок, соус «Ворчестер» (продается в супермаркете), соль, молотый черный перец и взбить. Из оливкового масла вынуть зубчики чеснока. Влить в соус 100 мл масла и вымешивать до загустения. Добавить мелко натертый пармезан. Нагреть духовку до 180 градусов. С белого хлеба срезать корочку и нарезать его на кубики. Половину оставшегося чесночного масла вылить на лоток жароотделителя, сверху распределить кубики хлеба и сбрызнуть их оставшимся маслом. Запекать 15 мин. Салат вымыть. Листья аккуратно разорвать на крупные кусочки и разложить по 4 тарелкам. Полить соусом и посыпать крупно натертым пармезаном. Подать на стол, посыпав салат обжаренными кубиками хлеба.



САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С СОУСОМ И РЕДИСОМ

На 4 порции: по 500 г белой и зеленой спаржи, соль, 1 лукавица, 5 редисок, 200 г помидоров черри, 1/2 пучка петрушки, 3 стол. ложки белого винного уксуса, молотый черный перец, 1 чайн. л. сахара, 6 стол. ложек оливкового масла, несколько листьев салата ромэн и рукколы.

Спаржу вымыть, очистить: белую целиком, а зеленую в нижней трети, обязательно срезать грубые концы. Белые стебли отваривать в подсоленной воде около 18 мин, через 5 мин с начала варки добавить в кастрюлю зеленые стебли спаржи. Лук очистить от шелухи и вымыть под проточной холодной водой. Редис очистить и тоже хорошенько вымыть. То и другое порубить на порезанной доске. Помидоры вымыть и разрезать на четвертушки. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, высушить на бумажном полотенце и порубить. В отдельной мисочке перемешать уксус, соль, молотый черный перец, сахар и растительное масло. В заключение добавить кубики редиса и репчатого лука. Листья салата вымыть, обсушить и аккуратно разорвать на кусочки. Со спаржи слить отвар, разложить ее по тарелкам вместе с помидорами, салатом ромэн и рукколой, и полить соусом.



САЛАТ С РОМАНЕСКО И ШАМПИНЬОНАМИ

На 4 порции: 1 кочан салата романеско (или 1 кочан цветной капусты), 1 пучок молодой моркови, соль, 1 стол. ложка жидкого меда, 1/2 чайн. ложки сахара, сок 2 лаймов, 100 мл морковного сока, 50 мл масла грецких орехов, 100 г шампиньонов, 1 кустик салата фризе, 50 г кресс-салата.

Кочан романеско (или кочан цветной капусты) очистить, вымыть и разделить на конешки. Морковь вымыть, очистить и разрезать вдоль на четвертушки. То и другое около 5 мин отваривать в слегка подсоленной воде, а затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Смешать мед, сахар и соль. Вливать сок лайма, морковный сок и масло грецких орехов до получения густого соуса. Замариновать в нем овощи, накрыть крышкой и оставить минимум на 15 мин пропитаться, время от времени перемешивая. Грибы вымыть, очистить и обтереть полотенцем. Тонко нарезать. Салат фризе и кресс-салат вымыть под проточной холодной водой, отряхнуть от капель, высушить на бумажном полотенце, разорвать на кусочки и разложить поровну по тарелкам. Маринованные овощи выложить сверху вместе с соусом и грибами.

