

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДОСТА

№44

октябрь 2021

цена:

2 лари

**Осенняя
депрессия**
стр.8

**Хозяйке
на заметку**
стр.35

**Как получить
желаемое**
стр.22

**Хорошие привычки
для вашего малыша**
стр.26

**Бен Аффлек:
«Я не умею танцевать»**
стр.20-21

Барбара Палвин: стр.16-17

«Мне нравится краситься самой»

Тельняшка

Модная база
на каждый день

УРОКИ
СТИЛЯ



За свою историю тельняшка прошла путь от униформы для моряков до классического предмета женского гардероба, без которого теперь сложно представить базовую капсулу.

История тельняшки уходит в XVII век, в регион Франции Бретань. Местные моряки изготавливали этот предмет гардероба из плотной бретонской шерсти и носили для защиты от холодных морских ветров.

В мир высокой моды этот элемент одежды в 1917 году «привела» Габриэль Шанель: она создала морскую коллекцию, вдохновившись образом французских моряков. Сегодня в гардеробе каждой девушки можно найти лонгслив в полоску - с классической бретонской полоской. Она прекрасно сочетается с классическим костюмом, джинсами, юбкой-карандашом или широкими брюками. Чтобы носить тельняшку стильно, используйте несколько простых приемов, которые помогут вам выглядеть превосходно.

Избегайте укороченных моделей. Особенно это касается облегающего кроя и рукава 3/4. Такой фасон вышел из моды и уже не актуален.

Отдайте предпочтение моделям свободного кроя. Они должны быть на один или два размера больше. Утонченный силуэт помогут создать жакет, брюки или юбка, а лонгслив в полоску освежит образ. Тельняшку из плотного материала можно носить поверх классической рубашки, выпустив воротничок и рукава. Получится многослойный и интересный образ на холодное время года.

Выбирайте любимый оттенок. Тельняшка может быть не только в классическом исполнении с темно-синей или черной полоской, но также красной, желтой или зеленой. Цвет зависит от ваших предпочтений и остальных предметов одежды, с которыми вы собираетесь носить тельняшку.



“ИГРА В КАЛЬМАРА” ПРИНЕСЕТ NETFLIX ПОЧТИ 900 МИЛЛИОНОВ ДОЛЛАРОВ



Netflix оценил доходы от выпуска сериала “Игра в кальмара”, ставшего самым популярным проектом сервиса, почти в 900 миллионов долларов.

Как сообщает Bloomberg со ссылкой на внутренние документы сервиса, компания рассчитывает выручить 891,1 миллиона на подписке.

Также по данным бизнес-издания, Netflix выяснил, что зрители провели за их сериалом около полтора миллиардов часов.

Всего сериал посмотре-

ли не менее 111 миллионов человек, и это лишь те, кто зарегистрирован в Netflix. Число реальных зрителей, скачавших сериал пиратским способом, может быть гораздо выше.

“Игра в кальмара” рассказывает историю персонажей, которые, столкнувшись с финансовыми трудностями, отправляются на остров и участвуют в играх на выживание. Чтобы выиграть 40 миллионов долларов, они должны пройти шесть детских игр. При этом все проигравшие погибают.

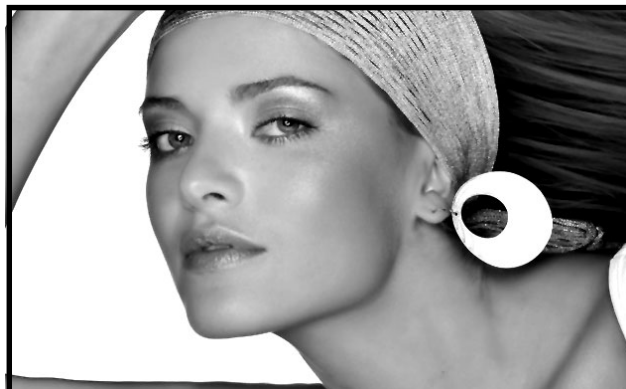
ФАНАТЫ НЕ УЗНАЛИ РАСТОЛСТЕВШЕГО ТОМА КРУЗА



Что случилось с Томом Крузом, сейчас гадают его самые преданные фанаты. Один из самых атлетичных актеров Голливуда вдруг растерял всю свою былую форму.

Большешки засняли звезду на бейсбольном матче и поразились. Лицо актера заметно округлилось, появились большие щеки.

В странной метаморфозе уже обвинили ботокс. Именно после этой процедуры для омоложения могло так распухнуть лицо. Вполне вероятно, что кадры с таким Крузом могут попасть на большие экраны - в очередной части фильма “Миссия невыполнима”. Ведь съемки восьмой серии идут именно сейчас.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

ПЛАТЬЯ ЭМИ УАЙНХАУС ПРОДАДУТ РАДИ ПОМОЩИ НАРКОЗАВИСИМЫМ

Любимые наряды скончавшейся в 2011 году певицы Эми Уайнхаус выставят на торги - такое решение приняли родители певицы.

Они поняли, что пришло время расстаться со всеми вещами, которые напоминают им о дочери. Одежду, украшения и личные вещи певицы выставят на аукцион, а все вырученные средства направят на благотворительность - на поддержку людей, страдающих алкогольной или наркотической зависимостями.

“Пришло время со всем расстаться. Конечно, нам тяжело. Но мы хотим поддержать наш благотворительный фонд, помогающий молодым людям, столкнувшимся с проблемами из-за алкоголя и наркотиков. Эми мы уже не поможем, а вот им помочь еще в состоянии”, - цитирует издание слова родителей Уайнхаус.



Напомним, британская певица Эми Уайнхаус умерла в 2011 году в возрасте 27 лет от передозировки наркотиками.

Критики признавали ее одной из ведущих британских исполнительниц 2000-х годов. Альбом Back to Black принес Уайнхаус сразу пять “Грэмми”. После этого ее занесли в Книгу рекордов Гиннеса.

**УСПЕЙ КУПИТЬ
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ



ЛИДЕР PINK FLOYD ЖЕНИЛСЯ НА СВОЕЙ ВОДИТЕЛЬНИЦЕ

78-летний основатель и бывший лидер британской рок-группы Pink Floyd Роджер Уотерс женился на 43-летней водительнице Камиле Чавис. Об этом сообщает New York Post.

До свадьбы Уотерс и Чавис встречались пять лет. Они познакомились на концерте лидера Pink Floyd на фестивале "Коачелла", где Чавис работала водительницей автомобиля, на котором

перемещался Уотерс.

Для Роджера Уотерса брак с Камиллой Чавис уже пятый по счету. В предыдущий раз он женился в 2012 году на актрисе Лори Дернинг, с которой развелся три года спустя. Pink Floyd — британская рок-группа, основанная в 1965 году. Она входит в список "100 величайших исполнителей всех времен" по версии журнала Rolling Stone.

АДЕЛЬ ВПЕРВЫЕ ЗА ШЕСТЬ ЛЕТ ВЫПУСТИЛА НОВЫЙ СИНГЛ



33-летняя певица представила первую после шестилетнего перерыва в своем творчестве песню Easy On Me («Будь со мной помягче»), а также клип на данную песню — новый хит посвящен состоявшемуся в 2019 году разводу певицы.

И вышел данный сингл всего лишь за месяц до официального релиза третьего студийного альбома Адель под названием «30», в который вошла и данная песня, и еще 11 других треков. При этом выход пластинки запланирован уже на 19 ноября! А в качестве режиссера но-

вого клипа выступил широко известный канадский кинорежиссер, а также обладатель восьми наград Каннского кинофестиваля Ксавье Долан, снимавший ранее клип певицы на ее песню Hello. Особенно примечателен данный клип тем, что прошлое в нем представлено в черно-белых тонах, а затем черно-белая картинка сменяется на цветную, и яркие цвета символизируют уже будущее! Кстати, меньше чем за сутки новый клип посмотрели уже почти 19 миллионов пользователей со всего мира!

МОЛОДАЯ ЖЕНА ШОНА ПЕННА ПОДАЛА НА РАЗВОД

Летом прошлого года 61-летний актер тайно связал себя узами брака с 29-летней Лейлой Джордж.

Теперь же стало известно о том, что всего лишь какой-то год спустя молодая супруга Шона подала документы на развод! На протяжении всего своего романа, начиная с 2016 года, Лейла и Шон уже несколько раз расходились, после чего снова воссоединялись, однако на сей раз похоже на то, что разрыв между ними все-таки произошел окончательно! Для Лейлы нынешний брак был первым, а у Шона он уже третий по счету — до этого, начиная с 1985 года, он был четыре года женат на Мадонне, а затем, уже в 1996 году, актер женился на Робин Райт, подарившей ему



сына Хоппера и дочь Дилан. Что же касается причин развода с Лейлой, то о них пока что нет никакой информации!

ПЕСНЯ ЭЛТОНА ДЖОНА ВОЗГЛАВИЛА ЧАРТЫ В БРИТАНИИ

Песня британского исполнителя Элтона Джона впервые с 2005 года возглавила музыкальные чарты в Великобритании, сообщает Official Charts company.

Успешной стала песня Cold Heart (Pnau Remix), которую 74-летний Джон записал вместе с певицей албанского происхождения Дуа Липой.

Сингл вышел 13 августа, а в начале октября вошел в десятку самых продаваемых композиций в стране.

После этого Элтон Джон



стал первым музыкантом, песни которого на протяжении 60 лет попадали в топ-10 британских чартов. Это побilo рекорды Элвиса Пресли, Шер, Клиффа Ричарда, Майкла Джексона и Дэвида Боуи.

ХЕЙТЕРЫ ВЫСМЕЯЛИ СИНДИ КРОУФОРД

Известная модель решила показать своим подписчикам, как она выглядела в школьные годы, и в итоге из-за опубликованных архивных фотографий она была вынуждена отбиваться от насмешек хейтеров!

Также Синди призналась, что в детстве она сначала мечтала стать учителем, а потом у нее появилось желание стать физиком-ядерщиком. Разумеется, с тех самых пор модель выросла и сильно изменилась, однако многим пользователям сети до сих пор непонятно, почему в комментариях к ее архивным снимкам хейтеры сразу же начали над нею смеяться, упрекая ее в том,



что ее щеки не влезают в кадр и обвиняя Синди в злоупотреблении пластикой! Впрочем, сама модель никоим образом не отреагировала на подобные нападки — наверняка известным личностям не привыкать к тому, что всегда найдутся и желающие позлорадствовать!

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Один из самых простых и эффективных способов согнать отеки - физическая нагрузка. Ходите в быстром темпе - три раза в неделю по 40 мин!

Отеки: как понять, что их вызывает?

Мы часто склонны переживать из-за припухлостей под глазами. Однако медики уверяют; в первую очередь беспокоиться следует об отеках тела. В отличие от «мешков» на лице, которые нередко имеют генетическую природу, этот симптом может говорить о глобальных сбоях в организме. Самые опасные из них связаны с почками и сердечно-сосудистой системой. При этом особенности отека могут подсказать, чем именно он вызван.

1. Общий отек тела - сбой в сосудах. Причина напасти часто кроется в гипертонии. Стойкое повышение давления ухудшает микроциркуляцию крови в мелких сосудах капиллярах. А те, в свою очередь, сбрасывают лишнюю жидкость в окружающие их ткани. В итоге руки и ноги распухают, лицо приобретает одутловатый вид. Согласно недавним исследованиям, гипертония начинает разрушать организм при по-

казателях выше 130/80 (ранее критическими считались цифры выше 140/90!). Ваш случай? Пора к кардиологу!

2. Отек лодыжек по вечерам - причина в сердце. Если сердце слабеет, кровь с трудом циркулирует по телу и под действием силы тяжести начинает застаиваться в нижних конечностях. Поскольку в течение дня мы находимся в вертикальном положении, такой отек нарастает к вечеру. Дополнительным аргументом в пользу сердечной природы припухлостей является не только время суток, но и внешний вид. Кожа обычно имеет бледно-синюшный цвет. На ощупь она кажется тугой и холодной. Постепенно отек охватывает все большую часть ног и может доходить до бедра. При этом на первоначальных этапах его не так просто выявить. Чтобы это сделать, нажмите указательным пальцем на верхнюю часть стопы. Надавливайте в течение 30 сек. На коже осталось углубление, которое не выравнивается в течение минуты? Отек есть!

В этом случае, если вы еще не обращались к кардиологу, сходите к нему не откладывая!

Важно: при варикозном расширении вен ноги также опухают к вечеру. Но, в отличие от сердечного отека, при варикозе в ногах возникает боль, кожа приобретает неоднородный цвет. На ней могут проступать венозные узлы и сосудистая сеточка. В этом случае идите к флебологу!

3. Отек ног по утрам - дело в почках. Если ноги опухают после ночного сна, это говорит о сбое выделительной системы. К вечеру такой отек может пропадать полностью или становиться менее выраженным. Но это не повод махнуть на него рукой. В такой ситуации проверьтесь у нефролога. Сделать это тем более важно, если на фоне отеков появилась слабость, утомляемость, одышка, тошнота. При помощи этих симптомов почки также пытаются привлечь к себе внимание и вызывают о помощи!

10 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

1. Следите за прогнозом по погоде и одевайтесь соответственно.

2. В течение 30-45 секунд мойте руки после улицы и поездки в общественном транспорте. Пользуйтесь санитайзером, если нет возможности вымыть руки.

3. Возвращаясь домой с работы, из магазина, после посещения любых общественных мест, промывайте нос солевым раствором или хотя бы просто водой.

4. Проветривайте комнаты 3-4 раза в день по 10-15 минут.

5. Ежедневно делайте влажную уборку дома и на рабочем месте.

6. Увлажняйте воздух в помещении. Хорошим помощником в отопительный сезон является увлажнитель, да и просто миска с водой на радиаторе.

7. Носите медицинскую маску в общественных местах, пользуясь обществен-

ным транспортом. Меняйте ее каждые 2 часа.

8. Старайтесь избегать контакта с людьми, у которых явные признаки простуды.

9. Избегайте мест массового скопления людей, а если это невозможно, старайтесь держать дистанцию 1-1,5 метра.

10. В холодное время года старайтесь избегать сквозняков, носите теплую обувь по размеру.

Блиц-тест

Может ли ваш рацион провоцировать напасть?

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, сложите и узнайте результат.

✓ Вы регулярно едите консервы? Речь не только о мясе и рыбе, но и о «безобидном» горошке, кукурузе и т.п.?

✓ Вы не можете представить свою жизнь без белого хлеба и сдобы?

✓ Вы часто ставите на стол колбасу, сосиски и покупные полуфабрикаты?

✓ Вы не можете отказаться себе в сладостях?

✓ Вы любите побаловать себя соленьями и маринованными продуктами?

✓ Вы налегаете на калорийные блюда: жареную картошку, жирное мясо?

✓ Вы от души кладете в еду специи и пряности?

РЕЗУЛЬТАТ:

0-1 Отлично! Ваше питание помогает организму избежать отеков. Так держать!

2-3 Хорошо! И чем меньше ответов «да», тем легче вашему организму. Делайте выводы!

4-6 Могло быть и лучше! Ваш рацион способен провоцировать отеки. Поменяйте хотя бы пару привычек!

7 Ай-ай! Вы наверняка постоянно сталкиваетесь с отеками. Меняйте подход к рациону!



9 ВОПРОСОВ О ЗДОРОВЬЕ ГРУДИ

Опасна ли маммография? Могут ли импланты стать причиной онкологии? Кормить ребенка грудью полезно для мамы? И права ли была Анджелина Джоли, решившись на операцию по удалению молочных желез?

Во всем мире сотни тысяч женщин борются с раком молочной железы, из них почти треть не удаётся спасти. Если бы они были лучше информированы об этом заболевании, потери были бы в разы меньше: на ранних стадиях данный вид онкологии хорошо поддается лечению.

Если одна грудь больше другой

Человеческое тело не обладает идеальной симметрией. Размеры молочных желез (как и других парных органов) также могут различаться. Однако если асимметрия слишком явная или появилась недавно, следует насторожиться. Не исключено, что это, к примеру, фиброзно-кистозная мастопатия - разрастание тканей молочной железы. В ряде случаев в полости кисты появляются пристеночные разрастания, которые могут быть злокачественными.

Выделения из сосков - тревожный симптом!

Если женщина не кормит грудью, любые выделения из сосков являются поводом для посещения маммолога. При этом цвет и консистенция выделений значения не имеют. Причин данного явления много - от сравнительно безобидного гормонального дисбаланса до злокачественных новообразований внутри протоков.

Я не рожала.

Риск онкологии выше!

Согласно многочисленным исследованиям у нерожавших женщин, действительно, заболевание диагностируется в 5-7 раз чаще. Важно

учитывать и возраст. Сегодня женщины все чаще принимают решение рожать после 30 лет, когда риск развития рака в 3 раза выше, чем у тех, кто стал мамой в более молодом возрасте. Менее всего рискуют родившие в 18-19 лет.

Доброкачественная опухоль переходит в рак!

Переродиться она не может, но опасность кроется в другом. Новообразование в молочной железе легко принять за доброкачественное (особенно если нет других симптомов), хотя на самом деле оно злокачественное. В итоге можно упустить момент, когда опухоль находится еще в начальной стадии.

Импланты вредны!

Установка грудных имплантов иногда становится причиной имплант-ассоциированной лимфомы. Однако происходит это очень редко. Важно постоянно наблюдать за состоянием груди. Если в течение нескольких лет после операции молочные железы увеличились в несколько раз, а вокруг имплантов начала скапливаться жидкость, срочно обратитесь к врачу.

Насколько опасна маммография?

Выбор метода диагностики зависит от особенностей молочной железы пациентки. Если структура плотная (что характерно для женщин в возрасте до 45-50 лет), предпочтительнее УЗИ. Ультразвук позволяет дифференцировать кисты, заполненные жидкостью, и плотные опухоли. Существенный минус: при УЗИ не видны мелкие детали, в том числе микрокальцинаты, которые могут быть предвестниками рака.

Более высокую детализацию дает маммография. Что касается ее возможной опасности, то вероятность возникновения злокачественной опу-

холи из-за ее рентгеновского излучения - всего 5 случаев на миллион.

Современная, более безопасная альтернатива обоим методам исследования - МРТ. Она не несет лучевой нагрузки, не требует сдавливания молочной железы. При этом обладает высокой точностью и может выявить опухоль на ранней стадии.

В роду были случаи рака

Женщинам, у которых родственники первой или второй линии имели данное заболевание в возрасте до 60 лет, а также тем, кто уже столкнулся с другим онкологическим заболеванием, рекомендуется провести генетическое исследование. Если оно покажет мутацию определенных генов, значит, у вас имеется определенная наследственная предрасположенность (причем к раку не только молочной железы, но и яичников).

В этом случае нужно внимательно следить за здоровьем молочных желез. В частности, с 25 лет регулярно проходить маммографию и МРТ.

Когда нужно удалять молочные железы!

Профилактическая мастэктомия существенно снижает риск онкологии молочной железы - на 95%. Но 5% все же остается. Дело в том, что во время операции хирург может удалить не все раковые клетки, ведь они могут быть рассеяны по всей грудной клетке, включая подмышечную область.

Кормить грудью полезно!

Исследования показывают: у тех женщин, которые кормили ребенка грудью, онкология диагностируется реже (при условии продолжительности кормления не менее шести месяцев). Ряд специалистов считает, что это связано с фиброзно-кистозной мастопатией - точнее, с ее профилактикой посредством грудного вскармливания.

Еще недавно об эндометриозе никто не знал, а сегодня этот диагноз есть примерно у каждой десятой женщины в мире. Как распознать болезнь на ранней стадии?

5 симптомов эндометриоза

Эндометрий - особая ткань, которая вырастает в матке каждый цикл. Его задача - принять оплодотворенную яйцеклетку и обеспечить ей комфортную среду для дальнейшего развития. Если беременность не наступила, матка избавляется от эндометрия, выводя его наружу, и наступает менструация.

Но иногда эндометрий выходит из-под контроля и разрастается за пределы матки - в яичники, маточные трубы, прямую кишку. В редких патологических случаях клетки эндометрия находят около легких и даже в области мозга.

Лечить или оставить?

Чаще всего эндометриоз возникает у женщин в возрасте от 27 до 35 лет. В 90% случаев заболевание развивается у работающих женщин, жительниц городов.

Существует теория, согласно которой часть менструальной крови, вместо того чтобы вытечь через влагалище, попадает в маточные трубы, а оттуда - в живот. Однако, несмотря на то что эндометрий находится не в матке, он воспроизводит свои обычные функции и стандартно реагирует на половые гормоны, чем вызывает сильный ответ иммунной системы. В результате возникает воспаление и появляются хронические боли.

Возможно, виноваты экология, постоянные стрессы, сидячий образ жизни или некачественное питание. Некоторые врачи склоняются к мысли, что эндометриоз - следствие гормонального сбоя.

Обратите внимание!

Чтобы не пропустить первые симптомы возникновения эндометриоза, следует пристально наблюдать за своим женским здоровьем. Вот что должно насторожить.

Тяжесть и боль внизу живота.

Ощущение дискомфорта и тяжести внизу живота в первый день месячных - абсолютно нормально. Но если вы не можете разогнуться от боли

и горстями глотаете обезболивающее, самое время сходить на прием к гинекологу. По статистике, каждой третьей женщине с болезненными менструациями ставят диагноз эндометриоз.

Другие симптомы, на которые стоит обратить внимание: слишком обильные месячные, кровянистые выделения в середине цикла.

Боль во время полового акта.

Часто у пациенток с эндометриозом появляется дискомфорт во время занятия сексом. Это происходит тогда, когда эндометрий разрастается в яичники и приводит к образованию кист в них.

Проблемы со стулом и мочеиспусканием. Когда клетки эндометрия проникают в кишечник, появляются трудности с дефекацией, запоры, боли в животе. Частые позывы в туалет по-маленькому тоже могут говорить о проблемах. Порой бывает, что эндометрий «захватывает» мочевой пузырь. Из-за воспаления появляется боль, а на тканях образуются рубцы. В некоторых случаях в этих местах может произойти сращение матки и мочевого пузыря.

Постоянная усталость. Как и любой гормональный дисбаланс, эндометриоз сопровождается постоянной усталостью, сонливостью, апатией. Кроме того, параллельно с этим заболеванием у пациенток нередко диагностируют другие аутоиммунные болезни - например, патологии щитовидки, а также расстройства вегетативной нервной системы и психические отклонения.

В некоторых случаях развиваются повышенная тревожность, биполярное аффективное расстройство, психосоматические расстройства. Это происходит из-за физиологических

По одной из версий, эндометриоз может быть наследственным заболеванием. Если такой диагноз уже есть у кого-то в вашей семье, обсудите это со своим гинекологом.



изменений в организме на фоне гормонального сбоя и хронического воспаления.

Проблемы с зачатием. Если вы долго не можете забеременеть, вполне возможно, в этом также сыграл роль эндометриоз. При данной патологии меняется гормональный фон, а в перитонеальной жидкости увеличивается концентрация антиспермальных антител, которые снижают активность сперматозоидов.

Также в очагах поражения эндометриозом возникают тонкие перегородки-спайки. Если они локализируются в яичниках или маточных трубах, это затрудняет ход оплодотворенной яйцеклетки к матке. Соответственно, беременность не наступает.

Чтобы узнать точнее

К сожалению, с помощью УЗИ, анализов и ручного осмотра не всегда удастся диагностировать эндометриоз, особенно на ранней стадии. Узнать наверняка можно лишь с помощью лапароскопии. Это операция, во время которой врач помещает камеру в брюшную полость через маленький прокол и оценивает ситуацию изнутри.

На Западе при подозрении на эндометриоз врач сразу назначает лечение и, исходя из результатов, ставит диагноз. В некоторых случаях, чтобы оценить размеры очагов воспаления, помогает компьютерная томография.



НЕ ХВАТАЕТ ЦИНКА? ЖДИ ГИПЕРТОНИИ

Какова связь между почками, высоким давлением и цинком и что делать, если его не хватает?

Дефицит цинка бывает у людей, страдающих хроническими заболеваниями почек. Также не секрет, что, если уровень цинка низкий, повышается риск стать гипертоником.

- Можно ли урегулировать ситуацию с помощью пищи, богатой цинком?

Исследования показали, что можно. Как только уровень этого микроэлемента достигает нормы, артериальное давление начинает падать.

- В каких продуктах содержится цинк?

Рекордсмен по его содержанию - отруби, полученные от переработки пшеничных зерен. Из деликатесных - устрицы. Можно щелкать семечки, есть кедровые и грецкие орехи. Цинка достаточно в мясных субпродуктах, овсяной и гречневой кашах и шоколаде. Цинк есть во многих овощах и фруктах.

- По каким симптомам можно понять, что в организме не хватает цинка?

Если нарушен сон, появились воспалительные кожные заболевания, истончаются и выпадают волосы, ломаются ногти - это первые, самые ранние, признаки. И еще из-за ослабления иммунитета увеличивается риск бактериальных и вирусных инфекций.

В. Моргунов, терапевт.

Осенняя депрессия

Осень. Сокращается световой день, за окном - непогода и унылый пейзаж. Все это нагоняет тоску и хандру. Начинается депрессия.

На вопросы отвечает Т. Игнатенко, психотерапевт, врач высшей категории.

- Когда можно говорить о депрессии как о заболевании?

Депрессии не бывает «с утра до обеда», по понедельникам или через день. О заболевании можно говорить, если подавленное состояние продолжается как минимум две недели и если заставляет вас страдать. Люди часто испытывают грусть, печаль, тоску - так они реагируют на разлуку, разочарование, неудачи, потери. И это вполне нормально. При депрессии же печаль часто сопровождается чувством стыда, потерей самоуважения, агрессивным отношением к себе. Такой человек обычно обвиняет себя: «Я во всем виноват!», «Только со мной такое могло произойти».

- А если взять себя в руки и запретить себе так думать?

Это невозможно. И чем больше страдающие депрессией себя успокаивают, тем сильнее расстраиваются. Лишь при легкой депрессии или в самом ее начале можно взять себя в руки - пройтись, например, быстрым шагом по парку, встретиться с друзьями. Если же депрессия уже прочно затянула вас в свое болото, то любые телодвижения приведут к тому, что вы еще больше в ней застрянете.

- По каким признакам можно заподозрить у близких депрессию?

Депрессии не бывает «с утра до обеда», по понедельникам или через день. О заболевании можно говорить, если подавленное состояние продолжается как минимум две недели и если заставляет вас страдать.

У человека, находящегося в депрессивном состоянии, стойкое подавленное настроение, потеря интереса к жизни. Сначала ему ничего не хочется: работать, общаться с людьми, делать повседневные дела. Все чаще в его речи звучат вопросы: зачем? какой смысл? Зачем вставать с постели, идти на работу? Женщины часто в таких случаях перестают ухаживать за собой, даже причесываться. Из одежды выбирают что-нибудь в черных, серых или коричневых тонах.

Потом наступает стадия, когда уже ничего «не хочется». Нет ни сил, ни желаний. Вечером, если и удастся уснуть, то человек резко просыпается в 4-5 утра и до звонка будильника мучается, перебирая в уме самые мрачные мысли: он во всем виноват, жить нет смысла, будущее беспросветно. Если вы замечаете у близкого человека такие симптомы, надо уговорить его обратиться к врачу.

- А у детей бывает депрессия?

Да, только выражается она иначе. Один из главных показателей - нарушение сна. Ребенку трудно уснуть, он часто просыпается, его мучают кошмарные сны. Ночные страхи сопровождаются криком и плачем.

Свое состояние дети определяют как «скука». Им ничего не интересно: ни игры, ни друзья, ни учеба. Они не переносят даже



минимальной физической или умственной нагрузки. Часто такой ребенок жалуется, что болит голова, живот, что он устает. Глаза у него все время на мокром месте, чуть что - начинается плач, капризы. Вообще, такие дети похожи на маленьких старичков: бледные, сгорбленные, с опущенной головой и шаркающей походкой.

- К кому обращаться, если у человека возникла депрессия - к психиатру, психотерапевту, психологу?

С депрессией можно пойти к любому из них.

- А если не лечить депрессию, что будет?

Может случиться трагедия. Известно, что от 45 до 60 процентов самоубийств люди совершают в состоянии депрессии. Но заболевание может и само пройти - месяцев через шесть. Однако подумайте: за эти полгода вы можете потерять работу, семью, друзей. Да и качество вашей жизни хорошим не назовешь. Так что лучше лечить депрессию. И делать это как можно раньше.

- Как не поддаться осенней хандре?

Старайтесь чаще бывать на улице в светлое время суток. Ну а самое главное - постарайтесь позитивно мыслить. Надо делать усилие, иначе негатив автоматически возьмет верх. Кому-то лучше сходить в гости, в театр, кино, а кому-то задушевно поговорить с друзьями.

Если ночью вы часами ворочаетесь в постели, не торопитесь принимать снотворное. Существуют более безопасные способы вернуть себе спокойный и глубокий сон.



КАК ЗАСНУТЬ БЕЗ СНОТВОРНОГО?

Ночной отдых способствует правильному функционированию всех систем организма. Когда человек ежедневно недосыпает, у него начинаются проблемы с памятью и вниманием, могут дать о себе знать заболевания сердечно-сосудистой системы, избыточный вес. Вот что поможет полностью расслабиться.

Травяной чай

Откажитесь от кофе в пользу травяного чая - например с валерианой или ромашкой. Этот напиток снижает возбудимость нервной системы, настраивает на отдых.

1 ст. л. сухой валерианы смешайте с 1 ст. л. цветков ромашки. Залейте 1 л кипятка и дайте настояться в течение 30 минут. Принимайте на ночь - чай должен быть теплым, а не обжигающе-горячим.

Не стоит ждать от травяного чая эффекта в первый же день. Валериана должна «накопиться» в вашем организме - на это потребуется 10-14 дней.

Добавки с магнием

Частая причина бессонницы - дефицит магния в организме. Если это ваш случай, обратитесь к врачу и начните принимать магний. Минерал не только обладает успокаивающим действием, но и влияет на работу сердца и головного мозга.

Натуральные источники полезного магния - крупы, хлеб из цельного зерна, листовые овощи, орехи. Замените сладкий перекус (он возбуждает нервную систему) перед сном салатом, который содержит продукты, снижающие уровень кортизола (гормона стресса) в крови.

Вымойте и обсушите 100 г рукколы. Нарежьте 50 г помидоров черри, смешайте с рукколой. До-

бавьте 50 г орехов кешью. Заправьте салат 1 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. лимонного сока. По желанию добавьте тертый сыр (пармезан).

Лавандовое масло

Это ароматное масло обладает антимикробным действием, нормализует артериальное давление, а также борется с бессонницей. Добавьте в аромалампу 5-7 капель эфирного масла и зажгите ее в спальне (не забудьте проветрить комнату после этого). Другой вариант - нанесите немного масла на мочки ушей и запысьте за 2 часа до сна.

✓ Обратите внимание на состав лавандового масла. Там не должно быть синтетических компонентов, примесей и ароматизаторов.

Точечный массаж

Надавливая на определенные точки, вы сможете расслабиться и настроиться на спокойный сон.

Первая точка расположена на лице между бровями. Помассируйте ее в течение минуты, надавливая указательным или средним пальцем. Вторая точка находится на сгибе локтя: согните руку и нащупайте ее в середине складки. Воздействуйте на нее также в течение минуты. Третью точку вы найдете между большим и указательным пальцем. Разомните кожу круговыми движения-

Шум для сладкого сна

В борьбе с бессонницей хорошо зарекомендовал себя белый шум, при котором звуковые волны разной частоты распределены равномерно и звучат на одной громкости. Для полного расслабления достаточно 1-2 минут прослушивания.

ми. Последняя точка расположена на 3 см ниже колена (на внешней стороне ноги). Сделайте несколько надавливающих движений на нее.

Дыхательные упражнения

Существует техника глубокого дыхания, которая способствует быстрому засыпанию. Она называется «4-7-8».

Итак, сядьте на кровать или стул так, чтобы ваши стопы плотно стояли на полу. Поместите кончик языка на верхнее небо и удерживайте его там в течение выполнения дыхательных упражнений.

Глубоко вдохните через нос, выдохните через рот, освобождая легкие от воздуха. Затем сделайте вдох, медленно считая про себя до четырех. Задержите дыхание на семь счетов. Выдохните воздух через рот, медленно считая до восьми. Это один цикл, который следует повторить 4-6 раз.

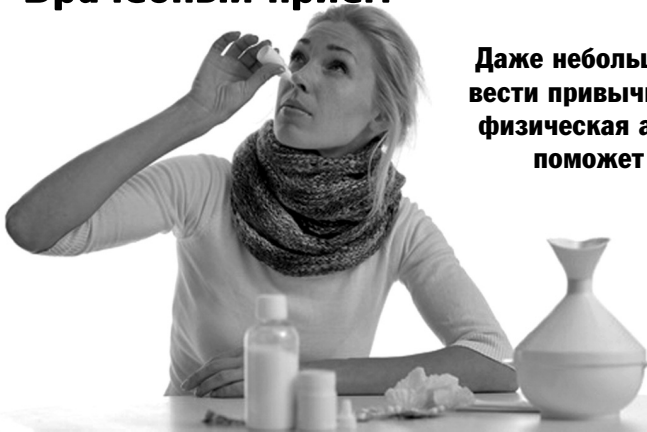
В процессе важно сосредоточиться на дыхании и отбросить посторонние мысли - так замедлится сердцебиение, снизится пульс, организм начнет засыпать.

Ноги должны быть теплыми!

Иногда заснуть мешает синдром беспокойных ног - неприятные ощущения и подергивания, покалывания в ногах. Снять дискомфорт поможет физическая нагрузка. Так, врачи рекомендуют освоить пилатес, упражнения на растяжку, йогу.

Быстрый способ попасть в объятия Морфея - улучшить циркуляцию крови в ногах. Для этого в течение минуты подержите стопы под прохладным душем. Затем вытрите кожу насухо, наденьте теплые носки или положите под ноги грелку. В течение минуты вы почувствуете, как кровь начала приливать к стопам, затем пройдет напряжение и наступит сон.

Иногда реакция на погоду связана с застойными явлениями и пережатием позвоночных артерий.



Даже небольшое недомогание – повод отдохнуть. Не пытайтесь вести привычный образ жизни, лучше отлежитесь денек. Любая физическая активность ослабит иммунитет, а небольшая пауза поможет ему собраться и быстро задавить инфекцию!

НАСМОРК: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

Все знают, что, болея на ногах, мы повышаем риск осложнений! Это касается и «банального» насморка. Но есть и менее очевидные ошибки, которыми мы затыгиваем выздоровление и провоцируем превращение этой «пустяковой» напасти в тяжелые недуги.

✓ **Использование спреев при заложенном носе.** Они создают в носовой полости избыточное давление. Это может провоцировать заброс обосновавшихся тут бактерий в носовые пазухи и, как следствие, их воспаление - гайморит. Кроме того, бьющая в нос струя способна «за-

гнать» бактерии в ухо, соединенное с носоглоткой внутренним каналом. Лучше отдавайте предпочтение средствам в форме капель. А спреи используйте не для лечения, а для профилактики насморка - промывайте ими нос после возвращения с улицы.

✓ **Злоупотребление сосудосуживающими препаратами от насморка.** Они вызывают отток жидкости из слизистых носа. В результате отек, который возникает при насморке, спадает, и мы можем дышать. Но если пользоваться такими лекарствами дольше пяти дней, нередко развивается так называемая

парадоксальная реакция организма. Препараты не просто перестают работать, но даже усиливают отек и могут способствовать развитию хронического насморка.

✓ **Отказ от проветриваний во время болезни.** Сухой воздух - союзник насморка. Он высушивает поверхность слизистых носовой полости. В таком состоянии ее местный иммунитет падает, а шансы инфекции проникнуть дальше в организм - возрастают. Чтобы влажность воздуха была в норме, проветривайте комнату, в которой находитесь, каждые два часа. Открывайте фор-

точку на 15 мин и выходите из помещения.

✓ **Прогревающие процедуры без рекомендации врача.** Дышать горячим паром или класть на область подогретые мешочки с солью не всегда полезно. Если в носовой полости начался воспалительный процесс, такие процедуры ускорят развитие заболевания и могут быть чреваты осложнениями. Главный признак того, что прогреваться нельзя, - мутные или зеленоватые выделения из носа. В такой ситуации честно признайте свое поражение в попытке самостоятельно вылечить напасть и идите к ЛОРу!

Зеленые лекари: самочувствие улучшает комнатные растения!

Домашние цветы - не просто украшение. Это живые существа, которые постоянно «дышат» и могут заметно менять состав воздуха в комнате. При этом некоторые «зеленые друзья» обладают уникальными способностями насыщать наше жилище целебными веществами. Хотите сделать атмосферу в доме более здоровой? Заведите растения, которые принесут огромную пользу вашему самочувствию и настроению. С какими растениями стоит завести крепкую дружбу.

Герань - для настроения

Поверхность ее листочков покрыта ароматными волосками. Они выделяют вещества, действие которых схоже с антидепрессантами - лекарствами, выравнивающими настроение. Если загрустили, погладьте герань. Она наполнит воздух целебным ароматом.

Столетник - для иммунитета

Сок этого растения - мощный витаминный коктейль, питающий защитные силы организма. Оторвите листочек столетника, заморозьте на 2 дня, натрите на терке и залейте охлажденной кипяченой водой (1 ст. л. на 1 ст. воды). Дайте постоять 2 часа, процедите и пейте по 1 ст. л. перед каждым приемом пищи. В разгар эпидемии гриппа это особенно актуально!

Мирт и эвкалипт - от простуд

И тот и другой цветок выделяют вещества фитонциды, которые успешно уничтожают вирусы и бактерии в радиусе 2,5 м от растения. Они особенно необходимы, если вы или ваши детишки никак не можете вылезти из простуд. «Поселите» цве-

ты в детской и в помещениях, где собираетесь все вместе.

Хлорофитум хохлатый - от токсинов

Это не растение, а настоящий кондиционер. Его листья обладают уникальной способностью чистить воздух и впитывать из него отравляющие вещества. Поэтому данный цветок особенно необходим в мегаполисах и местах с неблагоприятной экологией. Живете рядом с шоссе или вредными производствами? Поставьте по растению в каждую комнату!

А вот с этими будьте осторожнее!

Не все цветы несут нам пользу. Есть и те, которых стоит опасаться. Среди них лилия и олеандр. Эти растения источают биологически активные ароматы, которые провоцируют головокружения и головную боль. Чтобы не страдать от плохого самочувствия, не ставьте их в спальне!

О чем поведает сбой пульса

Пульс - отличный детектор здоровья. Причем не только здоровья сердца, но и организма в целом. И что важно, для измерения частоты сердечных сокращений не требуется специальных приборов - в любой момент мы можем «прощупать» пульс, лишь приложив палец к запястью. Итак, о чем же нам поведает сбой в частоте сокращений сердца?



Нормальные показатели

60-80 ударов в минуту - нормальная частота пульса для взрослого здорового человека, находящегося в состоянии покоя.

40 ударов в минуту - такой показатель может быть нормой для физически крепкого человека, для которого привычны интенсивные ежедневные физические нагрузки.

85-90 ударов в минуту - нередко такой показатель является нормой для людей, чьи профессии связаны с частым общением.

И все же, для обычных людей абсолютная норма - 60-80 ударов в минуту. Отклонения от нее - повод задуматься о здоровье и обратиться к врачу.

Брадикардия

Аритмия, при которой частота сердечных сокращений ниже 60 ударов в минуту. Вызвать ее могут:

- прием некоторых лекарственных препаратов (например, от повышенного артериального давления), либо сочетание лекарств;

- недостаточная работа щитовидной железы, в особенности, если к снижению частоты пульса добавляется частое мерзнутие, когда другим тепло, хроническая усталость, выпадение волос;

Это интересно

На «поведение» пульса оказывает влияние и темперамент человека. Считается, что для холериков характерен учащенный пульс 76-83 удара в минуту, для сангвиников - пульс с частотой 68-75 ударов, для флегматиков - пульс с частотой менее 67 ударов, для меланхоликов - пульс с частотой более 83 ударов.

- иногда брадикардия вызвана сложным нарушением в работе нервной системы, связанным с проводимостью нервных импульсов мышечными волокнами;

- ишемическая болезнь сердца, гипотония, атеросклероз коронарных сосудов.

Тахикардия

Учащенное сердцебиение - свыше 85 ударов в минуту, которое вы наблюдаете у себя регулярно, может свидетельствовать о наличии:

- стрессового состояния;
- повышенной тревожности;
- желании успеть все и везде;
- слишком требовательного отношения к себе.

Эти состояния поддаются коррекции, если вовремя обратиться к психологу и неврологу. В противном случае можно «нажить» более серьезные проблемы со здоровьем вплоть до гипертонии.

Также учащенное сердцебиение может предупредить о:

- гиперфункции щитовидной железы, в особенности если к пульсу свыше 100 ударов в минуту присоединяются нервозность и избыточное потоотделение, дрожание пальцев, ухудшение качества волос и их выпадение;
- неправильном приеме лекарств, например, от астмы;
- избыточной вязкости крови;
- наличии гипертонии, начинающейся бронхиальной астме или бронхите, снижении уровня гемоглобина в крови.

Как правильно «прощупать» пульс

1. Прижимая вену на запястье тремя (а не одним, как многие привыкли) пальцами - указательным, средним и безымянным.
2. Сидя (в положении лежа пульс будет ниже, в положении стоя - выше)
3. С 11 до 13 часов пульс наиболее спокойный и устойчивый.

Подумаешь, горло болит - часто думаем мы и мчимся по делам. Даже не догадываясь, что таким образом направляемся прямой дорогой к хроническому воспалению глотки. При этой напасти местный иммунитет горла настолько слаб, что любая инфекция начинает вызывать боль при глотании. А ангины из редких гостей превращаются в постоянных спутников жизни, то и дело грозя «аукнуться» осложнениями на сердце, почки, суставы. В итоге заурядная боль в горле может обернуться серьезными проблемами со здоровьем. Так что не отмахивайтесь от нее! И не допускайте главных ошибок, которые мешают выздоровлению.

БОЛЬ В ГОРЛЕ: ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

Чтобы вылечить горло, врач прописал вам курс антибиотиков? Пропейте его полностью!

Не бросайте, даже если боль в горле прошла.

Это поможет добить инфекцию до самого конца и избежать возвращения напасти.

- ✓ **Не полагайтесь на «лечебные» конфеты.** Пусть они и облегчают состояние. Но в одиночку справиться с атаковавшими горло бактериями не могут! Чтобы быстро и эффективно победить напасть, обратитесь к ЛОРу и следуйте его рекомендациям.

- ✓ **Не используйте для полосканий горячую воду.** Она травмирует воспали-

тельную слизистую. Лучше берите теплую водичку (36°C). Это правило касается и еды. Обжигающей пищи и напитков следует избегать.

- ✓ **Откажитесь от кислого, острого, соленого, маринованного.** Такая еда раздражает горло. Лучше ешьте что-то нейтральное: бульоны, каши.

- ✓ **Не забывайте побольше пить (до 2 л в день).** Жид-

кость будет смывать осевшие на горле бактерии в желудок, где с ними справится кислая среда желудочного сока. Лучше всего при боли в горле налегать на смазывающие слизистую напитки - молоко с медом, чай с малиновым вареньем, кисель, питьевой йогурт. Естественно, в теплом виде (36°C).

- ✓ **Не курите.** Табачный дым на фоне инфекции убийственно действует на местный иммунитет слизистой носоглотки и заставляет боль в горле возвращаться снова и снова.

- ✓ **Избегайте долгих разговоров.** Не напрягайте голос. Особенно на улице. Иначе устремляющийся в горло холодный воздух будет заметно оттягивать выздоровление!



Топ-продуктов, которые обязательно должны быть в «противовирусном» меню

Печень

Рекордсмен по содержанию гемового железа, которое участвует в синтезе гемоглобина. Этот продукт очень важен для профилактики так называемой клеточной гипоксии - основной причины развития осложнения после перенесенных вирусных инфекций.

Рыба

Источник полноценного белка и фосфолипидов. Фосфолипиды снижают воспаление и регулируют тяжесть цитокинового шторма (состояния чрезмерной активации иммунитета).

Зелень

Отличный источник антиоксидантов и клетчатки. Антиоксиданты важны для защиты клеток иммунной системы от свободных радикалов. А клетчатка - пища для микрофлоры кишечника, обеспечивающей до 60% иммунной защиты.

Ягоды

особенно темных оттенков (черная смородина, голубика, ежевика и т. д.). Это источник антиоксидантов, которые в сочетании с полифенолами усваиваются гораздо лучше.

Чеснок

Содержит аллицин. Это уникальное вещество стимулирует синтез Т-лимфоцитов (Т-киллеров), которые необходимы для уничтожения чужеродных агентов, в том числе и вирусов.

Специи

такие как тимьян, карри, куркума, красный лук. В них содержатся различные вещества, которые стимулируют образование иммунных клеток организма.

COVID И ПИТАНИЕ: ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Правильно составленный рацион - один из немногих действенных (способов профилактики любой вирусной инфекции. Как питаться, чтобы защитить себя от COVID-19 или быстрее восстановиться после болезни?

Сразу отметим, что никакие чудо-продукты не застрахуют вас на 100% от заражения вирусной инфекцией. Чеснок, ягоды с высоким содержанием витамина С, имбирь помогут укрепить защитные свойства организма и легче перенести болезнь. Но они не гарантируют того, что вы не заболите. А в остальном все основные законы рационального питания справедливы и для профилактики вирусных инфекций. Баланс белков, жиров и углеводов, достаточное количество витаминов и микроэлементов, которые летом и осенью легко набрать с продуктами питания, - все эти простые правила и лежат в основе «противовирусного меню».

Больше белков

На что обратить внимание, составляя рацион?

Прежде всего на количество белков. Без них организм не может

обойтись. Уберите полностью белки из рациона на 30 дней - и все структуры тела начнут разрушаться. Ведь белки - основной строительный материал для клеток и активных веществ тела. Из него «собираются» клетки иммунной системы, гормоны и ферменты. В меню обязательно должны быть белки животного и растительного происхождения!

Меньше сладкого

Избыток сахара негативно влияет на состояние иммунитета.

Он способствует развитию инсулинорезистентности. А это состояние практически всегда связано с повышением системного воспаления в организме, что изнашивает иммунную систему. Допустимая норма простых углеводов - не более 20 г в день!

Спасет ли имбирь от COVID-19?

Распространено мнение, что регулярное применение имбиря - лучшая защита от «модной болезни». Однако исследований, подтверждающих это, нет.

Основное действующее вещества корня имбиря (джинджерон) обла-

дает антиоксидантным действием. Другими словами, он может ускорить выведение токсичных веществ, образующихся при вирусном заболевании. Но против самого вируса активные вещества имбиря бессильны.

ИЗМЕНИЛСЯ ВКУС И ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Яркие симптомы коронавируса - искажение вкуса и обоняния.

Связано это с тем, что вирус поражает клетки, которые помогают в передаче нервных импульсов от нервных клеток в головной мозг и обратно. Сами нейроны при этом не разрушаются! Поэтому восстановление этих функций происходит достаточно быстро - в течение 3-4 недель.

Как-то существенно ускорить восстановление обоняния и вкуса, увы, невозможно. Но можно попробовать обмануть свой организм. Так, например, одно из частых

изменений после перенесенной болезни - появление металлического привкуса. Нивелировать его можно, добавляя к привычным блюдам более яркие специи, лимонный сок или уксус. Вместо металлических столовых приборов достаньте пластиковые и начните готовить в термостойкой стеклянной посуде.

Чтобы ускорить восстановление обоняния, тренируйтесь! Старайтесь как можно чаще принюхиваться к знакомым продуктам, вспоминая их запах. Это может показаться смешным, но эффект плацебо еще никто не отменял.

Коронавирус не похож на обычные ОРВИ. Он не проходит сам за 7-10 дней и сильно истощает организм. Как для борьбы с вирусом, так и в период восстановления организму нужно много ресурсов, которые мы получаем, главным образом, из еды.

Люди, переболевшие COVID, чаще всего сталкиваются с состоянием гипоксии (нехватки кислорода), нарушением микрофлоры из-за приема антибиотиков и общей слабостью. Питание в этот период должно быть направлено на устранение всех перечисленных последствий.

При коронавирусной инфекции нарушаются функции легких, снижается качество сурфактанта - слизи, выстилающей по-

Как питаться после перенесенной болезни?

верхность альвеол. Именно из-за этого в кровь попадает меньше кислорода и развивается состояние гипоксии. Сурфактант состоит из фосфолипидов, которые лучше всего усваиваются из продуктов. Источники фосфолипидов - рыба жирных сортов (семга, скумбрия, сельдь). А лидер по их содержанию - селедочная икра - продукт недорогой и многим доступный.

Обратите внимание на количество антиоксидантов в рационе. Они отвечают за защиту клеток от разрушения свободными радикалами. Особенно они нужны после перенесенной

инфекции для защиты митохондрий. Именно здесь происходят все обменные процессы и накапливается необходимая нам энергия. Основные источники антиоксидантов - зелень и ягоды разных цветов. Для активной работы антиоксидантов очень важны ферменты, содержащие цинк и медь. Цинка много в морепродуктах и мясе, меди - в орехах и фасоли.

Поддержите ферментную систему, которая сильно страдает при вирусной инфекции. Возвращаться к привычному рациону после болезни нужно медленно - в течение 10

дней. Для начала постепенно начинайте есть сырые овощи и фрукты, добавьте немного животного белка, увеличивайте количество жиров.

Поддержите микробиоту кишечника. Лечение от коронавируса часто предполагает прием антибиотиков, которые негативно влияют на микрофлору. На этапе восстановления включите в меню кисломолочные продукты с пробиотиками. Они продаются в аптеках и в магазинах. Они содержат разную концентрацию живых бактерий. Поэтому какие-то напитки можно пить в объеме 150-250 мл, а каких-то достаточно выпить 1 ст. л. Все эти продукты содержат живые бактерии, поэтому имеют ограниченные сроки годности - не больше 5-7 дней.

7 ПРИНЦИПОВ ДИЕТЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА

1. Меньше соли

Соль связывает воду и препятствует выведению ее из организма. Соответственно, увеличивается объем крови, проходящей по сосудам и, как следствие, повышается давление.

Необходимо помнить также, что соль уже содержится практически во всех продуктах. Добавляя ее в блюда, мы употребляем в среднем 10-15 г соли в день, тогда как при гипертонии норма - 3-4 г.

2. Меньше животных жиров

Жирное мясо, сало, колбасные изделия, сливочное масло, жирные сыры, кондитерские кремы необходимо исключить из рациона или хотя бы уменьшить их долю в разы. Лучше, если основными жирами на вашей кухне станут растительные.

3. Меньше сахара

Сахар - это легкоусвояемые углеводы, которые щедро делятся с нами лишним салъцем на боках. А основная задача диеты для гипертоника - нормализовать вес. Сахар нам в этом точно не помощник. Поэтому его из рациона лучше вовсе исключить, заменив медом и сухофруктами. Нои их необходимо упо-

треблять в меру из-за высокой калорийности.

4. Меньше крепкого чая, кофе, алкоголя

Все эти продукты способны спровоцировать спазм кровеносных сосудов, что увеличивает нагрузку на сердце. А работающий на пределе возможностей пламенный мотор - это практически всегда резкое повышение давления.

5. Больше овощей

Практически все овощи богаты витаминами и минералами, исключительно полезными для здоровья. Большинство овощей содержат также клетчатку, которая дает ощущение сытости, нормализует работу желудочно-кишечного тракта и способствует выведению из организма ненужного холестерина. Последнее особенно ценно, так как холестерин провоцирует образование бляшек на стенках сосудов, тем самым сужая их.

6. Больше продуктов, содержащих калий и магний

Калий и магний укрепляют сердечную мышцу, Поэтому присутствие их в рационе гипертоника просто



необходимо. Много этих микроэлементов содержится в различных крупах, морепродуктах, нежирной рыбе, морской капусте, моркови, свекле, капусте, кураге.

ВАЖНО!

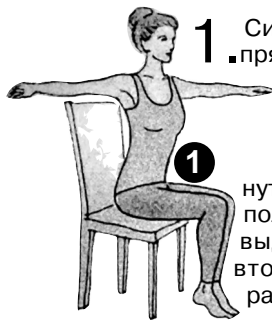
Строгие диеты с резким ограничением каких-либо групп продуктов при гипертонии противопоказаны!

7. Дробное питание

Дневной рацион лучше всего разделить на 5-6 приемов пищи. Причем очень желательно, чтобы порции были примерно равными для каждого приема. Не рекомендуется делать так, что на обед вы съедаете тарелку супа и порцию горячего, а на полдник - овощной салат. Пища должна быть равномерно распределена и по порциям, и по калорийности.

Последний прием пищи - не позже, чем за два часа до сна. И чем легче будет этот перекус, тем лучше: стакан нежирного кефира, яблоко или морковка.

Гимнастика против гипертонии



1. Сидя на стуле, выпрямить спину, руки опустить вниз. Развести руки в стороны - сделать вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 4-5 раз.

2. Сидя на стуле, выпрямить спину, руки к плечам, локти в стороны. Выполнять вращение рук в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное. Повторить 12-16 раз.



3. Сидя на стуле, выпрямить спину, прямые ноги вытянуть вперед, пятками опереться в пол. Выполнять вращение стоп 6-8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

4. Сидя на стуле, выпрямить спину, руки на талии. Выполнить поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону, левой рукой коснуться



спинки стула справа - сделать выдох, вернуться в исходное положение - вдох. То же самое повторить в другую сторону. Выполнить по 4-6 раз в каждую сторону.

5. Выполнить ходьбу на месте как можно выше подтягивая колени к груди. Выполнять 1 минуту.

6. Стоя, выпрямить спину, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки скользят по туловищу к подмышечным впадинам - вдох, исходное положение - выдох.



7. Стоя, выпрямить спину, ноги расставить чуть шире плеч, руки на талии. Перенести тяжесть тела на одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, одноименную руку отвести в сторону - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

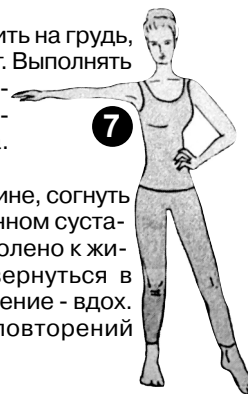


8. Лежа на спине (изголовье поверхности должно быть высоким), пра-

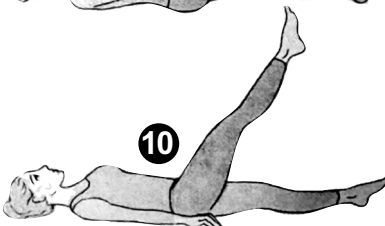


вую руку положить на грудь, левую - на живот. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание - 3-4 цикла.

9. Лежа на спине, согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть колено к животу - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Сделать 8-10 повторений каждой ногой.



10. Лежа на спине, выполнить приподнимание и отведение ноги в сторону. Повторить 6-8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.



Нормальная температура не всегда равна 36,6°C. Если она колеблется от 35,9 до 36,9°C - все в порядке. Показатели отклоняются в ту или иную сторону? Вот о чем это говорит!

✓ **Пониженная температура от 34,9 до 35,8°C.** Одна из возможных причин такого симптома - переутомление. Ситуация не меняется изо дня в день? Начните с посещения терапевта! Ведь дело может быть в «обрушении» иммунитета, сбое щитовидной железы, печени или начальной стадии диабета.

✓ **Небольшая температурка от 37 до 37,4°C.** Она далеко не всегда говорит о нездоровье. Ее могут вызвать занятия спортом, баня, стрессы, изменения гормонального фона в течение месячного цикла. Насторожиться стоит лишь при стойком повышении. В этом случае не тяните с обследованием,

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА: ВСЯ ПРАВДА О ЖАРЕ И ОЗНОБЕ!


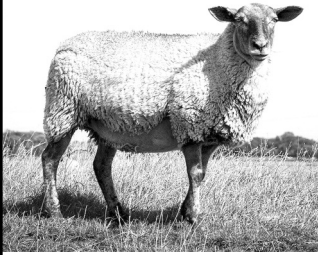
ведь симптом может говорить о хронических воспалениях, нарушениях в работе щитовидной железы, острой нехватке железа, туберкулезе или даже злокачественной опухоли. Небольшая лихорадка нередко возникает и после простуды. Такой «температурный хвост» может держаться несколько дней или даже недель и проходит без лечения. Но чтобы не пропустить новый виток болезни, обязательно сдайте анализ крови на лейкоциты.

✓ **Лихорадка от 37,5 до 38°C.** Если речь идет о простуде, такой жар можно не сбивать даже у сердечников и больных варикозом. Его задача - расправиться с атакующими нас вирусами и бактериями.

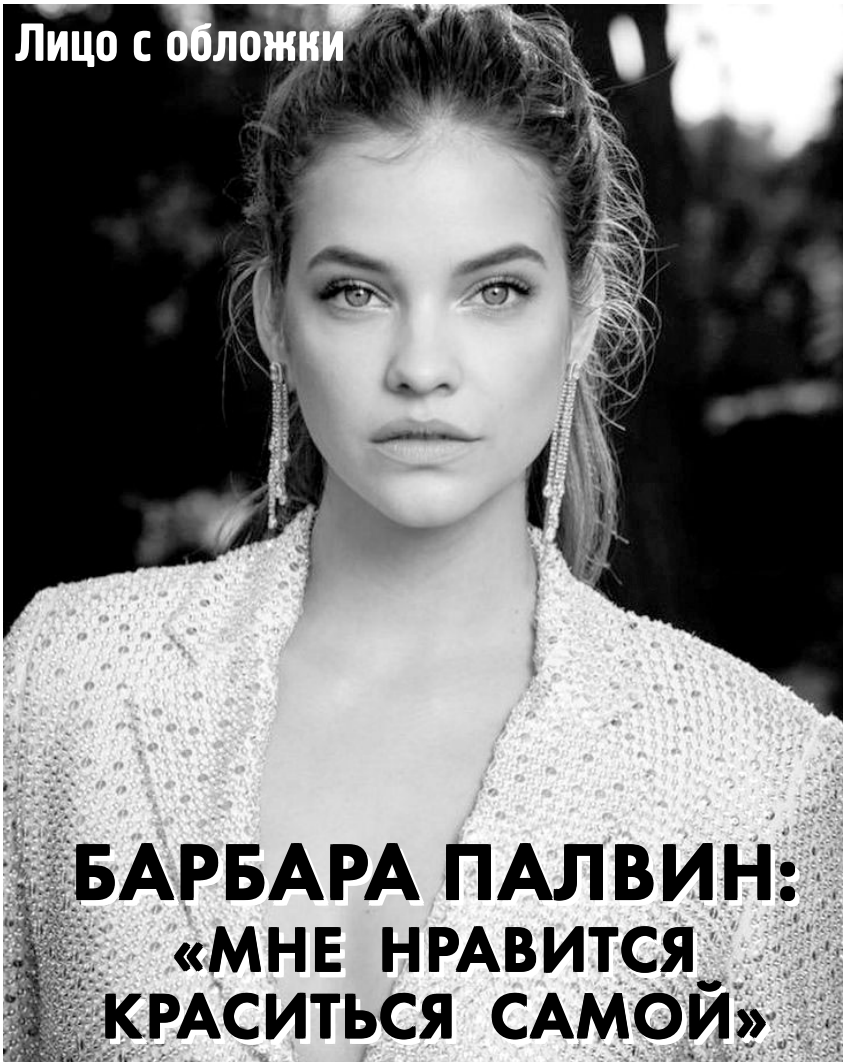
ВАЖНО: температура подскочила выше 37,5°C и простуда ни при чем? Обратитесь к терапевту! Причина может крыться в воспалении внутренних органов.

✓ **Жар от 38,1°C до 38,5°C.** При простуде его также можно не сбивать. Но только в случае нормального самочувствия и отсутствия заболеваний сердца и сосудов. Появилась сильная головная боль? Начало скакать давление? Возникли судороги? Не тяните с приемом жаропонижающих!

✓ **Горячка выше 38,5°C.** На такой жар нужно срочно искать управу, даже если вы легко его переносите. Особенно когда цифры на градуснике достигли 39°C! Иначе температура может не только расправиться с бактериями, но и стать опасной для жизни!

Большой брат ёжика									Уличный ротозей											
Соревнование скрипачей	 <p>Дерево-богатырь</p>					Сорт ликёра	Оградка огорода		"Ноги в руки" спринтера		Запечатывание бутылки		Японские сласти			Индийский город				
												Горнолыжная "цеплялка"								
										Особая примета святого	Забота о немощных						Щека устами поэта			Тёзка актёра Редфорда
													Пляс красоток кабаре							
							Скотный или монетный		Национальная птица США		Садко как исполнитель									
	Зрелище для гейши		Торфяник	Пузатая пробирка							"Тихо" на языке музыки		Набор украшений			Одесский пляж				
	Соратник		1	Междоусобная ссора			Палка полицейского		Курительный прибор											
											Страна в Азии									
Пышки и прочие пампушки	Вояж по кольцевой							Мера для напряжения	Декоративная трава											
							Летающее подразделение					Место капитана		Валюта Кореи		Кара				
Яркий метеор	Наколка для печки	Звукоподражатель							Омлет по-итальянски	"... Кинг"										
							"Двузубец" змеи	Транспорт до квартиры					Пятикнижие							
"Ячейка" в конюшне	Собачий цвет волос								Детское художество											
						Вид агата	Треножник над костром						Душевая или ножевая							
Одежда индианки	Ледниковая долина								Венец арки	Телег грузёных караван		Голос юности	 <p>Заблудшая...</p>							
							Неприкрытое нью													
	2	Хлебная пряность							Пляшущий маскаррад											
						На лапе орла														
	Игра с бочонками	На него идут отчаянные							Солнечное знамение											

Лицо с обложки



БАРБАРА ПАЛВИН: «МНЕ НРАВИТСЯ КРАСИТЬСЯ САМОЙ»

Первым серьезным шагом в топ-10 лучших и самых высокооплачиваемых моделей мира Барбара сделала благодаря модному дому Prada. Сама Миуччи Прада настолько впечатлилась внешними данными и профессиональными качествами 17-летней Палвин, что пригласила её поучаствовать в миланском показе Prada. Понятно, что после этого девушке стали поступать предложения о сотрудничестве от многих косметических брендов, лейблов одежды и гляцевых изданий.

Модель входит в плеяду ангелов «Victoria's Secret». Это самый известный в мире бренд купальников и нижнего белья для женщин. Прославился тем, что презентует свои коллекции через моделей, у которых прикреплены футуристические крылья, напоминающие ангельские.

Супермодель Барбара Палвин начала сотрудничать с этим брендом в 2012 году. Также Барбара является лицом красоты известной марки и дома моды Armani.

– С чего начинается твой день?

– Смотря какой день. Например, сегодня я проснулась и поделала растяжку в течение пятнадцати минут, потом заказала завтрак в номер и всячески пыталась проснуться – у меня, понимаете ли, джетлаг. Обыч-

но я стараюсь ходить с утра в тренажерный зал – это заряжает энергией на весь последующий день.

– А уход за кожей – тоже часть утреннего ритуала?

– Если честно, уход за кожей у меня всегда был минимальный, но чувствую, уже пора что-то с этим делать. Считаю, что самое важное – хорошо очищать лицо, за этим я очень внимательно слежу.

– Есть ли бьюти-средства, без которых ты не можешь обойтись?

– Не представляю жизни без бальзама для губ! Если говорить о макияже, то в повседневной жизни стараюсь обходиться без него. Время от времени крашу ресницы и немного подчеркиваю скулы – если, например, провожу время с семьей или парнем.

– Тебе больше нравится краситься самой или доверяешь это профессионалам?

– Безусловно, для светских мероприятий я предпочту профессиональный макияж от визажиста, а в целом, мне нравится краситься самой. Я знаю, что мне подходит, так что все просто. А вообще, я больше всего люблю делать макияж другим.

– Какие трюки в макияже ты переняла от визажистов?

– Все, что я знаю о макияже, именно от них – гуру-визажистов, я ведь работаю моделью с детства. Но один из самых любимых трюков – наносить лак для волос на маленькую щетку и зачесывать брови наверх. Другой подсмотрела у визажиста Джорджи Сандева: однажды он нанес коричневые тени вокруг моих губ, сделал, таким образом, контуринг. Они сразу стали визуально более полными! К сожалению, сама я повторить такой прием не могу – только у Джорджи получается растушевать пигмент совершенно незаметно.

– А если нужно сделать макияж очень быстро, чем ты воспользуешься?

– Влажным спонжем и тональным кремом с эффектом сияния. Я быстро вбиваю основу, наношу один слой туши для ресниц и немного румян – все, готова! Это занимает не больше трех минут. В этом плане я немного мальчиш – собираюсь за полчаса. Принимаю душ, мою голову, одеваюсь и делаю естественный макияж, и все это очень быстро.

– Приходилось ли тебе экспериментировать с длиной или цветом волос?

– Когда у тебя контракт с брендом, тут не до экспериментов. Когда-то мне приходилось перекрашиваться в лиловый, рыжий, каштановый. Но с длиной я никогда не экспериментировала – хотя, помню, в десять лет у меня была челка. Вот по ней я скучаю! Мне кажется, у меня слишком большой лоб и нужно его чем-то прикрыть.

– А если бы тебе сказали побриться наголо ради рекламной кампании, ты бы согласилась?

– Конечно, это же моя работа. Я бы решилась на любые эксперименты, если бы этого потребовало мое агентство. Но я точно знаю, что побрить меня у них не поднимется рука! С другой стороны, я даже с лысой головой останусь собой – меня это никак не изменит.

– Ты всегда в отличной форме – это заслуга генов или упорный труд над собственным телом?

– Еще какой упорный. Люди думают, что моделям такие тела даны от природы, но за этим стоит много работы и жертв. Они, конечно, все окупаются, когда ты достигнешь цели. Я всегда мечтала участвовать в показе Victoria's Secret, и когда меня взяли, просто разрыдалась.

Поэтому я очень рада, что столько занималась спортом и придерживалась определенных принципов питания – все это было не напрасно.

– **Тебе пришлось сидеть на диете?**

– Да, я и сейчас на ней сижу – это протеиновая диета. Если честно, я немного расслабилась после того, как меня пригласили в шоу. Решила отметить бургерами и пирожными – и затянулось все это на пару недель. Но вообще, в мой рацион входят небольшие порции белой рыбы или курицы (исключительно белое мясо без жира), никакого масла и все на пару: цуккини, брокколи, зеленые бобы, шпинат.

– **От каких продуктов тебе пришлось совсем отказаться?**

– Когда я на диете, не ем хлеб, молочные продукты, сладкое. В общем, ничего не ем. Если серьезно, то эта диета нужна для быстрого результата. После показа планирую подобрать новый сбалансированный план питания – он тоже будет давать результаты, но немного медленнее. Думаю, верну, наконец, читмил раз в неделю – с ним все-таки

психологически легче.

– **А что больше всего нравится есть во время читмила?**

– Сыр! Вот прямо без лишних размышлений отвечаю. Ну, может, еще тыквенный пирог или морковный торт, а еще чизкейк. Очень люблю фрукты, но из-за большого содержания сахара во время диеты они тоже под запретом. Ах, да, еще макароны с сыром...

– **Как часто ты занимаешься спортом? Есть ли любимые тренировки?**

– Если честно, спортсмен из меня так себе – мне приходится себя заставлять. Раньше тренировалась по 4-5 раз в неделю, но сейчас до шоу остается чуть меньше трех недель, так что занимаюсь по 10 раз. Нет, мне нравится ощущение после тренировки, здорово, когда что-то получается лучше с каждым разом. Но все-таки люблю спорт меня заставляет мой тренер, одна я бы не справилась.

– **А как же любимые голливудские звездами пробежки?**

– Мне это кажется скучным. Даже музыка не спасает, а вот бодрые



На шоу «Викториас Сикрет»

наставления тренера – другое дело. Мне это нужно – чтобы кто-то «держал за руку».

– **Тебе всегда хотелось быть моделью? Ты сейчас можешь сказать, что это работа твоей мечты?**

– Когда я только начинала работать, мне было 13. Если честно, тогда я вообще ни о чем не мечтала. Говорила, что хочу стать адвокатом, но о модельном бизнесе ничего не знала. Сейчас я ни о чем не жалею!

– **Конечно, иначе мы бы не увидели тебя в прекрасной рекламной кампании аромата Nina Ricci!**

– Да, в коллекции Les Belles de Nina помимо ароматов Nina и Luna (их представляют Эстелла Боэрсма и Соня Бен Аммар) появился парфюм Bella. Разумеется, он лучше всех! Помню, мама долгое время пользовалась Nina, когда он только вышел. И мне он тоже до сих пор нравится – дизайн флакона, свежий аромат. Но Bella, лицом которого я стала, очень сексуальный и чувственный.

– **Какие ноты Bella тебя больше всего привлекают?**

– Зеленый мандарин, роза, ваниль – я их всех обожаю. Но есть один аккорд, который делает аромат необычным и запоминающимся – это ремень. Я точно знаю, что Bella станет моим знаковым парфюмом – буду использовать и днем, и вечером. А для кого-то станет ароматом «на выход», настолько он гипнотизирующий.

– **Какие ассоциации у тебя возникают, когда наносишь Bella?**

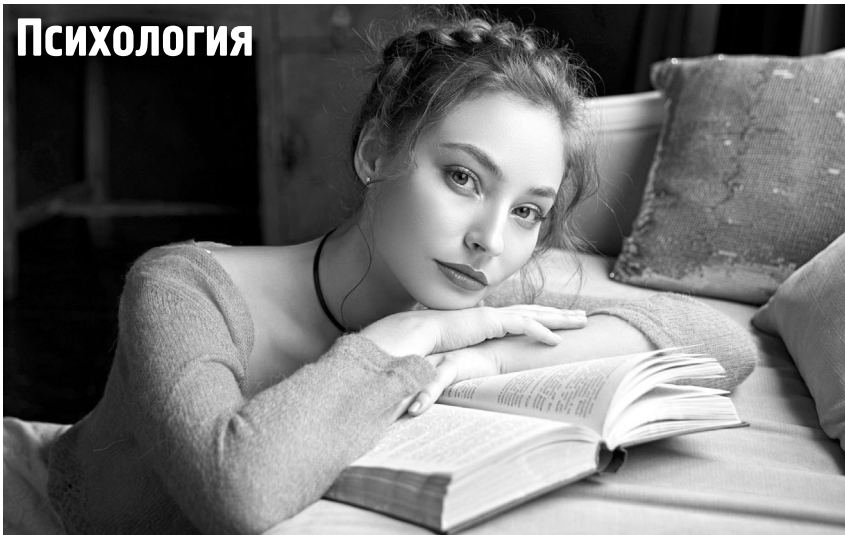
– Давай посмотрим. (наносит аромат) Я сразу думаю о спокойствии, расслабленном состоянии, но в то же время Bella – это парфюм для соблазнения.

– **И в заключение, какой бьюти-совет ты бы дала читательницам BeautyHack?**

– Хорошо очищайте кожу и не злоупотребляйте косметикой – хотя бы дома обходитесь без макияжа. И не забывайте смывать его перед сном!



С Диланом Спроусом



НАША СИЛА В НАШЕЙ ЦЕННОСТИ

Все мы мечтаем быть сильными и уверенными в себе. Но немногим это удастся. И одна из причин этого - обесценивание. Себя, других, эмоций, чувств, достижений, результатов и всего прочего. Обесцениваем мы, обесценивают нас. Мы учимся этому с детства. Как это преодолеть и воплотить мечту в реальность, став сильными и уверенными в себе?

ЗАЩИТА ПРОТИВ НАС

Обесценивание - это защитный механизм психики, который позволяет избежать боли от испытываемого разочарования или каких-то других неприятных для нас чувств. Классическая фраза обесценивания - «Не очень-то и хотелось!». Мы убеждаем себя в том, что нам действительно не очень-то и хотелось - иметь эту игрушку, нравиться этому парню/девушке, быть лучше других на сцене и прочее.

И на этом этапе такое обесценивание на самом деле было необходимо: оно спасло от непереносимой боли и помогло выжить. Но вся беда в том, что впоследствии психика защищается от повторения такого опыта. И значит, мы больше не попросим игрушку или что-то для нас важное и значимое, уверенные в том, что нам откажут; постараемся не выступать публично, ни секунды не сомневаясь в своей бездарности; не поверим в любовь другого человека - ведь нас уже отвергли - и не сделаем еще много чего важного, потому что оно было когда-то обесценено.

Зато мы научимся виртуозно обесценивать других. И это тоже станет навыком психики, стремящейся к балансу. Потому что однажды мы получим опыт своей значимости в сравнении: чем он хуже, тем я лучше.

И то и другое будет на протяжении всей жизни лишать нас силы и

делать неуверенными в себе. До тех пор, пока мы не осознаем эти заложенные в детстве паттерны, не станем по-настоящему взрослыми и способными изменить себя.

ИЗМЕНИТЬ ВЗГЛЯД

Для начала вам предстоит принять себя. Это легко сказать, но гораздо труднее сделать. Ведь нам с детства внушили, к примеру, что маленький рост - это плохо. Или слишком большой нос, или длинные руки. Да что угодно. На деле это могло быть совершенно нормальным, но мы в это поверили и всю жизнь стремились от этого избавиться. И как это теперь принять? Ведь если я считаю, что большой нос или маленький рост - это плохо, то, по сути, я должна признать, что я плохая?

Нет, это значит, что всему «плохому», что есть в нашем сознании, надо придать статус «хорошего». Для этого надо на листе бумаги в столбик слева выписать все свои «нехорошести», которыми мы сами себя наделили или которые услышали от других.

После этого напротив напишите характеристики тех же качеств, но положительные. То есть просто взгляните на это по-другому. Не «худой», а «стройный», не «толстый», а «с хорошей фигурой», не «обидчивый», а «тонко чувствующий» и т.д.

Даже если вы просто перечитаете

те это несколько раз, вам уже станет легче.

ДЕМОНСТРИРУЕМ СЕБЯ

Следующим этапом должна стать демонстрация тех качеств, которые вы признали в себе как хорошие. Ведь если вы не худы, а стройны, то и ведите себя как стройный человек: продемонстрируйте свою стройность. Одеждой, поведением, словами, ощущениями. Вы считаете, что, напротив, слишком толсты? Так продемонстрируйте достоинства своей фигуры - худышки о таких формах только мечтают! Иногда нужно довести до абсурда свои кажущиеся недостатки, чтобы показать себе и другим, что вы любите и принимаете себя такой, какая вы есть. И все кажущиеся недостатки не мешают вам наслаждаться жизнью и получать от нее удовольствие.

В ИГНОР

Конечно, в процессе признания себя рядом обязательно будет находиться кто-то, кто будет пытаться снова обесценить вас и даже унижить. Помните о том, что они это делают только для того, чтобы самоутвердиться за ваш счет.

Сильные и уверенные в себе люди никогда и ни при каких обстоятельствах этого делать не будут.

Лучше всего просто не обращать внимания на тех, кто пытается так делать по отношению к вам. В идеале - выбейте у них почву из-под ног, согласившись: «Да, я такая. И что дальше?» Такое поведение не дает им возможности самоутвердиться, и вы перестаете им быть интересными. Но на начальном этапе это бывает довольно сложно сделать, поэтому смело выражайте свои эмоции и говорите желающему вас обесценить все, что считаете нужным. Это даст вам необходимый ресурс для дальнейшей работы.

ТЕПЕРЬ МОЖНО И МЕНЯТЬСЯ

А работы предстоит немало, потому что принять себя - это значит принять свои недостатки, но в то же время и возможность изменить себя. Такое становится возможным только в том случае, когда вы себя по-настоящему принимаете.

Это кажется парадоксом, но на самом деле все очень просто. Изменить мы можем только то, что принадлежит нам. То есть если я не приняла недостатки как свои, себя с этими недостатками, то и изменить я ничего не могу. А вот когда признала и приняла, могу менять. Более того, тогда все эти изменения будут идти легко и органично - ведь меняться я буду из любви к себе, а не из ненависти, неприязни или страха осуждения.

Кажется логичным, что близкому человеку можно доверить любую тайну. Ведь кто, как не он, выслушает вас, поймет и успокоит. И все же иногда мы сталкиваемся с внутренним барьером, который не дает полностью открыться партнеру.

ДОВЕРЯЕТЕ ИЛИ НЕТ?

«Рассказывать второй половине все подробности о себе или нет - вопрос вашей этики и ценностей, - уверена Ирина Зайченко, психолог. - Если вы сомневаетесь, в первую очередь задайте себе вопрос: “Что заставляет меня хранить эту тайну?” Ответ на него расставит все по своим местам».

Если речь идет о деталях вашего прошлого (и вам больно о них вспоминать) или секрет касается еще одного человека, то ваше замешательство понятно. Когда же вы скрываете детали, которые могут нанести вред отношениям, - долги, связи на стороне и пр., - это повод задуматься, доверяете ли вы вообще партнеру и цените ли его.

«Большое количество тайн от близкого человека может свидетельствовать о проблемах в отношениях, - поясняет Ирина Зайченко. - Иногда кажется, что любимый уйдет, узнав о подробностях вашей жизни, или осудит вас, пристыдит. Так стоит ли отправляться с ним в долгосрочное плавание? Стены, которые вы выстраиваете сейчас, никуда не денутся со временем. Возможно, вы просто еще не встретили мужчину, которому сможете по-настоящему открыться».

«Я ПРОСТО БЕРЕГУ ТВОИ ЧУВСТВА»

Такой отговоркой часто пользуются те, кто боится в чем-то признаться партнеру. Мария страдала из-за того, что муж отказывался говорить с ней о проблемах на работе. Стоило женщине завести разговор об этом, как супруг превращался в ледяную статую, повторяющую одну-единственную фразу: «Тебе незачем это знать!».

Из-за того, что будущее семьи представлялось Марии туманным, она стала плохо спать. Женщина изводила себя вопросами: «Насколько все плохо?», «Нужно ли мне искать работу?», «Придется ли брать заем, чтобы расплатиться с банком?», «Что будет с детьми, если мы не сможем оплатить им образование?». В конце концов женщина оказалась на больничной койке в предынсультном состоянии. Супруг был в шоке: «Я же, наоборот, хотел уберечь тебя от переживаний...»

По мнению психологов, есть вещи, которые нельзя утаивать от партнера. К ним относятся пробле-



СЕКРЕТЫ ОТ ПАРТНЕРА Хранить или нет?

Одни уверены: гармоничные отношения подразумевают отсутствие секретов. Другие же считают, что не стоит делиться всем со второй половинкой. Что по этому поводу говорят психологи?

мы, в том числе касающиеся денег и здоровья. Это те темы, которые, как правило, касаются двоих людей, а это значит, и решать их нужно совместно.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ - ЭТО ВАЖНО!

Чрезмерная открытость также может нарушить баланс в паре. Валерия делится: «Мне всегда казалось, что у мужа с женой не должно быть секретов друг от друга. Так что я спокойно рассказывала любимому в подробностях о своих прошлых партнерах. Я обсуждала с ним все - коллег, которые меня бесят, болячку близкой подруги, проблемы в браке моих родителей. Звонила по десять раз в день. Выговаривалась ему - и сразу становилось легче. Могла среди ночи разбудить мужа, чтобы поделиться с ним воспоминанием из детства. Я была в шоке, когда супруг заявил, что устал от моих вечных излияний. Так и сказал: “Если хочешь потрепаться, позвони подруге. Потом выяснилось, что ему требуется личное пространство. всплыло немало проблем... “Я люблю тебя, но ты меня душишь” - эта фраза заставила меня пересмотреть свои взгляды и обратиться к психологу».

Иногда в попытке полностью открыться партнеру мы неосознанно начинаем нарушать его личные границы. Со временем супруг перестает восприниматься как противоположный пол и становится другом, жи-

леткой, психологом. Чтобы избежать этого, задавайте себе вопросы: «Мужчине действительно нужно знать, сколько раз в месяц я делаю депиляцию?», «Ему интересно, какой косметикой я пользуюсь?», «Он точно хочет в подробностях узнать о проблемах в личной жизни моей подруги?».

НЕНАВЯЗЧИВЫЙ АБЬЮЗ

«В гармоничных отношениях обоим людям устраивает выбранная степень открытости. Некоторые предпочитают держать мысли при себе, другие же делятся почти всем и не испытывают дискомфорта. А вот если ваши взгляды по данному вопросу разные, то могут возникнуть проблемы, - считает Ирина Зайченко. - Стоит начать беспокоиться, когда партнер предлагает вам сделать то, чего вы категорически не хотите. Скажем, обмениваться паролями от социальных сетей, “чтобы точно ничего не скрывать друг от друга”. Или установить на смартфон программу отслеживания вашего местонахождения. Это может быть признаком абьюза. Желание контролировать партнера не имеет ничего общего с доверием. Пойдете на уступки, и, скорее всего, ваша жизнь превратится в ад».

Помните о том, что никто не может требовать от вас большей степени открытости, чем та, которую вы определяете сами. Если вас все же принуждают к этому, значит, имеет место манипуляция.

Звезда



БЕН АФФЛЕК: «Я СОВСЕМ НЕ УМЕЮ ТАНЦЕВАТЬ!»

Талантливый человек талантлив во всем. Бен Аффлек легко подтверждает эту формулу успеха.

Что делать, когда у тебя, как у Бена Аффлека, все есть? Любовь, популярность, трое очаровательных детей, миллионы долларов на банковском счету и успешный бизнес. А еще самые престижные награды, которые только существуют в профессиональной индустрии — от французского «Сезара» до голливудского «Оскара» (и даже шутовская «Золотая малина»), — пылятся на книжной полке. Как тут не приунуть от недостатка новых амбициозных целей в жизни? Но, даже несмотря на вальяжную внешность и показную нерасторопность, Бен не из тех, кто может спокойно усидеть на одном месте. Это один из самых деятельных представителей современной киноиндустрии, который уже попробовал себя во всех возможных амплуа: был и режиссером, и сценаристом, и продюсером, и, само собой, актером. Настоящий человек-оркестр.

- В новом фильме «Закон ночи» вы вновь выступаете один в четырех лицах — представляете картину как сценарист, режис-

сер, продюсер и актер. Как вам удается совмещать все эти амплуа сразу? Тяжело приходится?

- На самом деле нет. Главное, собрать команду профессионалов, которым ты полностью доверяешь. Надо нанять лучших из лучших, и тогда все получится.

Например, один из моих продюсеров, Дженнифер Тодд, брала на себя невероятное количество работы. Она трудилась каждый божий день, с утра до вечера, без остановок.

Боб Ричардсон, оператор, приходил на площадку с такими гениальными идеями, что, кроме искренних слов похвалы, мне больше нечего было добавить! А первый ассистент режиссера Дэвид Вэбб — просто золотой человек!

То же самое в принципе я могу сказать обо всех ребятах в коллективе. К примеру, специально для съемок актер Крис Мессина набрал 20 килограммов веса! Как вам такое? Нам действительно повезло, что у нас в команде оказались люди, которые настолько преданно отно-

сились к делу. С ними нетрудно быть и режиссером, и актером, и продюсером, и сценаристом. Я мог запросто на любого из них положиться.

- Всех похвалили, никого не забыли. Складывается такое ощущение, что вы просто приходили на площадку, заявляли, что сегодня не хотите быть режиссером, и всю работу команда делала за вас...

- Так все и было! Я просто кричал «Камера! Мотор!» и отправлялся восвояси.

- А если серьезно: каково это быть вновь актером после того, как попробовал себя в роли режиссера, причем очень успешно?

- После всей проделанной работы я понял, как мало у актера ответственности на съемках. Все, о чем приходится думать, — как убедительнее сыграть героя, когда камера направлена на тебя. Не нужно волноваться о постановке кадра, о световой композиции, о том, что кто-то из команды пришел на работу в стельку пьяным. Так что это прекрасно — быть только актером, как будто находишься в отпуске!

- После успеха фильма «Операция «Арго» (в 2013 году режиссер и продюсер Аффлек получил за нее второй «Оскар») насколько сильно вы ощущали на себе давление и определенный груз ответственности? Ведь теперь надо разбиться в лепешку, но повторить этот триумф.

- Я знал, что «Операция «Арго» — история, которая происходит раз в жизни. Понимаете, о чем я? Такой успех приходит только однажды — осознание этого момента освободило меня от лишних страхов и переживаний. Конечно, когда мы работали над новой картиной, мне приходилось постоянно ссылаться на успех «Арго», повторяя: «Поверьте мне — это точно сработает, как тогда!»

Да и актеров подбирать было легко — они гораздо быстрее соглашались со мной работать. Теперь, когда съемки закончились, остается только ждать, что зрители по достоинству оценят «Закон ночи».

- Фильм основан на книге Денниса Лихэйна. Это не первый раз, когда вы беретесь экранизировать тексты этого автора.

- Да, мне кажется, всем уже стало ясно, что я настоящий фанат его произведений. Обожаю подход Денниса к делу: «Я пишу книги и не умею снимать фильмы. Поэтому, если вы покупаете права на экранизацию, сделайте с текстом что хотите!»

Помню, как показывал ему черновики сценария: он мне сказал свое мнение, я все записал, и после этого мы больше ничего с ним не обсуждали. Только когда разобра-

лись со съемками и закончили первый монтаж, он смог увидеть результаты. Лихэйн не из тех парней, которым надо сидеть у монитора и отсматривать каждый кадр.

- Вам в жизни приходилось сталкиваться с криминальным миром? Как вы исследовали эту тему для фильма? Консультировались у потомков тех самых гангстеров?

- В прошлом мне приходилось общаться с людьми, сидевшими в тюрьме. Многое мне рассказывал дедушка, хотя даже он не застал эпоху гангстеров. Но его истории про войну на тихоокеанских островах, про жестокость тех лет отразились на моей актерской игре. Ну и потом, я же вдохновлялся книгой Денниса Лихэйна! А она, поверьте мне, очень фактурная.

- Фильм рассказывает о далеких временах сухого закона. Неужели вам кажется, что поколению миллениалов это будет интересно? Вы хотели этой картиной научить чему-то новое поколение?

- Нет! Я не собирался никого и ничему учить. Я лишь старался показать, что в жизни всегда приходится платить за совершенный выбор.

И потом, не стоит так плохо думать о миллениалах — они могут оценить не только те фильмы, где есть много гаджетов. Новому поколению интересно любое по-настоящему сильное кино: так что поживем — увидим!

- Так, кинематографом вы давно занимаетесь, телевизионными проектами — тоже. А как насчет театра? Не тянет еще на Бродвей?

- О нет, совсем не тянет. Даже если это когда-то и случится, то точно не в ближайшей перспективе!

- А что для вас важнее: -гонорар, коммерческий успех картины или признание коллег и критиков?

- Мне важно снимать такие фильмы, на которые будут реагировать зрители. Хорошо, конечно, если это сопровождается финансовым успехом и солидным гонораром, но гораздо приятнее, когда на улице ко мне подходят люди и говорят, что получилось крутое кино.

«О Бен, это было что-то!», «Чувак, ты снял отличную картину!» Здорово, что мои дети видят такую реакцию на мою работу. Я очень хочу, чтобы они мной гордились. Вот что меня действительно волнует.

- Вы вообще успеваете хоть чуть-чуть отдохнуть?

- Силы появляются сами собой, если работа интересная. Когда актер теряет страсть к профессии, это смерть не только для отдельной роли, но и для всей картины.

- В фильме есть сцена, где Зои Салдана предлагает вам потанцевать, но вы отказываетесь. Почему? Не нравится кубинская музыка?

- Я совсем не умею танцевать! Ох уж эти сукины дети, которые танцуют так же божественно, как Крис Мессина!

Восемь фактов о Бене -Аффлеке, которые вы, возможно, не знали

- Потомок эмигрантов в четвертом поколении? Как бы не так! Мать Бена родом из Ирландии, а отец из Шотландии.



С Дженнифер Лопес



В фильме «Лига справедливости»

- Аффлек — воплощение американской мечты «из грязи в князи». Он не раз признавался, что в детстве его семья часто оказывалась на грани нужды, и поэтому долгое время деньги и слава были для него единственной целью в жизни.

- На съемочную площадку герой впервые попал в 12 лет. Спасибо телесериалу канала PBS «Путешествие Мими» и прозорливым продюсерам.

- Свой первый «Оскар» он получил в 1998 году за сценарий к фильму «Умница Уилл Хантинг», написанный в соавторстве с Мэттом Деймоном. А вот о том, что Мэтт — друг детства Бена, вы, наверное, слышали.

- Есть у Бена один публичный грех — он заядлый игрок и обожает покер. Как-то раз в Калифорнии он выиграл 356 400 долларов за удачную партию. Как после этого не верить выражению «деньги к деньгам»?

- Это сегодня Бен не самый привлекательный, но все-таки семьянин, женатый на умнице актрисе Дженнифер Гарнер. До своего брака он слыл голливудским мачо, который разбил сердце Гвинет Пэлтроу, Сандре Буллок и Дженнифер Лопес.

- Если встретите актера на улице, наемните ему, что ваш любимый фильм — «Друзья Эдди Койла» режиссера Питера Йетса. Вам определено будет о чем поговорить.

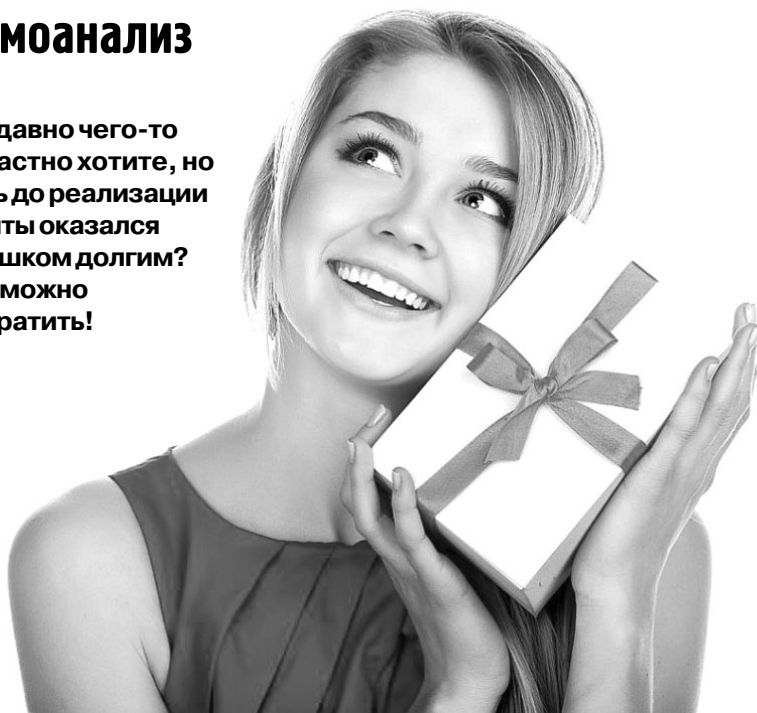
- Больше всего в жизни наш герой боится летать. Даже на частных самолетах аэрофобию никто не отменял.



С детьми

Самоанализ

Вы давно чего-то страстно хотите, но путь до реализации мечты оказался слишком долгим? Его можно сократить!



Как получить желаемое? 3 ШАГА ДО МЕЧТЫ

Чтобы желание стало реальностью, требуется серьезная работа над собой - уверены психологи. Перед вами система из трех шагов, которая поможет воплотить в жизнь все самые смелые мечты.

ШАГ 1. Избавиться от негативных установок

Многие люди размышляют так: «Да, я хочу этого, но вряд ли у меня получится». Значит, не стоит и мечтать...» Вселенная не смеет им перечь. Эта установка - не единственная, которая может помешать вам на пути к желаемому.

Прежде чем думать о целях, избавьтесь от рамок. Осознайте, что нет предела, потолка и ограничений. Все они - исключительно в вашей голове.

Распрощаться с негативными установками поможет следующая техника. Выпишите все ограничительные факторы на лист бумаги и для каждого придумайте обратное (позитивное) утверждение. Например, вместо «Деньги можно заработать только нечестным путем» напишите «Деньги легко появляются благодаря честному труду». Затем уберите этот список подальше и забудьте о нем.

ШАГ 2. Правильно сформулировать запрос

Подумайте о том, чего именно вы хотите. Просто какую-нибудь машину? Хоть какого-то мужчину? Подоб-

ные формулировки Вселенная оставляет без внимания. Их следует дорабатывать. Вот несколько правил.

- Добавьте как можно больше подробностей. Если мечтаете о машине, то укажите марку, пробег (или его отсутствие), цвет, комплектацию и пр.

- Мыслите позитивно. Не следует писать о том, чего вы не хотите. Формулировку «Я не хочу болеть» замените другой: «У меня крепкое здоровье».

- Формулируйте свои желания в настоящем времени - так, будто они стали вашей реальностью. Вы уже замужем и с детьми, уже на лучшей должности, уже являетесь владельцем бизнеса и т.д.

ШАГ 3. Визуализация

Когда наше искреннее желание подкрепляется зрительным посылом и эмоциями, оно быстрее становится целью и тем самым приближается к реальности.

Эффективнее всего визуализировать перед тем, как заснуть. Тогда картинка проникнет в бессознательное. Все, что вам нужно, - в красках представить, будто ваша мечта уже реализовалась. Вы сидите за рулем шикарного автомобиля, получаете ключи от квартиры вашей мечты, рождаете здорового малыша.

Практикуйте визуализацию каждый день. Вскоре ваш мозг привыкнет к новой реальности и подскажет путь, по которому следует пойти.

ЭТО МОЖЕТ ВАМ ПОМЕШАТЬ

Даже выполнив все три шага, вы рискуете не получить желаемое. Часто в процесс вмешиваются следующие негативные факторы.

Прокрастинация. Многие наивно полагают, что для осуществления желания достаточно его загадать. Отправляют в космос запрос о яхте, а сами продолжают сидеть на диване и прокрастинировать, откладывая реализацию цели на потом. Это ошибка!

Перфекционизм. «Или идеально, или никак», - думает человек и отказывается от своей мечты из-за того, что еще «недостаточно компетентен», «не готов», «не уверен» и т.д. В вопросе исполнения желаний не стремитесь к совершенству. Делайте то, что в ваших силах.

Обесценивание себя. В таком случае, например, говорят: «Да кто я такой, чтобы стать руководителем?» Если вы не верите в себя, не ждите этого от окружающих. Осознайте собственную ценность - это приблизит вас к воплощению мечты в жизнь.

ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЯ НЕ ИСПОЛНЯЮТСЯ?

Вы искренне о чем-то мечтаете и не прокрастинируете, но цель остается все такой же далекой и маловероятной. Почему так происходит?

Вам это не нужно. Возможно, вы выбрали не свое истинное желание, а навязанное обществом. Так, например, девушки могут хотеть выйти замуж и родить ребенка только потому, что «часики тикают», «все подружки уже родили», «мама просит внуков» и т.д.



Вы загадали слишком много желаний. Идеально, если вместо нескольких просьб вы выберете лишь одну, на которой действительно стоит сосредоточиться. Когда желаний много, Вселенная не знает, за что хвататься, и бездействует.

Ваша цель - навредить. Если ваши мечты в духе «хочу, чтобы любимый развелся с женой и жил со мной» или «желаю, чтобы коллега ошибся и на его должность назначили меня», то не ждите скорого исполнения. Ваши желания не должны затрагивать интересы других людей.

Вы не умеете ждать. Хотите получить все и сразу? Так не бывает. Только терпеливые люди получают то, о чем просили. Они знают: желаемое приходит ровно в тот момент, когда это действительно нужно.

Мечта нереалистична. Конечно, можно мечтать полететь в космос или стать супругой Джони Деппа (такие желания тоже порой сбываются), но в целом рекомендуется выбирать более реалистичные цели. Не надо думать о заоблачном - присмотритесь к тому, что вам действительно необходимо.

Ваш любимый сканворд

...Мандельштам				Здоровенный пес	Классный летчик	Получение обратно	Скорость								
Одежда в Индии	...+...= сумма	Грузинский бокал		Единица речи					Бежит по проводам	Сумерки					
Сын Салтана				 <p>1</p> <p>Камень для бюста</p>											
	Охота											Рождение ушастых	Строй по росту		
												Округ в Греции			
	Сырость	1	Ее ищут поэты					Стадия		Эквивалент мыла					
	Наряд для стен					Анонс									
			Устойчивый порядок	Суждение	Муж старухи										
	Бывший глава МХАТ							Окружение царя	Набор литер	Адская калитка					
Рыбный бульон	Противотанковая...					Пятый пункт Отелло									
Фото-тренога						"Баллада о солдате"		Оружие	"Маэстро"	Болотная нечисть					
Рука взяточника	Пасс. платформа	Снимает портной						Красное вино							
			Лягушачья лексика	 <p>2</p> <p>Ударный инструмент</p>											
Крыша для путника	Заяц	Цвет животного										Газетная птица			
Зверек для манто												Котомка нищего	Кража машины	Почти скрипка	
								Бараний горох							
Мелкие отбросы			2						Промашка Льва Яшина						
		12	Гимнаст. снаряж.	Сорт сыра	Рыба-змея										
Стой! Опасная...!		Борец							...Пинкертон						



ВЫБОР ЗА ВАМИ!

Хорошо, когда сделанный выбор правильный. А если нет?
Ведь можно сильно ошибиться...

Ира всегда знала себе цену. И когда училась в школе и была первой по успеваемости в классе. И когда поступила в престижный вуз и затем окончила его с красным дипломом. И когда ее взяли в крупную компанию. Другая бы сказала - повезло! Но Ира точно знала: это результат ее упорного труда. Она - лучшая!

КАРЬЕРА ПРЕВЫШЕ ВСЕГО?

На работе Ирочка быстро поднялась по карьерной лестнице. Казалось, нет такой задачи, которую бы девушка не могла вы-

полнить. Уже спустя пару лет она заняла пост заместителя руководителя, а еще через год поддела и самого начальника филиала в их городе. И это всего в двадцать шесть лет!

- Доченька, тебе бы о семье подумать! - переживала мать. - Ну что эта работа? Сегодня есть, а завтра нет...

Ира могла легко с этим поспорить. Ее подруги, которые уже успели повыскакивать замуж, разводились одна за другой. И у каждой имелась своя грустная история - кто-то делил с мужем ребенка, кто-то имущество. За чем Ире такие проблемы?

В свои годы она была самодостаточной и успешной женщиной. Денег вдоволь, харизмы хоть отбавляй, а главное - свобода. Конечно, ухажеры были, но ни одного она не подпускала близко.

Когда девушка встретила Игоря, ей казалось, что, наоборот, все впереди. Это был мужчина, который понимал ее с полуслова и уважая ее интересы. Родители избранника оказались людьми старой закалки и уверяли, что и Игорь воспитан также.

- Он у нас мальчик семейный, хочет семью, детей. Ты ведь тоже с этим согласна?

Ира хихикнула. Не то чтобы она не думала о будущей семье, но все же представляла ее куда более современно. Ребенком будет заниматься няня, да и по хозяйству помогать кто-то должен.

Когда Игорь встал на одно колено и протянул ей кольцо в бархатной коробочке, уже и думать было не о чем. Девушка впервые была влюблена и приготовилась идти с этим мужчиной хоть на край земли.

НОВАЯ СТУПЕНЬ

Неприятности начались, когда они стали семьей. Сначала все было по-старому, но постепенно Игорь стал меняться.

- Неужели ты так устаешь на работе, что тебе некогда убраться в доме? - заявил он Ире однажды, когда она, уставшая, пришла домой.

Девушка опешила. Ну да, ее график был таким плотным, что за тряпку порой и браться было некогда. Она была готова платить за клининг из собственного кармана, но муж оказался против.

В тот вечер они впервые разговаривали на повышенных тонах. Вслед за уборкой вылез вопрос готовки, глажки, стирки и прочих бытовых обязанностей. Игорь, несмотря на то что зарабатывал гораздо меньше супруги, помогать ей по дому отказывался.

Окружающие не знали о проблемах в семье, а потому, когда девушка сообщила всем, что беременна, обрадовались. Давно пора! Что думала об этом Ира? Ей, как водится, казалось, что дети станут тем спасительным якорем, который поможет их семейной лодке не затонуть.

Когда на работе узнали о беременности Иры и ее скором уходе в декрет, многие злорадствовали. Знали: свято место пусто не бывает. На должность девушки уже назначили нового специалиста.

- Ирина, не переживайте, это лишь на время! - уверяли ее, но сама Ира по ночам плакала в подушку, понимая, что весь свой накопленный опыт придется обнулить.

В ТЕНИ МУЖА

- Ира, ребенок плачет! Сколько можно мыться?

Девушка зашла в ванную комнату ровно пять минут назад, но спорить с супругом не стала. Раз зовет, значит, действительно припозднилась.

Максиму было всего полгода, но Ира уже и не помнила, как жила до него. Сына она любила, хотя в декрете и оказалось сложно. Родители были далеко, свекры чуть ближе, но приезжали нечасто. А муж... Игорь вдруг решил заняться собственной карьерой. Ира помогала ему во всем. Бывало, поздно вечером он приносил проекты, которые надо было доработать, и девушка, уложив ребенка спать, садилась за бумаги.

Карьера Игоря пошла вверх. Теперь он стал заместителем начальника, получил повышение зарплаты. Правда, Ира этих денег не видела - Игорь говорил, что откладывает на расширение жилплощади. Но себя не забывал - купил электросамокат, моторную лодку и машину поновее.

Ира радовалась за мужа, хотя порой и было обидно, что все лавры достаются ему. Один из проектов девушка готовила полностью в одиночку. Даже натаскала супруга на презентацию, чтобы тот выступил на отлично. И он выступил, но, конечно, никому не сказал, что успех полностью принадлежит жене.

Отпуск по уходу за ребенком у Иры и не думал заканчиваться. Как только девушка стала задумываться о том, чтобы выйти на работу, муж воспротивился.

- Ты что! Максим еще такой маленький, ему мама нужна! - твердил он.

«А папа как будто не нужен...» - думала про себя Ира, в очеред-

ной раз замечая, как поздно приходит домой муж.

РАДОСТИ ЖИЗНИ ИЛИ?..

Дня, когда Максимке исполнится три года и его можно будет отдать в детский сад, Ира ждала как манны небесной. Но судьба решила жестоко подшутить над ней. За пару месяцев до празднования тест снова показал две полоски...

Игорь обрадовался - семья расширяется! Ира тоже сделала вид, что рада, а ночью, пока муж не видит, заперлась в ванне и проплакала два часа. Она понимала, что второй ребенок - это вновь не ее выбор, а желание мужа, которому она лишь должна подчиниться.

На свет появилась дочка Алёнка. Дома не изменилось ничего, разве что добавились претензии от супруга и бесконечные семейные склоки. Ну, и с двумя детьми было существенно тяжелее. Коллеги, которые раньше хотя бы изредка звонили девушке, теперь окончательно забыли о ней.

Однажды Иру огорошила подруга - Игоря заметили в компании симпатичной брюнетки. Якобы общались они совсем не как друзья. В тот же вечер Ира предъявила претензии супругу. Тот не стал открещиваться, но решил, что лучшая защита - это нападение.

- Ничего у меня с ней не было! А вообще, флирт - это естественно. Ты уже четыре года только мама, а жену свою я как будто потерял. А я же все-таки мужчина...

И вновь Ира осталась один на один со своими проблемами. Из подруг осталась пара человек, но и они видели девушку в основном усталой и замученной, а потому старались лишней раз не беспокоить. Пригласили как-то раз потанцевать в клуб, но Игорь отрезал категорически:

- Мать двоих детей - в клуб? Чтобы я об этом больше не слышал!

СЛИШКОМ МНОГОЕ ИЗМЕНИЛОСЬ...

Когда Иру спрашивали о третьем ребенке, у нее начинал дергаться глаз. Но судьба распорядилась иначе, и вскоре девушка вновь узнала, что беременна. Игорь, как всегда, был счастлив.

А почему бы и нет? Ведь его жизнь с прибавлением детей не менялась, разве что траты росли.

Промозглым осенним утром на свет появилась Светочка. Ира полностью погрязла в пеленках, распашонках и прочих атрибутах материнства. Старший сын должен был идти в школу, и там также были свои заботы.

Как-то раз Ира со всеми тремя отправилась в продуктовый магазин. Недалеко от кассы она увидела свою бывшую подчиненную. Ира попыталась спрятаться, чтобы ее не заметили, но не удалось.

- Ирина Павловна, вы ли это? - не сумела скрыть своего удивления коллега. Она осмотрела Иру с ног до головы, и той стало неловко. Беседа продлилась всего пять минут, но Ире этого хватило. Она узнала, что вакантных мест в бывшей компании давно нет. Ее позицию прочно заняла молодая сотрудница без семьи и детей. Это был конец.

Об этой странной встрече девушка думала еще пару недель, а потом решила втайне от мужа взять все в свои руки. Опубликовала резюме в Интернете, начала искать няню. Но вот что удивительно - за что бы она ни взялась, везде был провал.

Хороших нянь не находила, да и просили они много - все-таки присматривать нужно было аж за тремя детьми. А работодателям Ирин опыт был неинтересен. Один ответил честно:

- Вы слишком долго просидели в декрете, за это время рынок изменился. К тому же вы мама, у вас начнут болеть дети, вы будете часто отпрашиваться. Кому это нужно?

Отчаявшись, она побежала к супругу. Хотелось, чтобы он понес ответственность за то, как испортил ее жизнь. Однако после предъявления претензий женщина услышала в ответ:

- Вообще-то это был твой выбор. Хотела бы строить карьеру - пошла бы работать. При чем тут я?

И вот тут у Иры окончательно опустились руки. Она поняла, что ситуацию, в которой оказалась, можно охарактеризовать лишь одним словом - болото. Бороться за счастье больше не хотелось, что-то менять тоже.



ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ВАШЕГО МАЛЫША

Для ребенка приобрести хорошие привычки не стоит особых усилий, а вот для родителей это непростой труд. Но он того стоит!

Что же такое хорошие привычки? Прежде всего, это навыки самообслуживания (чистить зубы два раза в день, заправлять кровать, уносить за собой чашку и т.д.), вежливость (говорить «здравствуйте» и «спасибо», уступить место старшим), устойчивые моральные принципы (заботиться о слабых, не отвечать кулаками на оскорбление и т.п.).

ДЕЛАЙ КАК Я

Дети растут, во всем подражая взрослым. Поэтому самый очевидный путь для приобщения их к хорошим привычкам - это подавать личный пример. Отпрыски видят, что родители, приходя с работы, моют руки, переодеваются в домашнюю одежду, а костюм или платье аккуратно развешивают на плечики. Это для них становится нормой жизни. Мама всегда выбрасывает обертку от мороженого в урну, а если промахивается, то не ленится подойти, поднять и снова положить на место. Отец помогает соседке-старушке донести сумку с продуктами до квартиры. Дедушка по вечерам сидит с книгой, а не в

телефоне. По вечерам вся семья идет на прогулку или катается на велосипеде, потому что пребывание на свежем воздухе - это тоже хорошая привычка.

Не зря мудрецы говорят, что воспитание детей лучше начинать с воспитания себя.

Конечно, приобщать ребенка к правильному образу жизни никогда не поздно. Но лучше сделать это как можно раньше, в идеале - с рождения. Приучить малыша спать при открытой форточке в тонкой пижаме. Есть на завтрак кашу, а на обед - суп. Читать книжки, а не смотреть безостановочно мультики. Все это пригодится в будущем и облегчит жизнь не только ребенку, но и родителям.

ЭТИКЕТ С КОЛЫБЕЛИ

Уже с года можно учить ребенка мыть руки перед едой. Конечно, стоит делать это вместе с ним в игровой форме. Важно также объяснить, что нужно не просто споласкивать руки водой, как делают многие дети, а мыть руки правильно. Тщательно, с мылом и долго - например, под песенку «С днем

рождения тебя», которую нужно допеть до конца, и только потом выключить воду.

Ребенок постарше отлично усвоит, что убирать на свои места игрушки следует каждый раз после игры. Собирать школьный рюкзак лучше с вечера, а не за пять минут до выхода. Нужно первым здороваться со старшими, говорить «спасибо» и «пожалуйста». Доводить начатое дело до конца. Стараться все делать хорошо, потому что плохо и само получится.

Чем раньше вы начнете приучать ребенка к хорошим привычкам, тем быстрее они станут автоматическими, превратятся в навык. Правда, опытные родители говорят, что положительный результат наступает примерно на пять лет позже, чем ожидается. Но главное - наступает!

Когда сын или дочь пойдут в сад и школу, вы увидите их достоинство на фоне сверстников, матери и отцы которых краснеют на родительских собраниях. Если у вас сын, с младых ногтей приучите его к самостоятельности - мыть за собой посуду, держать рабочее место в чистоте, самому следить за опрятностью одежды, а не ждать, когда это сделает кто-то другой (мама или бабушка обычно охотно берут на себя функции няньки).

ОБЪЯСНЯЙТЕ И ХВАЛИТЕ

Воспитание - это не дрессировка. Всегда объясняйте, почему важно выполнять то или иное ваше требование. Уже трехлетнему ребенку можно рассказать о микробах, которые живут на наших руках, а пятилетнему - об эмоциях, которые испытывают окружающие, когда им грубят. Наберитесь терпения и будьте постоянны в своих требованиях. Рано или поздно ваши усилия оправдаются. Не забывайте также поощрять ребенка за его усилия. Хвалите его за порядок, за соблюдение режима, за хорошие поступки. Напоминайте о том, как вы гордитесь им.

Правда, однажды наступит день, когда ваш воспитанный и прилежный ребенок проигнорирует родительский авторитет и устроит бунт против всего на свете, в том числе против хороших привычек. Речь идет о подростковом возрасте, который у современных школьников наступает раньше, примерно с десяти лет. Красавица дочка красит волосы в синий цвет и рисует на глазах немислимые стрелки. Умница сын запирается с планшетом в комнате и не хочет делать уроки. Психологи успокаивают: подростковый возраст просто нужно пережить, а отказ ребенка делать то, к чему его приучили родители в детстве, и есть показатель: норму он усвоил.

Ребенок – это зеркало. Если он вдруг начинает говорить плохие слова или бежит через дорогу на красный свет – задумайтесь над своим поведением.

МОЖНО ЛИ РАБОТАТЬ В ВОСКРЕСЕНЬЕ?

В Библии сказано, что в воскресенье нужно отдыхать от дел праведных, но как поступить, если не получается? Я работаю посменно, и иногда приходится выходить в воскресенье.

Игорь Маштовец.

Важно понимать, с какой целью воскресный день был выбран для отдыха от труда - физического и умственного. Он предназначался для расслабления не только тела, но и души. Человек работал шесть дней, и воскресенье становилось благостным временем, когда ничто не занимало мысли, можно было подумать о Боге.

Конечно, современные реалии таковы, что не у всех получается в воскресенье посетить службу. А это желательно сделать. Однако бросать работу, если она посменная, не стоит. Достаточно убедиться в том, что в остальные дни человек ведет себя как честный христианин, который чтит законы Божии. В конечном итоге нет большой разницы, придет он в храм в воскресенье или во вторник. Главное, чтобы пришел! Если так будет легче, можно помолиться перед воскресной сменой и попросить у Господа Бога прощения за то, что вы вынуждены работать в этот день.



Это касается и других причин, по которым у вас не получается проводить воскресенье, отдыхая. Например, могут возникнуть дела, заботы, откладывать которые нельзя. В таком случае делайте!

МОЯ ИСТОРИЯ

Вспоминаю эту историю, и до сих пор кровь стынет. Случилось это прошлой зимой. Некоторые районы у нас в городе освещаются плохо, а в тот вечер по делам мне пришлось ехать в место, где я ни разу не была. Встретилась с человеком и отправилась на автобусную остановку. Иду, даже не понимая, верная ли дорога, и вдруг слышу - сзади меня кто-то крадет. Обернулась - вдалеке мужчина в капюшоне. Он явно замыслил недоброе... Испугалась я не на шутку! Но куда бежать? Ведь ни одного проулка я здесь



ЕСЛИ БОГ НЕ ДАЕТ ДЕТЕЙ

Мы с мужем уже 7 лет в браке. Мечтаем о ребенке, но ничего не получается... Дважды прибегали к процедуре ЭКО, хотя и знаем, что церковь это порицает. Как нам быть, подскажите!

Анастасия Г.

Вступая в брак и венчаясь, супруги мечтают и надеются, что Господь благословит их семью детьми. Дети - настоящий Божий дар. Однако не все этим даром могут насладиться, говорят «Бог детей не дает». Конечно, в бездетности есть Божий промысел. Некоторые люди рождены, чтобы быть в одиночестве или только с супругом. На них вместо воспитания отпрысков возложена какая-то иная миссия.

Иногда Бог может не давать детей за грехи молодости. Например, женщина по глупости ранее сделала аборт, а теперь молит о ребенке. А ведь ей уже был дан шанс! Бывает, Господь видит больше, чем муж с женой. Например, он хочет проверить чувства пары, прежде чем подарить им долгожданное чадо. Справятся ли? Не испугаются ли трудностей? Долгое отсутствие детей у супругов - это испытание их чувств, проверка того, насколько они любят друг друга. Кстати, многие, узнав о бесплодии или имея проблемы с зачатием, венчаются. И после

этого Господь Бог посылает им беременность. Родители, зачавшие и родившие ребенка в таких сложных обстоятельствах, воистину познают высокую цену и смысл отцовства и материнства.

Иногда ребенка нужно в прямом смысле выстрадать. Он обязательно придет к семье, но не сразу, а путем горячих молитв и глубокой веры. Таких детей называют вымоленными, то есть по всем показаниям они не должны были появиться на свет, но Господь Бог так решил.

Главное, в такие моменты понимать, что это - промысел Божий. То есть за чем-то сейчас так должно происходить. Многие прибегают в моменты отчаяния к процедуре ЭКО, но среди священнослужителей мнения относительно этой процедуры разные. Кто-то против, а кто-то уверен, что без Божьего промысла и ЭКО не получится. Так и говорят - на все воля Бога! В этом случае лучше задуматься об усыновлении. Чужой ребенок может стать своим, а сколько счастья вы подарите ему!

Ангел-хранитель спас меня от беды

не знала. В ужасе побежала куда глаза глядят, а он за мной! «Ну все», - подумала я. И начала молиться. Бегу и молюсь, а людей - как назло - никого! Вдруг вижу - впереди кошечка. Посмотрела на меня внимательно и побежала вперед, я за ней. Петляли мы с ней немало.

А когда я пришла в себя, поняла, что за мной давно уже никто

не гонится. Кошка вывела меня на многолюдную улицу, где до нужной остановки было рукой подать. Конечно, поблагодарить животное мне не удалось - его и след простыл. А потом я подумала: может, это и не кошка вовсе была? Может, это ангел-хранитель указал мне путь после молитвы, чтобы спасти от беды?

Анна Носова.

Моя работа



ВЫГОРЕВШЕЕ ДЕЛО

Еще вчера любимая работа вдруг стала ненавистной - руки опускаются лишь от одного упоминания о ней. И уже утром в понедельник вы ждете выходных...

Профессиональное выгорание - термин, который недавно вошел в обиход, но уже успел стать темой кошмарных снов всех IT-служб. «Выгоревший» сотрудник - головная боль для компании. Уровень его претензий повышается, а его результаты, как правило, оставляют желать лучшего.

ДЫМОВАЯ ЗАВЕСА

Считается, что выгоранию в основном подвержены люди помогающих профессий (медики, соцработники) и руководители. На самом деле это не так. Просто специфика деятельности этих людей такова, что их выгорание будет наиболее заметно окружающим. А вот «выгоревший» юрист или бухгалтер будет тихо «дымиться» один на один со своим компьютером, и его страдания могут вообще остаться незамеченными.

Как разглядеть приближение выгорания у себя и окружающих? Прежде всего «выгорающий» сотрудник ощущает себя бесконечно усталым, только подумав о необходимости взяться за работу. У него нет ни малейшей мотивации делать ее, и он не получает ни радости, ни удовлетворения от выполнения даже очень успешной ее части. Этим выгорание сильно отличается от обычного переутомления - переработавший сотрудник быстро устает, но в процессе деятельности, и может искренне и с удовольствием рассказать

об удачной сделке или включиться в обсуждение долгосрочных планов.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Откуда берется профессиональное выгорание?

1. Эмоциональный дисбаланс. Вложения сотрудника в рабочий процесс регулярно и значительно превышают отдачу, которую он получает. Или этой отдачи недостаточно для удовлетворения его актуальных потребностей.

Человек старается, но получает за свою работу мало денег, которых не хватает на оплату аренды жилья или ипотеку. Или работа съедает все его силы и время, и у него нет возможности полноценно общаться с близкими. Тревога из-за неудовлетворенности значимых базовых потребностей быстро разрушит мотивацию к работе, потребует постоянных усилий воли, чтобы в эту работу вовлекаться, а значит, эмоциональная сфера скоро истощится, и человек сможет испытывать только волнение и раздражение.

2. Расхождение личной системы ценностей человека с целями и принципами работы организации.

Сотрудник время от времени или регулярно вынужден делать то, что противоречит его значимым ценностям. Например, человек с гуманистическими идеалами и стремлением помогать окружающим регулярно встает перед необходимостью отказы-

вать людям. Сотрудник с высокой ценностью уважения к личности нередко подвергается унижению и давлению со стороны начальства и не может даже возмутиться. Попадая в подобную «вилку» человек встает перед сложным выбором - оставаться верным себе, своим нормам и идеалам, или смириться, отказаться от себя ради сохранения работы.

3. Регулярное расхождение базовых ожиданий работника с реальными результатами деятельности. Человек постоянно вынужден делать не то, ради чего он пришел на это место работы, и не получает ожидаемых эффектов. Скажем, учитель видел свою миссию в том, чтобы давать знания и возвращать прекрасное в детях, а вынужден тратить массу времени на заполнение ненужных бумаг. Человек разочаровывается, теряет смысл своих усилий. Накопивается неудовлетворенность и раздражение.

СВОЕВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Что делать, чтобы не попасть в «колесо» профессионального выгорания?

1. Определить и ранжировать собственную систему ценностей. Вкладываться прежде всего в то, что значимо, а остальное по возможности делегировать или делать формально.

2. Определить «дефицитные» потребности. Найти возможность увеличить их объем в выполняемой деятельности или в другой имеющейся сфере. Например, заняться волонтерством вместе с детьми и тем самым удовлетворить и потребность в заботе о людях, и получить увлекательный семейный досуг. А на работе привлекать единомышленников.

3. Сформулировать свои ожидания и чаяния. В некоторых случаях бывает полезно осознанно отказаться от каких-то надежд, признать их нереалистичными. А иногда стоит предпринять активные действия для претворения ожиданий в реальность. Например, если видите, что в данной компании масштабных проектов в ближайшие месяцы не предвидится, признайте это и переключите свое внимание на другие сферы жизни, не вкладываясь в работу по полной, но сохраняя веру в лучшее.

ВОЗРОДИТЬСЯ ИЗ ПЕПЛА

Что же делать, если выгорание уже случилось, а поменять работу в ближайшее время не представляется возможным?

1. вспомните, почему вы выбрали когда-то именно эту работу, что привлекало вас тогда? Продолжает ли это быть важным для вас? Если да, то вдохните в этот мотиватор больше эмоций. Например,

представляйте себе, как покупаете ребенку подарок с премии. Да, этого может быть маловато, но не стоит слишком уж обесценивать значимые факторы.

2. Проведите ревизию своих ценностей и поищите новые смыслы в имеющейся деятельности. С течением времени меняемся мы, меняются обстоятельства, в которых мы находимся. Новый взгляд на ситуа-

цию дает поразительные результаты.

3. Попробуйте поговорить со своим руководителем или со значимыми коллегами (партнерами). опишите свое состояние, попросите поддержки, обсудите возможные изменения. Частенько то, над чем мы мучительно бьемся долгое время, со стороны видится простым и вполне осуществимым. Расширяйте свои горизонты!

Социологи подсчитали: за последние несколько лет число мужчин, живущих на доходы женщин, увеличилось более чем в пять раз! Что же произошло с нашими мужчинами? Почему они перестали добывать мамонта и радостно сели на шею женщинам, свесив ножки?

Корни этого явления в стирании границ между понятиями женских и мужских обязанностей. В мире, где женщина сама может оплатить себе буквально все, просто не могли не появиться мужчины, готовые стать ее приобретением. Кроме того, есть неизменный процент «мамсииков». Став взрослыми, они перекинулись с материнской груди на грудь богатой и зрелой «мамочки».

БИЗНЕС - И НИЧЕГО ЛИЧНОГО

Марина - директор крупного адвокатского бюро. Законченный трудоголик. С мужем работали вместе, перенося профессиональные разговоры и споры из конторы в постель. Вскоре он ушел к другой - недалеко, но домовитой «курочке», сказав, что хочет отдыхать хотя бы дома. Дочь выросла и упорхнула жить за границу. О новом браке Марина даже не думала - некогда. Но иногда хотелось элементарного человеческого тепла и... быть не одной на закрытых вечеринках.

25-летний Михаил на одной из таких встреч очень красиво ухаживал за Мариной, а после бурной ночи скромно и без апломба озвучил, сколько будет стоить такое вот «небо в алмазах» на постоянной основе. «Две с половиной тысячи евро, и никакого мотания нервов, - смеется Марина. - Конечно, я согласилась. Ведь contenu же я шофера и домработницу, могу себе позволить и молодого страстного красавца».

Впрочем, как говорят знающие люди, такие альфонсы относятся к категории самых честных и безобидных.

МЯГКО СТЕЛЕТ - ЖЕСТКО СПАТЬ

Гораздо опаснее скрытые альфонсы, которые долго и тщательно выбирают себе жертву, непременно влюбляют ее в себя, красиво ухаживая, и имитируют самые серьезные намерения. По сценарию у них сложная судьба. И рано или поздно в их жизнь врываются обстоятельства непреодолимой силы, в которых женщина должна вывернуться наизнанку, но спасти любимого.

Людмила одолжила жениху (уже были куплены обручальные кольца!) на короткий срок крупную сумму на транспортировку и лечение брата, который попал в аварию за грани-



АЛЬФОНСЫ

Сладкая жизнь за чужой счет

Кто такой альфонс? Профессиональный жиголо? Ни на что, кроме секса, не способный инфантильный приспособленец? Любовный аферист? А может, ваш муж, месяцами лежащий на диване в «творческом» кризисе? Как ни странно, все они, родимые. Явление это сегодня не просто многоликое, но и повсеместное.

Взяв деньги, тот уехал спасать братишку. Больше Мила его не видела. Когда девушка поняла, что случилось, решила вывести мерзавца на чистую воду с помощью частного детектива. Однако вскоре ей недвусмысленно намекнули, что силы не равны и что жизнь дороже денег.

ЛЮБИМЕЦ

Альфонсы третьего вида любят вас лишь до тех пор, пока вы их балуете: содержите у себя дома, одеваете, кормите, развлекаете, не напрягаете. Как только начинаются разговоры про обязанность и работу, его словно ветром сдувает.

Сергей, брат моей подруги, в душе поэт, что не позволяет ему заниматься тяжелым физическим трудом. Умственным трудом он тоже заниматься не может, поскольку в то время, когда все сидели в аудиториях институтов, он сидел в тюрьме за распространение наркотиков. Потеряв там здоровье, но не утратив однако тонкой душевной организации, он стал искать покровительства сильных и взрослых женщин. Те не просто предоставляли ему свою тихую гавань для отдыха от житейских бурь, но и содержали, лечили, следили за его

гардеробом и диетой, за распорядком дня и душевном покоем.

Он умел фантастически говорить с женщинами по душам! Каждой он оставил на память о себе по позднему и единственному ребенку. От каждой уходил к новой одинокой зрелой даме, когда предыдущая начинала делить свое внимание между ним и его же малышом.

ПО ВОЛЕ СЛУЧАЯ

Альфонс четвертого типа - просто хороший парень, возможно, даже ваш законный супруг. Сначала он что-то делал, работал, шевелился. Но в тот момент, когда вы достали в ресторане свой кошелек раньше него, он понял, что, живя с вами, можно и не напрягаться. Светлана сделала из своего мужа альфонса сама: когда его сократили, она позволила ему сидеть год дома. Жалела, выслушивая бесконечные рассказы об этих ужасных собеседованиях, нищенских зарплатах, невостребованности специалистов его профессии.

Так продолжалось до тех пор, пока она не оказалась в больнице - организм не выдержал нагрузки. К счастью, муж сразу вспомнил, что такое быть надежным и сильным мужчиной...



(Продолжение. Начало в 28-43).

ГЛАВА XI

Последние недели в доме Равена были не из приятных. Хотя с внешней стороны не произошло никаких перемен, и все продолжали видеться и разговаривать друг с другом и за столом, и во время приемов, но прежняя непринужденность уступила место натянутости отношений, тяжелым гнетом лежавшей на каждом члене семьи. Баронесса Гардер страдала от этого меньше других. Она не могла понять, как мог поверхностный, ребяческий роман Габриэли так глубоко огорчить Равена. По ее мнению, этому делу был навсегда положен конец запрещением барона и удалением Винтерфельда из Р. Габриэль, без сомнения, должна будет опомниться. К тому же она рассчитывала на одно верное средство, чтобы отодвинуть на задний план романтическую зазею дочери: это средство заключалось в ухаживании молодого поручика Вильтена.

Его отец, полковник Вильтен, начал строить планы брака своего сына с племянницей губернатора с того вечера, когда заметил, как сильно тот был увлечен прелестной девушкой. Заметив, что Равен глух ко всем его намекам, полковник обратился к баронессе, и она отнеслась к его планам гораздо благосклоннее, поскольку такая партия могла бы удовлетворить самую требовательную мать.

Вильтены принадлежали к старинному роду и находились в родстве с самыми знатными семьями округи. Они не были особенно богаты, но этот недостаток сглаживался приданным Габриэли и предстоявшим ей наследством, если, как можно было ожидать, барон одобрит этот союз. Альберт фон Вильтен, молодой, красивый офицер, так же прекрасно ездивший верхом, как и танцевавший, был любезным кавалером, умел вести приятную беседу и, казалось, искренне любил Габриэль. Короче говоря, он обладал всеми качествами, которых баронесса Гардер требовала от своего будущего зятя.

Прежде всего баронесса позондировала мнение зятя. Однако он выслушал планы невестки с ледяным равно-

ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

душием. Правда, он заявил, что ничего не имеет против, но отказался от всякого участия в этом деле и предоставил все одной матери. Все таки баронесса вынесла из разговора с ним утешительное сознание, что в качестве баронессы Вильтен ее дочь сохранит в неприкосновенности права, обещанные ей завещанием барона, и это устранило последние колебания. Габриэль, по видимому, довольно охотно встречалась с молодым офицером, хотя держалась с ним официально, сдержанно и не придавала его ухаживаниям серьезного значения. Поэтому она не отказалась поехать с матерью, когда та приняла приглашение погостить в имении Вильтенов. Болезненная жена полковника проводила там обыкновенно все лето и еще не вернулась в Р., а так как осень обещала много прекрасных дней, то поручик Вильтен не успокоился до тех пор, пока не получил от баронессы согласия приехать к ним. Он, разумеется, немедленно взял отпуск, чтобы провести это время с дамами; полковник также освободился на некоторое время от своих служебных обязанностей. Таким образом, начало было положено, а остальное предоставили молодым людям.

Барон Равен, также получивший приглашение, извинился массой дел и необходимостью оставаться в своем посту из за беспокойного настроения в городе. Дамы отправились одни, и Габриэль с облегчением вздохнула, когда экипаж выехал из ворот губернаторского дома. Она сильнее всех страдала от событий последнего времени, хотя Равен ни одним взглядом или словом не напоминал ей о той «минуте неосторожности», о которой она должна была забыть. Он не упоминал более имени Георга Винтерфельда с того дня, когда объявил молодой девушке, что ассесор уехал из города, чтобы вступить в свою новую должность в столице, но сам сделался еще более замкнутым и недоступным. Между ним и племянницей разверзлась, казалось, бездонная пропасть, исключавшая всякую возможность примирения. Его обращение с девушкой отличалось особой холодностью, и она с готовностью ухватилась за предложение матери, чтобы хоть на короткое время освободиться от общества опекуна. Равен также, по видимому, желал разлуки, а потому не возражал против их поездки и сразу дал свое согласие, когда баронесса сказала, что хочет уехать на две недели.

В последний день пребывания дам в имении Вильтенов губернатор сам приехал туда за ними. Баронесса немного простудилась и потому отказалась ехать несколько верст на лошадях при довольно холодной погоде. Она собиралась вернуться в город на другой день вместе с полковником и его

супругой, а Габриэль должна была в тот же вечер отправиться домой с опекуном. Равен намеревался уехать сейчас же после обеда, и полковник Вильтен тщательно прилагал все усилия к тому, чтобы удержать его.

– Я не могу оставаться, – сказал Равен, прохаживаясь с хозяином взад и вперед по террасе. – При настоящих обстоятельствах я не решаюсь оставлять город на несколько дней и сделал все необходимые распоряжения даже на время такого короткого отсутствия, чтобы за мной могли послать немедленно, если что либо случится.

– Разве положение так опасно? – спросил полковник.

– Опасно? – Равен пожал плечами. – Кричат и шумят больше прежнего и при всяком удобном случае дают мне почувствовать недовольство милого города Р. моей личностью и моим управлением. Некоторых из особенно громких крикунов, требовавших в общественном собрании моей отставки, я велел схватить и засадить, куда следует, и этим возмущаю на всех углах и перекрестках. Сам городской голова был у меня и требовал «во имя справедливости» освобождения задержанных. Я принужден был заметить этому господину, что мое терпение истощилось и что скоро я буду действовать иначе, чем до сих пор.

– Брожение продолжается уже несколько месяцев, – серьезно заметил Вильтен, – и если до сих пор дело не дошло до крупных столкновений, то мы обязаны этим исключительно искусной тактике полицмейстера.

– Но и он, и его помощники скоро будут не в состоянии справиться с волнением; полицмейстер слишком любит полумеры, и потому я не могу серьезно положиться на него. Что бы я ни приказал, я встречаю всегда покорную готовность, но как только дело доходит до исполнения этих приказаний, сейчас же встречаются препятствия, начинаются промедления, и мы не двигаемся с места. Я рад, что вы завтра возвращаетесь в город, а то мне пришлось бы попросить вас сократить ваш отпуск. Вы командир гарнизона, а я не знаю, не придется ли мне вскоре прибегнуть к вооруженной силе.

– Ваше превосходительство лучше сделали бы, если бы постарались избежать таких мер, – убедительно произнес полковник. – Результаты насилия потом трудно будет исправить, а вы знаете, что мои инструкции...

– Предписывают вам, чтобы гарнизон был в моем распоряжении, – прервал его барон.

– Нет, они предписывают мне оказывать вам содействие только в крайнем случае, и в Главном военном управлении желают по возможности не прибегать к крайним мерам. Вообще труд-

но определить границу, где кончается ваша ответственность и начинается моя. Я еще очень серьезно подумал бы, прежде чем прибегнуть к военной силе.

– Разумеется, – коротко возразил барон, – вы солдат и привыкли подчиняться дисциплине. Я же в занимаемой мною должности давно привык действовать свободно и независимо. Но будьте уверены, что я сделаю все от меня зависящее, чтобы избавить вас от затруднения.

– Будем надеяться, что дело не дойдет до крайностей, – уклончиво ответил полковник. В эту минуту он менее всего желал рассердить барона. Как раз именно теперь он рассчитывал на его дружбу, а так как предвидел, что предмет разговора может только еще сильнее рассердить Равена, то поспешил переменить тему и перешел к тому, что его сейчас больше всего интересовало. – Во всяком случае я возвращаюсь завтра на свой пост. Мой Альберт уже несколько дней в городе. На этот раз ему было очень нелегко выбратьсь отсюда и вернуться к обязанностям службы. Он совсем очарован одной знакомой девушкой.

Равен молчал; он как будто случайно остановился у балконной двери и, слегка отвернувшись, смотрел в сад.

– Я позволяю себе надеяться, что вам не безызвестны желания и надежды моего сына, – продолжал Вильтен, – желания, которые вполне разделяем и я, и моя жена. Если бы мы при этом могли рассчитывать на вашу поддержку...

– Поручик Вильтен уже сделал предложение? – прямо спросил барон.

– Нет еще. Фрейлейн фон Гардер немного сдержанна, и потому Альберт не решился пока обратиться к ней со своей просьбой, к вам же он явится в один из ближайших дней. Он надеется, что вы замолвите за него слово; слово отца – сильная поддержка.

– Отца! – повторил Равен, и в его голосе прозвучала ирония.

– Или человека, заступающего его место. Баронесса также думает, что ваше слово будет иметь для ее дочери очень большое значение.

Равен провел рукой по лбу и медленно повернулся.

– Как только поручик Вильтен объяснится со мной, я передам Габриэли его слова и попрошу ответа. Но влиять на молодую девушку я не хочу и не могу.

– Об этом не может быть и речи, – возразил полковник. – Если молодая баронесса согласится, то прежде всего понадобится согласие опекуна. Баронесса обнадеедила моего сына.

– Я уже сказал свояченице, что не имею ничего против, – ответил барон, губы которого дрогнули, как от скрытой боли, – но решение всецело зависит от Габриэли. Если мать хочет влиять на нее, пусть влият, я же воздержусь от личного вмешательства.

Полковник, по видимому, был удивлен и даже немного обижен таким холодным отношением к своим планам, но приписал это озабоченности Равена, вызванной событиями в городе.

– Я понимаю, что у вас теперь голова занята совсем иным, – сказал он. – Но если такая горячая натура, как мой Альберт, влюбится, то совершенно не спросит о том, благоприятствуют ли

время и обстоятельства его сватовству, или нет, и ни за что не согласится ждать. Однако вернемся снова к отъезду: не лучше ли оставить ваших дам еще на некоторое время здесь? Пребывание в Р. теперь не особенно приятно, и моя жена с радостью согласилась бы продолжить свое пребывание в имении ради дорогих гостей.

– Благодарю вас, – уклончиво ответил Равен, – но мне не хотелось бы, чтобы говорили, будто мои родственницы не возвращаются в город потому, что я нахожу положение опасным. Подобные слухи уже ходят по городу, и теперь самое время опровергнуть их.

Полковник вынужден был согласиться. Отъезд был решен, и несколько часов спустя барон отправился с племянницей в город.

Стоял прохладный, немного ветренный осенний день; с утра дождик чередовался с солнечным сиянием, после обеда дождь перестал, но солнце, уже близившееся к закату, все еще боролось с тучами, застилавшими все небо. Равен по своему обыкновению приехал в открытой коляске, и прекрасные лошади с поразительной скоростью несли легкий экипаж. Большую часть пути спутники молчали; барон был, по видимому, поглощен своими мыслями, а Габриэль молча смотрела по сторонам дороги. С гор дул резкий ветер, и молодая девушка плотнее закуталась в свою накидку. Равен заметил это.

– Ты озябла? – спросил он. – Мне следовало подумать о том, что ты не привыкла ездить в такую погоду в открытом экипаже. Я велю поднять верх.

Он хотел отдать приказание кучеру, но Габриэль удержала его.

– Благодарю, я сама предпочитаю свежий воздух закрытому экипажу, а накидка защищает меня от холода. Дядя Арно, – тихо, почти робко продолжала она, – у меня к тебе есть просьба. Если это близкое знакомство с семейством полковника Вильтена будет продолжаться и в городе, избавь меня от участия в нем.

– Почему?

– Потому что во время нашего пребывания в их имении я поняла, что мама преследовала определенную цель, принимая их приглашение, цель, которую и ты одобряешь.

– Я ничего не одобряю, – холодно ответил Равен, – твоя мать действует на свою собственную ответственность. Я тут ни при чем.

– Но ведь потребуются твоё согласие, – возразила Габриэль. – По крайней мере, мама намекнула мне, что Альберт фон Вильтен скоро обратится к тебе с просьбой, которая...

– Касается тебя, – добавил Равен, когда она запнулась. – Это вполне возможно, но ты одна должна решить, каков будет ответ, и я попрошу молодого барона обратиться за ним к тебе.

– Избавь от этого и его, и меня! – воскликнула молодая девушка. – Ему так же оскорбительно будет услышать «нет» от меня, как мне неприятно произнести его.

– Значит, ты твердо решила отклонить его предложение?

– Зачем ты спрашиваешь об этом? Ведь я дала слово другому.

– Ты знаешь, что я не смотрю на слиш-

ком поспешно данное тобой обещание, как на нечто, связывающее тебя. «Потому что я дала слово другому» – звучит слишком формально. Прежде ты говорила: «Потому что я люблю другого».

Замечание, видимо, попало в цель – Габриэль сильно покраснела и ничего не ответила на слова дяди, но затем промолвила:

– Альберт фон Вильтен был мне до сих пор совершенно безразличен, но с тех пор как я знаю, что мне хотят навязать его в мужа, я почувствовала к нему отвращение. Я никогда не буду его женой.

Барон как будто вздохнул с облегчением, однако ответил прежним холодным тоном, которого придерживался во все время разговора.

– Я не хочу ни уговаривать, ни убеждать тебя. Если ты твердо решила отказать молодому Вильтену, то действительно лучше, чтобы предложение вовсе не было сделано. Я скажу полковнику, что он не должен более питать надежды; объяснение состоится уже завтра.

Равен откинулся на спинку экипажа, и снова водворилось прежнее молчание. Габриэль тоже теснее прижалась в угол коляски, не проявляя ни малейшего желания завязать разговор. В ней произошла огромная перемена, и произошла не со дня отъезда Георга. Еще раньше, гораздо раньше пробудилось в ней нечто загадочное, с чем она с самой первой минуты вступила в борьбу и что долго принимала за робость. Это нечто не имело ничего общего с тем радостным, блаженным чувством, которое озарило ярким светом душу молодой девушки, когда Георг признался ей в любви и со всем пылом молодости умолял о взаимности, а она, улыбаясь и краснея, произнесла страстно ожидаемое «да». Она часто вызвала в памяти воспоминание об этом часе, как будто пытаясь защититься от какой-то неведомой опасности, но напрасно. В такие минуты образ Георга отступал далеко назад, а иногда и совсем бледнел. Если причиной этого была разлука, почему же она бессильна против другого образа, страстного и мрачного, который выступал тем явственнее, чем туманнее становился первый?

Этот мрачный образ в последние две недели не покидал молодой девушки; ни лестные ухаживания молодого офицера, ни мысль о далеком возлюбленном не могли изгнать из ее сердца воспоминание, которое поглощало все ее мысли и чувства. Казалось, какая-то демоническая сила всецело овладела душой и сознанием девушки; веселость, шаловливость и детские капризы – все исчезло, а то, что пришло на их место – темное и загадочное чувство, скорее сродни горю, чем радости, ощущение которого она не понимала, – заставляло Габриэль страдать. Она еще продолжала бессознательно бороться с новыми переживаниями, не сознавая, или не желая осознать, какая опасность, грозившая ее любви и счастью Георга, таилась в них. Она лишь чувствовала, что и тому, и другому грозит опасность и что эта опасность является не извне.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ОБУВЬЮ?

Купили новую пару сапог или ботинок и загадываете, доживет ли она до конца сезона? Конечно! Главное - регулярно ухаживать за обувью.

Чистить правильно. Лучше всего это делать каждый день. Главные враги обуви зимой - соль и реагенты, которыми посыпают улицы. Убрать соляной налет с натуральной кожи поможет раствор из уксуса и воды в соотношении 1:1. Если пятна остались на замшевой паре, воспользуйтесь палочкой для ногтей или специальной жесткой щеткой. Налет с искусственной кожи легко удалить с помощью мыльного раствора.

Сушить аккуратно. Ни в коем случае не оставляйте обувь около отопительных приборов - обогревателя или батареи! После этого на ботинках могут появиться трещины. Лучшая сушка - естественным путем. Положите внутрь ботинок бумагу: она впитает лишнюю влагу.

Защищать регулярно. Перед очередным выходом на улицу защитите обувь от непогоды. Используйте специальные кремы, водоотталкивающие средства, пропитку. Некоторые спреи необходи-

мо наносить за 1-2 часа до выхода, чтобы состав успел впитаться.

Как быть, если вы не уберегли новую пару и на ней появились дефекты?

* Потертость протрите содовым раствором. Намочите тряпочку, окуните ее в пищевую соду и обработайте место дефекта.

* Если появилась царапина, попробуйте смазать ее растительным маслом. Лучше делать это точно: для удобства воспользуйтесь ватной палочкой.

* Дефекты на каблуках и боковых сторонах подошвы лучше всего устраняются с помощью вазелина. Нанесите его на ватный диск и протрите проблемные места.

Также не стоит забывать про грамотное хранение обуви. Каждая пара должна стоять отдельно, не задевая соседние. Если речь идет о высоких сапогах, наполняйте их бумагой или используйте специальные приспособления, которые не позволят голенищу деформироваться.



УКРАШАЕМ ТОРТ

Нет ничего проще, чем сверху на тортике сделать насыпной рисунок. Я использую сахарную пудру и трафарет.

Можно брать покупные трафареты или изготовить их самостоятельно из плотного листа картона. Вырежьте нужную вам фигуру, положите ее сверху на изделие и посыпьте пудрой. Уберите заготовку - рисунок останется на торте.

Лилия Мартынова.

ГДЕ ХРАНИТЬ СПЕЦИИ?

Для специй на своей кухне я выделила целый ящик. Но чтобы в нем не было хаоса, купила несколько баночек одинакового размера. В каждую положила определенный вид специй, подписала их, чтобы не запутаться. Баночки поместила в ящик стола горизонтально, надписями вверх. Теперь мне достаточно открыть его и окинуть взором свою коллекцию, чтобы сделать правильный выбор.

Наталья Мошколова.



В СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ НЕ БУДЕТ ЗАПАХА!

Семья у нас большая - стирки много. Неудивительно, что уже спустя месяц в стиральной машине образуются посторонние запахи. Виной тому - плесень, грибок и бактерии. Прежде всего, надо тщательно очистить лоток для стирального порошка и резиновый уплотнитель вокруг барабана: грязи там больше всего. По возможности также прочистить сливной шланг: снять и поставить его обратно несложно.

Плесень и грибок уничтожаю с помощью отбеливателя. Заливаю 2 стакана средства прямо в барабан и запускаю цикл стирки. Затем я окончательно удаляю запахи с помощью уксуса. 2 стакана столового уксуса заливаю в барабан и вновь запускаю короткую стирку.

И. Хвостикова.



Хорошая привычка



Уделять домашним делам 15 минут в день

Раньше я все домашние дела переносила на выходные дни. И что в итоге получалось? Правильно, все отдыхали, а я работала в поте лица. Теперь же я поступаю куда более мудро, стараясь каждый день уделять домашним делам небольшое количество времени - как правило, не более 15 минут.

Например, в понедельник я могу за это время вытереть пыль, во вторник помыть сантехнику, в среду освежить пол, в четверг развесить белье и так далее. Кто-то скажет: получается, приходится работать каждый день? Не совсем так. Дело в том, что эти 15 минут мой мозг как будто не замечает. Я не концентрируюсь на них, а дела тем временем делаются.

Инга Петрова.

Планировать удовольствия

Я долгое время думала, как же разнообразить свои будни. Ответ пришел неожиданно - я решила планировать удовольствия и предвкушать их.

Допустим, раз в неделю я позволяю себе устраивать читмил. Теперь за несколько дней до этого я уже предвкушаю, как буду есть что-то вкусное, и это помогает мне держать себя в руках.

Или, например, впереди меня ждет тяжелая рабочая неделя - отчеты, сдача проекта. Но я могу пообещать себе, что в конце обязательно устрою что-нибудь приятное - например, в благодарность за свой труд куплю платье или новую помаду.

В таком случае все рабочие тяготы воспринимаются уже совсем иначе.

Маргарита.



МЫТЬ

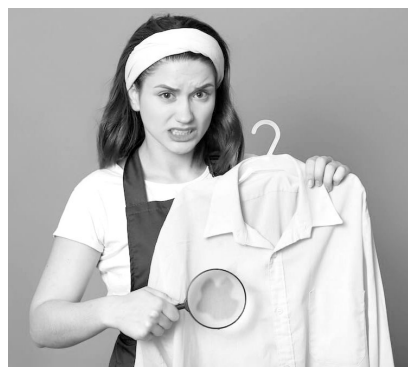
МЯСО ОБЯЗАТЕЛЬНО?

Признаюсь, раньше я всегда мыла мясо перед тем, как начать его готовить. Но недавно, к своему удивлению, узнала, что это не только не обязательно, но даже вредно!

Дело в том, что с помощью обычной проточной воды невозможно избавиться от бактерий, которые могут находиться на поверхности мясного куска. А вот распространить их по раковине, столу и посуде таким образом вы точно сможете, тем самым увеличив вероятность их попадания внутрь организма.

Не переживайте: при температурном воздействии все бактерии погибают, так что можете готовить мясо без предварительного мытья!

Марина Огузова.



КАПЛЯ МАСЛА СПАСЕТ ОТ ПЯТЕН

Удивительно, но избавиться от застарелого жирного пятна на одежде можно с помощью растительного масла. Я провела эксперимент, который показал: всего лишь одна капля, нанесенная на бумажную салфетку, значительно облегчит удаление жира.

После этого не забудьте протереть поверхность тряпкой, смоченной в мыльном растворе.

Галина.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ УПАЛ С КРОВАТИ

Моей дочке три года. Недавно мы ей купили «взрослую» кровать, но вот беда: уже не раз малышка с нее умудрялась ночью упасть. Мы решили этот вопрос следующим образом. Взяли несколько аквапалок, с которыми обычно плавают в бассейне, и подложили их под простыню. Образовались небольшие валики, которые отныне позволяют ребенку спать в пределах кровати. Очень удобно!

Евгения Бодрова.



СПОНЖИ ДЛЯ МАКИЯЖА: ОЧИЩАЕМ ПРАВИЛЬНО



Я работаю визажистом, так что вопрос очистки инструментов и приспособлений для макияжа для меня очень актуален. Знакомые часто интересуются, как я очищаю спонжи и кисти. Рассказываю!

После использования я кладу их в миску с водой и ставлю ее в микроволновую печь на 1 минуту. После этого мне остается только сполоснуть инструменты под проточной водой и высушить.

Ольга Карабей.

МЫЛЬНЫЕ СЛАЙСЫ ПРИГОДЯТСЯ НА ПРИРОДЕ

Брать с собой в путешествие целый кусок мыла неудобно. Лучше заранее нарезать из брусочка мыла отдельные слайсы. Сделать это можно обычным ножом. Положите слайсы в любую емкость и берите по одному каждый раз, когда нужно будет вымыть руки.

Ольга Богатырева.



МАСТЕРИЦА



КАСТРЮЛИ У ЧИСТЮЛИ

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ МЫТЬ ПОСУДУ «ХИМИЕЙ»

Все мы любим красивую и хорошо вымытую посуду - тарелки, чашки, да и трудяги кастрюли, сковородки могут радовать глаз и сердце, когда сияют чистотой. Добиться этого можно не только с помощью бытовой химии, которую многие оправданно побаиваются. Есть и проверенные народные способы ухода за посудой.

Как делали бабушки

- * **Сухая горчица отлично отмывает посуду и при этом ухаживает за кожей рук.** Ею и сейчас пользуются в православных монастырях, где не признают синтетических средств.
- * **Кухонные доски, скалки, мешалки и другую утварь из дерева** сначала нужно отскоблить ножом, а потом уже мыть.
- * **Кожура кислых фруктов** (яблок, лимонов) поможет, если кастрюля внутри почернела.
- * **Если в кастрюле пригорела пища**, насыпьте на влажное дно слой соли и оставьте на некоторое время. Очистить кастрюлю будет проще.
- * **Ржавчину с посуды можно уда-**

лить, потеряв ее сырой картофельной с мелким песком.

Почувствуй разницу

АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА

- * **Ее лучше использовать только для приготовления пищи**, содержащей мало кислот и соли: каш, макарон и т.п. Это может быть опасно для здоровья. Под воздействием кислот и соли постепенно разрушается защитная пленка, покрывающая алюминиевую посуду.
- * **Алюминиевые сковороды после мытья можно почистить** снаружи сухой солью, а внутри - зубным порошком. Это придаст блеск.
- * **После использования замачивайте алюминиевую посуду** в холодной воде и мойте мягкой щеткой или губкой. Тереть проволочной мочалкой или жесткой щеткой алюминий нельзя!
- * **В алюминиевой посуде не стоит варить неочищенный картофель**, от этого она чернеет.

ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА

- * **Кастрюля будет больше служить, если перед первым использо-**

ванием прокипятить в ней воду, дать остыть и только потом вылить.

- * **В такой посуде не стоит варить каши** - они часто пригорают, поверхность плохо очищается, эмаль трескается и может попасть в пищу. Если еда пригорела, ни в коем случае нельзя заливать еще горячую кастрюлю холодной водой - эмаль сразу треснет. Нужно налить горячую соленую воду и прокипятить.

- * **Эмалированная посуда отлично очищается содой с мылом.** Темные подтеки можно удалить ватным диском, смоченным в уксусе.

ЧУГУННАЯ ПОСУДА

- * **«Вечная» посуда из чугуна или сплавов, близких ему по свойствам, снова входит в моду.** Наигравшись с недолговечным тефлоном, мы снова возвращаемся к классике. Однако за ней тоже нужно правильно ухаживать.

- * **Новую чугунную сковородку перед использованием необходимо прокалить.** Для этого насыпьте на дно крупную соль, прогрейте сковородку на огне, затем протрите бумажным полотенцем с той же солью. После чего смажьте посуду жиром и снова прокалите. Прокаливать сковородку с солью стоит регулярно - это, кроме прочего, хороший способ избавляться от запаха пищи, который чугунная посуда впитывает при каждом использовании.

- * **Посуду из чугуна очень важно держать в сухости.** Рекомендуется после каждого использования и очистки ставить посуду в духовку и прогревать ее там 10 мин при температуре 180 градусов. Но если она все же заржавела, очистить ржавчину можно луковичей.

ОСТРЫЙ ВОПРОС

- * **Чтобы наточить нож было легче, опустите его на полчаса в слабый раствор соли.** Не держите ножи вместе с вилками и ложками - от соприкосновения с ними нож быстро тупится. По этой же причине не рекомендуется мыть ножи очень горячей водой.

- * **Чтобы ножи всегда блестели, протирайте их разрезанной картофелиной.** Если у вас нет точильного камня, используйте для заточки край керамической кружки. Переверните ее и поточите лезвие о край доннышка - но только если дно не покрыто глазурью.

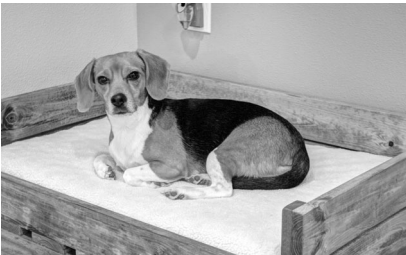
- * **Отлично точит лезвия обыкновенная пилочка для ногтей.** При этом нужно положить ее на твердую поверхность. Поможет и наждачная бумага - с усилием проведите по ней несколько раз лезвием под углом 45 градусов.



ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ВЕЩЕЙ

Если у вас есть палеты, или деревянные поддоны, в которые обычно упаковывают разные строительные материалы, не спешите их выбрасывать. Из палет можно сделать много полезных вещей.

Кровать для дачи. Причем, как детскую, так и полноценную двуспальную. Можно просто использовать составленные вместе поддоны, как основание для матраса, а можно вооружиться пилой и гвоздями и сделать спальное место с изголовьем.



Журнальный столик. Две поставленные друг на друга палеты крепятся вместе, красятся краской. Снизу можно приделать колесики. А сверху поставить стеклянную столешницу.

Диванчик и кресла. Распиленные пополам палеты - прекрасные основания для дачного диванчика или комфортного кресла. Стоит их дополнить разноцветными подушками - и покинуть это райское местечко будет сложно.

Полки для мелочей. Просто переверните палету и повесьте ее на стену. Поперечные перекладки поддона будут служить неширокими полочками, на которые можно поставить фотографии и милые сердцу вещицы.

Дачные качели. Вырежьте из палеты основание длиной 70 см и шириной 50 см. Закрепите по краям канат - и качели готовы.

Их можно повесить на специальные потолочные кронштейны или просто на ветку дерева.

Ящик для овощей или компоста. Сколотить из деревянного поддона незатейливый кофр для хранения овощей может даже начинающий умелец. Кстати, и ящик для компоста из палеты сделать нетрудно.

Клумба. Разыгравшаяся фантазия дачников давно приспособила палеты в качестве исходного материала для разных дизайнерских клумб. Попробуйте и вы.

Если вам вдруг показалось, что мебель из деревянных поддонов выглядит слишком просто, то спешим вас заверить, что она вполне совпадает по духу и виду с дорогими диванами и кроватями модных скандинавских дизайнеров, которые предпочитают простоту и экологичность.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ КОМАРИНЫХ УКУСОВ

Зуд от комариного укуса пройдет, если больное место смазать раствором пищевой соды, лимонным соком, приложить лавровый лист, лист алоэ или компресс из оливкового, льняного или подсолнечного масла.

Отек от укуса насекомых снимают компрессом из картофеля. Сырой картофель очистить, натереть на терке, завернуть в марлю и приложить к больному месту, зафиксировать бинтом.

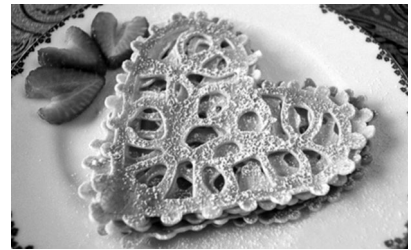


При аллергической реакции на комариные укусы, наряду с компрессами, хорошо принимать травяной чай из шалфея и зверобой.

Вера Титаренко.

БЛИНЫ В БУТЫЛКЕ

Мои дети - малоежки, их трудно заставить съесть даже вкусные блинчики. Я придумала вот такую хитрость, которую подсмотрела когда-то в телевизионной передаче. Готовлю жидкое тесто для блинов: 10 ст. л. муки, 2 яйца, 3 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, 600 мл молока и соль по вкусу. Все это заливаю через воронку в обычную 1,5-литровую пластиковую бутылку, в крышке которой предварительно проделываю дырочку. На сковородку наливаю тесто из бутылки, «рисую» разные узоры. Получаются почти кружева! Дети с удо-



вольствием их едят и просят добавки. Кстати, бутылку с тестом можно приготовить вечером, поставить в холодильник, а утром порадовать своих капризуль вкусным завтраком!

Ирина С.

КОНТЕЙНЕР ДЛЯ ПРОВОДОВ

Специально для тех, кто запутался в бесконечных проводах, было придумано следующее устройство. Это специальный контейнер, в который можно поместить «пилот» с воткнутыми в него штекерами. Для каждого провода есть отдельное отверстие, что поможет им не запутаться.

Кроме того, в верхней части контейне-

ра могут быть сделаны специальные вентиляционные решетки, которые предотвращают перегрев пилота. А благодаря закрытой крышке, провода надежно защищены от пыли.

Цвет изделия вы выбираете на свой вкус. Удачно подобранный, он хорошо впишется в интерьер и станет его интересным дополнением.

Салон красоты

Длинная челка в духе 1970-х

снова актуальна!

Полвека назад длинная челка считалась писк моды. Сегодня вновь в моде ее дерзость и оригинальность.



Длинная челка вновь вошла в моду благодаря пандемии. Пока салоны красоты были закрыты, женщины вынужденно отращивали волосы. Те, у кого была обычная челка, вскоре заметили, что ее отросший вариант смотрится ничуть не хуже. Даже наоборот - было в нем что-то оригинальное и дерзкое.

Кому подойдет?

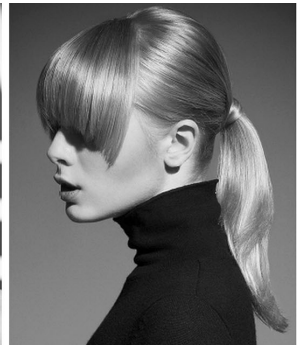
Длинную челку современные стилисты называют шторкой или занавесом: она часто слегка прикрывает глаза, и ее приходится откидывать назад легким взмахом руки.

Идеально такой вариант прически будет смотреться на длинных волосах. Благодаря ему можно создать образ в стиле знойной итальянки. Челка-шторка придает внешнему виду женственность и некоторую хрупкость.

С помощью такой челки можно скорректировать форму лица. Например, челка-занавес скроет слишком высокий лоб, а широкое лицо сделает визуально более вытянутым.

Также челка в виде шторки способна значительно омолодить образ. Она до-

Челка скроет недостатки - высокий лоб или слишком широкое лицо.



бавит ему дерзости, свойственной молодым девушкам.

Укладывать проще простого!

Длинная челка удобна простотой укладки, на которую не нужно тратить много времени. Все, что вам понадобится для создания стильного образа, - фен и круглая расческа-щетка.

Во время укладки вы можете прокручивать челку на расческе или в направлении от лица, или, наоборот, к лицу. Результат получится разным. Попробуйте оба варианта, чтобы выбрать то,

что больше понравится и подойдет вашему типу лица.

Для фиксации укладки используйте легкие средства, чтобы объем держался дольше. Предварительно можно немного начесать волосы спереди, чтобы придать им дополнительную пышность.

В целом, укладка с челкой-занавесом должна получиться слегка небрежной. Не стоит делать ее помпезной и строгой - вся оригинальность пропадет.

✓ Для укладки челки с помощью бигуди подойдут бигуди большого размера.

СУМКА ИЗ КАКТУСОВОЙ КОЖИ



Супермодель Эмбер Валлетта и бренд Karl Lagerfeld выпустили коллекцию экологичных аксессуаров. Главный лот в ней - сумка из кактусо-

вой кожи. Ее можно приобрести в зеленом и черном цветах. Что это за материал? Кактусовую кожу делают из волокон кактусов, а впоследствии окрашивают органической краской. Этот материал полностью пригоден для переработки. Если подержать в руках сумку из новой коллекции, то можно заметить ее мягкую форму и ребристую структуру. Говорят, эти особенности отсылают покупателей к любимой подушке Карла Лагерфельда. Модельер хранил ее как зеницу ока и брал с собой везде, несмотря на то что она уже была изрядно потрепанной.

Распущенные волосы или хвост?

Классический вариант укладки длинной челки - с распущенными волосами. Это беспроигрышный образ, который всегда смотрится хорошо. Удобно, что такую укладку не нужно поправлять в течение дня. Порой достаточно встряхнуть волосы руками, чтобы освежить прическу. Также помогает расческа: будет не лишним держать ее в сумочке.

Другой вариант - длинная челка с высоким хвостом или другой укладкой с забранными волосами. В этом случае челка будет смотреться как шторка или занавес.

Прыщи - это не только эстетический недостаток, но и сигнал организма о неполадках во внутренних органах. Поэтому лечить высыпания точечно бесполезно, нужно разбираться с первопричиной. Многое зависит оттого, где именно расположены воспаления.

Лоб

Верхняя часть лба связана с мочевыделительной системой, поэтому неполадки с мочевым пузырем тут же проявляют себя в виде высыпаний в этой области.

Середину и низ лба эксперты соотносят с печенью. Часто прыщи в этой области появляются после затянувшихся застолий, когда орган не справляется с обилием алкоголя и жирной пищи. Другие симптомы проблем с печенью - боль в правом подреберье, отеки, потемнение мочи, повышенная усталость, пожелтение зрачков глаз и кожи. Попробуйте временно исключить из рациона жирные блюда, фастфуд, сладости. Введите в рацион больше овощей, зелени, ешьте авокадо, овес, кунжут, морскую капусту.

Щеки и нос

Чаще всего высыпания на щеках бывают у светлогокожих людей из-за избытка в рационе алкоголя и острой пищи. Однако если прыщички на щеках и крыльях носа появляются постоянно и не зависят от питания, стоит проверить легкие. Также воспаления в этой зоне могут говорить о неполадках в сердечно-сосудистой системе. Например, если кожа имеет бледный цвет, стоит сдать анализы на гемоглобин, а слишком красные щеки свидетельствуют о гипертонии. Лицо покрылось прыщиками неожиданно? Пересмотрите состав косметички - возможно, на какое-то средство возникла аллергическая реакция.

Губы и подбородок

Довольно часто прыщички в нижней части лица возникают на фоне ПМС или приема гормональных контрацептивов. В первом случае можно точно нанести на высыпания антибактериальное средство. Во втором - проконсультироваться с врачом об отмене или замене препарата.

Нередко прыщи на подбородке говорят о проблемах с мочеполовой сферой. Так, если высыпания в этой зоне сопровождаются ростом волос на лице, стоит проверить на наличие поликистоза яичников. Другими симптомами данного недуга являются ожирение в области живота, повышенная жирность кожи, сбой менструального цикла, частые боли в районе поясницы. Бывает, высыпания в районе губ свидетельствуют о неполадках в пищеварительной системе. Скорректируйте рацион



ПОЧЕМУ ПОЯВИЛИСЬ ПРЫЩИ?

Когда прыщи появляются у подростка, это объясняется гормональной перестройкой. Но что делать, если высыпания присутствуют в зрелом возрасте?

Частые причины появления прыщей – неправильное питание и уход.

и обратитесь к врачу. Высыпания в районе глаз и ушей говорят о нарушениях в работе почек. Постарайтесь снизить интенсивность работы, чаще отдыхать и пить больше жидкости.

Спина и грудь

Чаще всего высыпания на спине появляются летом. Из-за жары повышается потоотделение, кожное сало выходит, и поры закупориваются. Получается идеальная питательная среда, в которой активно размножаются бактерии, из-за чего может возникнуть воспаление волосяного фолликула. Если с иммунитетом все хорошо, высыпания быстро пройдут и не доставят проблем. При неправильной гигиене, чрезмерном загаре и слабом иммунитете заболевание, наоборот, выходит из-под контроля.

Причинами возникновения акне на груди являются нарушения личной гигиены, неполадки к работе ЖКТ, сбой в работе щитовидной железы, затянувшиеся стрессы. Кстати, последние могут вызвать серьезный сбой в гормональном фоне, что негативным образом отразится на состоянии кожи. Следите за этим! Мелкие красные высыпания говорят об аллергии, прыщи с гнойничками - о гормональном сбое.

Нижняя часть тела

Наиболее частая причина высыпаний на ногах - вросшие волосы после де-

пиляции. В этом случае косметологи советуют после процедуры обрабатывать кожу скрабом.

Прыщички на ягодицах могут появляться из-за слишком тесного белья или малоподвижного образа жизни. Однако при некоторых болезнях ЖКТ (например, при болезни Крона) на голених могут стать заметными подкожные жировые папулы красного или фиолетового цвета.

При нехватке витамина А на бедрах появляются узелки - как следствие фолликулярного гиперкератоза, вызванного дефицитом данного элемента.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

*Диагностика кожных заболеваний - довольно непростое дело. С одной стороны, высыпание может быть самостоятельным заболеванием: например, реакцией на неправильно подобранную косметику. С другой, сигналом о неполадках в организме. Чаще всего прыщи появляются из-за сбоев в пищеварительной системе. К примеру, при наличии бактерии *Helicobacter pylori* на лице часто появляется акне, может возникнуть атонический дерматит. Также в зависимости от локализации высыпаний причиной могут стать дисфункции внутренней секреции, заболевания печени, почек, репродуктивных органов. Чтобы поставить точный диагноз, требуется осмотр врача с исследованием слизистых оболочек и УЗИ внутренних органов.*

АППЕТИТНОЕ РАГУ



ТОМЛЕНАЯ ГОВЯДИНА С ОВОЦАМИ

Понадобится: говядина (филе) - 300 г, картофель - 4 шт., морковь - 2 шт., лук - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, томатная паста - 3 ст. л., вода - 100 мл, соль, черный перец, специи для мяса - по вкусу, подсолнечное масло для жарки, зелень для подачи.

Филе говядины вымойте, удалите прожилки и нарежьте небольшими кусочками. Разогрейте подсолнечное масло, выложите мясо. Жарьте, помешивая, до золотистого цвета. Картофель очистите, нарежьте кубиками, положите к мясу. Жарьте 5 мин. Морковь и лук очистите, крупно нарежьте, положите в сковороду. Жарьте под крышкой 5-7 мин., периодически помешивая. Посолите, поперчите, добавьте специи, томатную пасту, влейте воду. Накройте сковороду крышкой, тушите 30-35 мин. Очистите чеснок, пропустите через пресс, добавьте в блюдо. Перемешайте, потомите на медленном огне 2 мин. Снимите сковороду с плиты. Зелень вымойте, мелко нарежьте и посыпьте рагу.

ИЗ КРОЛИКА

Понадобится: кролик - 1 кг, болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., томатная паста - 5 ст. л., вода - 1 л, чеснок - 1 головка, острый перец - 1 шт., соевый соус - 2 ст. л., уксус (9%) - 1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Кролика нарежьте на кусочки, уберите жир. Залейте 500 мл воды, добавьте уксус, оставьте на 1 ч. Разогрейте подсолнечное масло, выложите кролика, жарьте со всех сторон до золотистой корочки. У перца удалите семена и плодоножку, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите и мелко нарежьте. Выложите овощи к мясу и жарьте 5 мин. Очистите чеснок, пропустите через пресс, добавьте в сковороду. Влейте воду, добавьте томатную пасту, соль, перец, соевый соус. Доведите до кипения, убавьте огонь, тушите 1 ч. За 5 мин. до конца приготовления добавьте острый перец, нарезанный колечками.



С ГРИБАМИ И ПЕРЧИКОМ

Понадобится: куриная грудка - 300 г, шампиньоны - 150 г, болгарский перец - 2 шт., лук - 1 шт., помидоры - 2 шт., чеснок - 3 зубчика, рис - 100 г, соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

С куриной грудки снимите кожу, уберите косточки и нарежьте филе кубиками. Разогрейте подсолнечное масло, выложите мясо. Жарьте, помешивая, 7 мин. Шампиньоны вымойте, разрежьте пополам и добавьте в сковороду. Накройте крышкой, тушите 3 мин. У болгарских перцев удалите семена и плодоножки, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите и мелко нарежьте. Выложите овощи к курице, тушите под крышкой еще 3 мин. С помидоров снимите кожицу, измельчите в блендере или натрите на терке. Выложите массу в сковороду, блюдо посолите, поперчите, добавьте измельченный чеснок, перемешайте и тушите еще 3 мин. Рис промойте, отварите в подсоленной воде, выложите на тарелку вместе с рагу.

КАЛЬМАРЫ

В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Понадобится: тушки кальмаров - 400 г, болгарский перец - 1 шт., лук - 1 шт., томатная паста - 2 ст. л., вода - 1 стакан, чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец, сушеный базилик - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

У болгарского перца удалите семена и плодоножку, нарежьте мелкими кубиками. Лук очистите и измельчите. Разогрейте подсолнечное масло, выложите овощи. Жарьте, пока лук не приобретет золотистый цвет. Тушки кальмаров вымойте, уберите черные пленки, кожу и жесткую хорду. Нарежьте тушки кольцами и положите в сковороду. Жарьте, помешивая, ровно 1 мин. Добавьте воду, томатную пасту, соль, перец, базилик, пропущенный через пресс чеснок. Все перемешайте, накройте крышкой, тушите 3 мин. и подавайте на стол.



ЛУКОВЫЙ ПИРОГ С БЕКОНОМ

На 4 порции: 21 г дрожжей, 150 мл теплого молока, 1 щепотка сахара, 300 г муки, 1/2 чайн. ложки соли, 1,5 кг репчатого лука, 150 г бекона, 400 мл сметаны, 3 яйца, молотый черный перец, тертый мускатный орех.



Бекон нарезать небольшими кубиками, поджарить в сковороде до образования шкварок и выложить. В оставшемся жире пассеровать до прозрачности лук, затем дать ему слегка остыть.

Нагреть духовку до 200 градусов. Сметану взбить с яйцами, 1/2 чайн. ложки соли, перцем и мускатным орехом и вместе со шкварками добавить к луку.

Дрожжевое тесто еще раз тщательно вымесить и раскатать на хорошо смазанном жиром противне, слепив по краям невысокий бортик. На тесте равномерно распределить луковую начинку и в течение 35 мин выпекать пирог в духовке на средней полке. Вынуть из духовки, снять с противня и, не остужая, сразу подать на стол, украсив луком-резанцем.

Дрожжи раскрошить, добавить в молоко, всыпать сахар и размешать. Добавить муку с солью и с помощью миксера вымесить тесто. Скатать тесто шаром, накрыть полотенцем и поставить на 45 мин в теплое место подняться. Очистить репчатый лук и нарезать тонкими кольцами.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛЕЦКИ С ГРИБАМИ

На 4 порции: 8 замороженных клецек из картофеля, 750 г ассорти грибов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, 2 стол. ложки сливочного масла, 200 мл мясного бульона из кубиков, 100 мл белого вина, 100 мл сливок, молотый черный перец, 1 стол. ложка крахмала, 2 пучка петрушки.

Грибы обтереть влажной салфеткой, очистить; крупные разрезать пополам. Репчатый лук и чеснок очистить и порубить.

Клецки отварить в подсоленной воде, следуя руководству на упаковке, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и убрать на время в теплое место. В кастрюле растопить сливочное масло. Слегка пассеровать в нем лук с чесноком. Добавить грибы и жарить около 5 мин. Залить бульоном, вином и сливками, довести до кипения и приправить соус солью и молотым черным перцем.

Крахмал развести водой, добавить в соус и примерно 5 мин потушить на слабом огне. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, отложить несколько веточек для украшения,



остальные мелко порубить. Петрушку добавить в соус, тщательно перемешать и еще раз приправить специями. Клецки выложить на грибы под сливочным соусом, украсить отложенными веточками петрушки и подать на стол.

КОЗИЙ СЫР В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

На 1 порцию: 1 пластина замороженного слоеного теста, 1 красная луковица, 1 стол. ложка оливкового масла, 1 чайн. ложка уксуса бальзамико, соль, молотый черный перец, сахар, 50 г козьего сыра.



мин. Нагреть духовку до 220 градусов.

Пластину слоеного теста разрезать пополам. На расстоянии 1 см от края сделать глубокий надрез, не резрезая тесто насквозь. Перевернуть, сложить края и слегка прижать уголки.

Дольки лука распределить на слоеном тесте. Козий сыр разрезать и выложить на лук. Печь около 20 мин, пока края теста не поднимутся. В качестве гарнира хорошо подать салат ру-

Разморозить слоеное тесто. Лук очистить и нарезать узкими дольками. Разогреть на сковороде оливковое масло и около 10 мин пассеровать в нем лук. Добавить уксус, посолить, поперчить и приправить сахаром. Тушить еще 5

колу, грецкие орехи.

СОВЕТ

При обжаривании лука лучше использовать кастрюльку со светлым дном, чтобы увидеть, не слишком ли потемнел сахар.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА С КЛЕЦКАМИ

На 4 порции: 1 литровая банка квашеной капусты, 1 крупная луковица, 1 красное кисло-сладкое яблоко, 300 г замороженных картофельных клецек, соль, 250 г сосисок, 2 стол. ложки сливочного масла, молотая паприка, 200 мл мясного бульона из кубиков, молотый черный перец.

Капусту откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать кубиками. Яблоко вымыть, разрезать на четвертушки, очистить, мякоть вместе с кожицей нарезать тонкими дольками.

Клецки отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. В 1 стол. ложке сливочного масла обжарить сосиски и выложить их из сковороды. В сковороде растопить остатки сливочного масла, обжарить в нем клецки, вынуть из сковороды. В оставшемся жире пассеровать репчатый лук. Приправить молотой паприкой и добавить капусту с кусочками яблок, влить бульон и 10 мин тушить на слабом



огне. Посолить и поперчить.

Сосиски разрезать пополам и вместе с клецками добавить к квашеной капусте. Блюдо еще раз разогреть и приправить специями.



КАКАЯ КОШКА ЗАВОЮЕТ ВАШЕ СЕРДЦЕ

Древнейшее учение о влиянии чисел на судьбу человека способно ответить на множество вопросов. Так, сделав нехитрый расчет, можно узнать, для какой кошки ваша квартира может стать идеальным домом.

Сложите все цифры из полной даты своего рождения. Например, 15 мая 1985 года. Для определения нумерологического числа нужно сложить $1 + 5$ (день рождения) $+ 0 + 5$ (месяц рождения) $+ 1 + 9 + 8 + 5$ (год рождения). Получим 34. Теперь продолжим сложение до получения однозначного числа: $3 + 4 = 7$. Далее остается только прочитать о получившемся значении.

1. У «единиц» должен поселиться пушистый питомец обязательно противоположного пола: у мужчин - кошка, а у женщин - кот. В этом секрет гармонии для этого числа.

«Единицы» всегда и во всем привыкли быть первыми, их жизнь напоказ, поэтому и кот или кошка должны быть активным и не бояться большого количества незнакомых людей. Четвероногого друга выбирать лучше однотонного окраса.

2. «Двойки» отличаются консерватизмом. Пол домашнего питомца не играет большой роли - рожденные под этим числом сумеют найти общий язык как с котом, так и с кошкой. Нужно стараться выбрать короткошерстную кошку. Считается, что все остальные представители кошачьего царства могут попытаться внести в размеренную жизнь

«двоек» коррективы и не всегда в лучшую сторону.

Не стоит заводить животных в «возрасте». Поселиться в доме должен непременно котенок.

3. «Тройкам» не нужны коты, которые так и стремятся потереться о ноги, торопятся запрыгнуть на колени и промурлыкать свой «кошачий хит».

«Тройки» - по натуре борцы, готовые отстаивать свою точку зрения до победного конца по любому вопросу. Тут не до нежностей. Точно такого же поведения они будут ждать от кошки. С кошкой, которая себе на уме не меньше, чем хозяин, будет точно не скучно, да и понимать друг друга они будут с полуслова. Не зря говорят, что кошка гуляет сама по себе.

«Тройки» должны непременно обеспечить своим питомцам прогулки на свежем воздухе.

4. «Четверки», напротив, больше всего в жизни ценят домашний уют и спокойствие. Они должны выбрать себе наиболее пушистого и мурчащего усатого-полосатого друга.

По характеру «четверкам» подходит спокойная, неигривая кошка. Для представителей этого числа уют в доме просто невозможен без кошки.

«Четверкам» важно наличие котика. В

идеале такой домашний питомец не должен докучать своему хозяину. Спать и нежиться на солнце - вот основная задача, которую ставят перед хвостатыми питомцами «четверки».

5. Рожденные под этим числом отличаются непостоянством, а также крайне экстравагантными выходками. Неожиданно отправиться в путешествие, устроить дома шумное застолье и пригласить гостей с целой армией детей в придачу, притащить с улицы на ПМЖ собаку - такие поступки свойственны «пятеркам», но оценены по достоинству будут далеко не всеми кошками. Поселиться должен кот с легким нравом, наделенный умением приспосабливаться к любым переменам в жизни.

«Пятеркам» лучше всего в соседи по квартире выбирать разноцветных кошек, например черепахового окраса.

6. Это очень ранимая натура, любящая копаться в себе и созерцать происходящее.

Буйная кошка «шестеркам» подойдет едва ли. От домашнего питомца они ждут такого же отношения к жизни: неторопливого и размеренного. Скачки по квартире, покорение занавесок и прыжки на люстру «шестерки» не приемлют.

Кошку выбирать нужно малоподвижную, не стесняющуюся проявлять заботу и нежность.

7. Это число всегда считалось магическим и уникальным. «Семерки» гордятся тем, что они единственные и неповторимые. Такого же мнения о себе должна быть и их кошка.

Домашний питомец «семерок» постоянно помнит о том, что тигр - его ближайший родственник, а с такой большой кошкой шутки плохи. Следовательно, соответствующее поведение: вальяжность, высокомерие и ежедневная демонстрация своего собственного кошачьего «Я».

Окрас тоже нужно подбирать под стать тигриному - предпочтение котам «в полоску».

8. «Восьмерок» отличает требовательность не только к себе, но и ко всем, кто их окружает. Кошки не исключение. «Восьмерки» ответственно возьмутся за воспитание питомца, поэтому, так же как и «двойкам», заводить в доме нужно котенка.

По характеру стоит выбирать мягкого и послушного, легко поддающегося дрессировке и воспитанию. Иначе жилые квадратные метры станут полем боя между педагогическим талантом «восьмерок» и чувством собственного достоинства животного.

9. Это число-перевертыш. Кошка «девяток» должна постоянно удивлять своего хозяина. Менять настроение по несколько раз на дню, совершать неожиданные поступки, капризничать, требовать ласки и внимания. Все это не даст «девяткам» заскучать, так как и они постоянно стараются примерять на себя разные роли и характеры.

Лучший вариант кошек для «девяток» - с гетерохромией (когда цвет радужной оболочки левого глаза отличается от цвета радужной оболочки правого).

Ответ на запрос	Брачный договор	Тайный агент с легендой	Ватник узбека	Покрупнее фабрики будет	Цветок в руках Вишну	Молодой спортсмен	Синенький на огороде													
				И галоп, и рысь				Устаревшее при море	Кавалерист с палашом	Речная рыба шереспёр		Монитор в исламе								
	Станок для вина	Материал для солдатиков				Дядя Том из хижинки			Крестик и ...	Разбавитель окраски		Соевый творог								
				Обработка металла огнём				Вопросник отдела кадров												
	Паутина будней	Коровье "собрание"				"Банановый" пояс Земли		Слой фанеры	Госпредприятие на селе											
	Автор отзыва на пьесу	Вычурное искусство	Мультишный художник	Соломенный друг Элли								Митинговый оратор		Вид верховой езды						
	"Опустошение" лёгких				Костюм дамы из Токио	Выдра-мореплаватель	Атака, штурм													
				Касатки из чистушек				Чемодан как груз	Муржины роды	Он выше всех на стройке		Справедливое возмездие								
Его имя - на обложке книги	Перо из тростника				Потолочная роспись					Промак бильярдиста										
				Наждачный круг						Поморская лодка										
Роман о князе Мышкине	Домик бабочки				Ваза для горшка					Подсветка вокруг тела										
Обеззараживающий газ				Снится на чужбине						Водокоченные										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №43

СКАНВОРД НА СТР. 15

С	М	О	К	В	А	Л	У	Г	О	В	И	Ц	А
Е	О	С	И	Е									
А	К	Т	Е	Р	С	И	Ф	О	Н				С
В	Л	О	Б	У	С	О	Ф	Е					Л
Г	Л	О	В	У	С	О	Ф	Е					Л
У													Ь
С	Т	У	А	Л	А	Т	О	К	А	Ш	К	К	В
Т	С	У	А	О	К	У	Т	Т	Р	О	П	А	Н
П	О	А	Ю	С	О	Ф	О	К	О	Ш	К	О	
Б	Е	Н	У	А	Р	Д	Р	О	М	А	А	Е	Р
А	И	Т	Е	Л	К	А	К	О	Р	О	Н	А	
К	Р	Е	С	А	Л	О	В	И	Л	А	А	Н	
Е													
Н													
Б													
А													
Р													
А	А	М	С	Т	Е	Р	Д	А	М	З	Н	А	К

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Сбор. Непотырь. Ракетка. Досье. Огород. Коготь. Свора. Иноходец. Бас. Крокодил. Ас. Обухова. Най. Боек. Крупа. Баул. Ама. Шанс. Черета. Аноним. Пулс. Шмель. Запад. Наем. Дума. Натр. Радон.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Сера. Кишмиш. Бурков. Сидр. Гол. Пена. Рокфор. Постулат. Раб. Пьер. Нетто. Час. Диск. Обмен. Трал. Ров. Рокада. Колоб. Бубен. Пуд. Подвох. Купол. Динамо. Горох. Хам. Дан. Расход. Донка. Тети-ва. Зельц. Лайка.

СКАНВОРД НА СТР. 41

Э	П	З	В	И	Д	Е	О	К	А	И	П	С	Е
К	И	Р	К	А	Ы	И	Л	А	Л	А	Р	О	К
И	Е	С	М	Е	Н	А	П	А	К	Л	Я	У	У
В	А	Л	И	К	З	Г	Н	Е	В	С	И	Н	У
О	А	О	Р	Д	Е	Н	Р	И	С	Л	Е	С	Т
К	О	Т	И	К	О	П	Е	Р	А	Т	О	Р	Р
М	З	Ц	Е	Н	З	Л	А	О	К	О	П		
П	О	А	О	С	А	О	Б	Е	О	Л	А	Г	А
Н	Т	О	Н	Е	Р	О	С	И	Н	А	А	Ю	Т
К	И	Б	О	Р	Г	М	А	С	О	Н	С	В	И
М	П	Т	А	Х	А	С	К	А	У	Т	Ф	А	Т

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА
 ISSN 1987-6009
 9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси.
 пр. Ал. Казбеги, 47,
 5-й этаж.

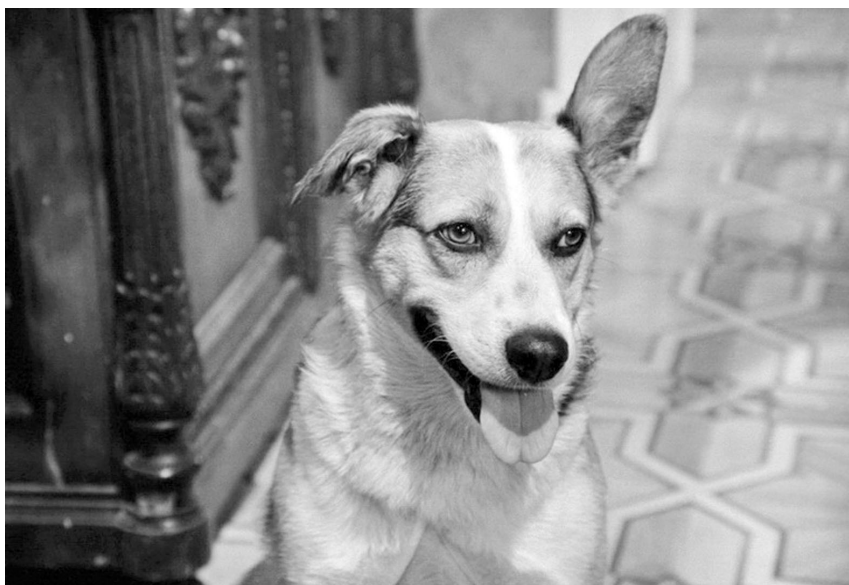
Гл. редактор Вета Аракелова
 Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12
 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



ШАРИК ИЗ «СОБАЧЬЕГО СЕРДЦА»

В фильме «Собаке сердце», который вышел в СССР в 1988 году, принял участие пес по кличке Карай. Никто и не подозревал о том, что животному предназначено стать звездой кинематографа.

Однажды сотрудник ленинградского клуба служебного собаководства заметил на улице дворнягу. Щенок прятался от ветра за гаражами и явно был напуган. Так по воле случая Карай обрел дом и начал работать с полицией.

Дворняга в чистом виде

Владимир Бортко, режиссер фильма «Собаке сердце», решил выбрать мохнатого актера среди подопечных клуба «Дружок». Карай обошел всех претендентов, потому что умел ходить на задних лапах, ползать и выполнять другие команды. На момент съемок псу было 5 лет, он помогал полиции задерживать преступников (на счету Карая 38 задержаний).

Немалую роль сыграл и внешний вид животного: одно ухо висит, другое стоит - дворняга в чистом виде. С «актером» занималась Елена Никифорова, дрессировщик. Женщина обучила пса различным командам. Например, подавать голос, сидеть «зайчиком», охотиться на кошек. Последняя задача была не из легких: Карай жил с кошкой в одной квартире, в дружбе и согласии, и не воспринимал этих животных как врагов. Режиссер был восхищен ее подопечным: «Это умнейший пес. Он разве что по-французски не говорил. Все делал с первого дубля».

Когда Карай, он же Шарик, появился

перед камерами, было решено обмазать его желатином, чтобы шерсть выглядела не такой ухоженной. Для сцены, где собаку обварили кипятком, тоже понадобился грим - красная краска. Образ получился настолько реалистичным, что от Карая шарахались прохожие на улице. Съемки за-

нимали немало времени, поэтому иногда грим не смывали по 2-3 дня, и пес ходил в «боевой раскраске».

«Боюсь уколов!»

Вся съемочная группа была впечатлена характером Карая. «Актер» не боялся ярких софитов, спокойно переносил присутствие незнакомых людей, даже ветродуй для создания метели оставил его равнодушным. Единственное, что вызывало у собаки ужас - уколы. Но режиссеру это было и нужно. Шарик, трясущийся при виде шприца, выглядел комично. И никакой актерской игры тут не было - неподдельные эмоции! Во время работы над фильмом рядом с животным постоянно была Елена Никифорова. Она поддерживала подопечного, хвалила его за выполнение команд. И все же иногда случались «проколы». Например, Карая нелегко далась сцена, где Шарик хватается на лету колбасу. Отсняли несколько дублей, и пес объелся колбасой так, что начал ее выплевывать. Он честно ловил продукт, но потом бежал к миске с водой, чтобы избавиться от соленого привкуса.

На пике славы

После работы с Владимиром Бортко Карая заметили и другие режиссеры. Например, пес сыграл в картине «Навеки - девятнадцатилетние» (1989), «Рок-н-ролл для принцесс» (1991) и прочих проектах.

К сожалению, талантливый питомец не дождался до старости: он умер от отравления на самом пике карьеры. Но фильмы с Караем продолжают жить и радовать зрителей. Остается надеяться, что все собаки попадают в рай.



На площадке Карай стал всеобщим любимцем, но самая крепкая связь у него была с Евгением Евстигнеевым - профессором Преображенским.

Маленькая кухня

Современные идеи



В вашем распоряжении только несколько квадратных метров? Не переживайте, ведь даже маленькую кухню можно сделать интересной и функциональной.

Идеальный стиль для маленькой кухни - скандинавский. Он предполагает светлые тона, минимализм и простоту. Главная задача при ограниченном метраже - грамотно все разместить. **Шкафы - под потолок.** Чтобы все поместилось, должны присутствовать навесные шкафы до потолка. Чтобы избежать зазоров, делайте мебель на заказ.

Встроенная техника. Отдельно стоящие холодильник, духовка и микроволновая печь будут занимать много места. Удобнее спрятать их за фасадами.

Выдвижной стол. Стол может быть переменной величиной на маленькой кухне. Нужен - разложите, не нужен - уберите.

Настенное размещение. Если навесные шкафы идут не по всему периметру, можно разнообразить интерьер полочками.

Многофункциональные шкафы. Задействуйте даже дверцы: на них можно разместить магнитную ленту и расположить там ножи.

Минимум аксессуаров. Держите на кухне только необходимое, иначе на небольшом пространстве быстро образуется хаос.





«СПАГЕТТИ» ИЗ СВЕКЛЫ

1 стручок красного сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 маленький стручок перца чили, 3 ст. л. оливкового масла, 1 кг свеклы, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1/2 ч. л. сушеной душицы, 1/2 ч. л. молотого тмина, 1/2 ч. л. сахара, соль, молотый красный перец. Сладкий перец нарезать мелкими кубиками. Лук, чеснок и перец чили порубить. Все подготовленные овощи слегка поджарить на 1 ст. л. масла. Свеклу нарезать длинной тонкой соломкой. Опустить в кипящую подсоленную воду, добавить 1 ст. л. уксуса и варить 5 мин. Подрумянить на 2 ст. л. масла. Оставшийся уксус соединить с душицей и тмином. Посолить и поперчить. Добавить к свекле вместе с жареными овощами и прогреть. Можно подать на стол с майонезом, смешанным с лимонным соком.

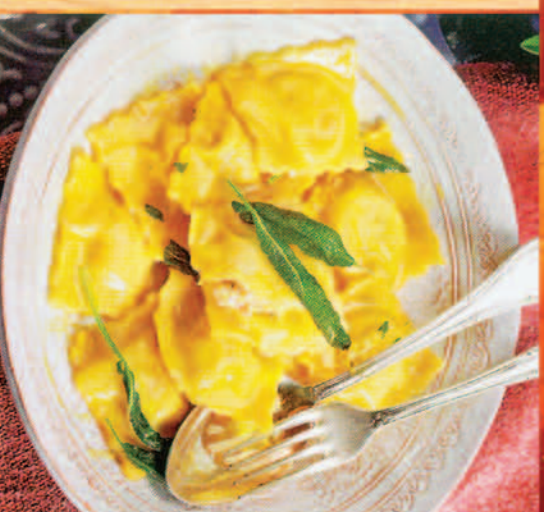
* Чтобы «спагетти» выглядели похожими на настоящие, натрите свеклу на специальной терке.



12 шт. макаронных изделий в виде крупных ракушек, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, 3 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 130 г моцареллы, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 600 г консервированных томатов, соль, перец.

«Ракушки» отварить до состояния аль денте. Лук мелко порубить. Шампиньоны нарезать кубиками. Петрушку и душицу мелко нарезать. Моцареллу нарезать кубиками. Сливочное масло распустить и слегка подрумянить на нем половину лука. Добавить грибы и жарить 5 мин. Посолить и поперчить. Перемешать с зеленью и моцареллой. Для соуса оставшийся лук обжарить на растительном масле. Добавить томаты и тушить 5 мин. Приправить по вкусу. Соус перелить в форму для запекания. Уложить «ракушки» и наполнить их начинкой из грибов с зеленью и моцареллой. Запекать около 20 мин при 180 градусах.

* Для начинки можно использовать не рассольную моцареллу, а ту, что предназначена для пиццы.



РАВИОЛИ С ТУНЦОМ

Для теста: 400 г муки, щепотка соли, 1 яйцо, 1 желток, 2 ст. л. оливкового масла. Для начинки: 1 яйцо, 180 г тунца (консервы), 2 веточки шалфея, 30 г руколы, 250 г мягкого творога, 2 ст. л. молотого миндаля, соль, молотый перец.

Для теста муку просеять с солью. Добавить все остальные ингредиенты и вымесить тесто. Оставить на 1 ч. Для начинки яйцо разделить на белок и желток. Рыбу размять вилкой. Шалфей и руколу мелко нарезать. Творог, миндаль и яичный желток перемешать. Добавить шалфей, руколу и рыбу. Приправить солью и перцем. Тесто раскатать и разрезать на квадраты. Смазать их слегка взбитым с 2 ст. л. воды белком. Распределить начинку и накрыть оставшимися квадратами теста. Крепить края. Получившиеся ravioli отварить до готовности.

* Чтобы ravioli не разваливались при варке, прижмите тесто по краям вилкой.



ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЛАЗАНЬЯ

800 г белых грибов, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 веточки петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 500 мл молока, 12 сухих листов лазаньи, 250 г твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Для начинки грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок и зелень порубить. В сковороде нагреть растительное масло и подрумянить лук с чесноком. Добавить грибы и жарить 10 мин. Подмешать зелень. Для соуса бешамель в кастрюле распустить сливочное масло и подрумянить муку. Помешивая, влить молоко и варить до загустения. Дать немного остыть, сыр натереть. В форму уложить листы лазаньи, половину начинки, треть соуса и треть сыра. Повторить слои. Выложить оставшиеся листы, соус и посыпать сыром. Запекать около 40 мин при 180 градусах.

* Соус бешамель станет ароматнее, если вы приправите его молотым мускатным орехом.

