

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОБКА

№6

февраль 2024

Вырастить

программиста

стр.24

Если трудно

сделать выбор

стр.25

Гипотония

Что это такое?

стр. 11

Молочные продукты

Стоит отказаться?

стр.14

Как перестать

ссориться с мужем?

стр.18

Цена:
2,5 лари

Дженнифер Лопес

стр. 16, 17

представила трейлер фильма по мотивам ее жизни



Каждая женщина, независимо от внешних данных, стремится сделать ноги визуально длиннее. Рассказываем о нескольких приёмах, которые смогут вам в этом помочь.

Как визуально удлиннить ноги



1. Высокая посадка. Пусть низкая посадка снова вернулась в моду, длину ног она не подчёркивает. Брюки и джинсы с высокой талией гораздо лучше справятся с этой задачей. Не бойтесь носить джинсы клёш! Во-первых, они в тренде, а во-вторых, стройнят и визуально прибавляют ногам несколько сантиметров длины. А вот от бриджей и укороченных моделей советуем отказаться.

2. Выделить талию. Линия талии влияет на восприятие пропорций. Выбирайте одежду, которая создаёт акцент в этой области. Это могут быть приталенные блузки, жакеты, платья-футляры, топы-корсеты, а также детали в виде широкого пояса.



ДЖИМ КЕРРИ ОТМЕТИЛ 62-ЛЕТИЕ В КОМПАНИИ АДАМА СЭНДЛЕРА И ДЭВИДА СПЕЙДА



Джиму Керри исполнилось 62 года! Актер провел свой день рождения в кругу коллег по цеху, устроив вечеринку в частном бунгало в Лос-Анджелесе. «С днем рождения Джима Керри, который столько раз заставлял меня смеяться на площадке и за ее пределами. Какой же классный чувак. Я редко использую эмо-

жи торта, но сегодня я это сделаю», — написал комик Дэвид Спейд в своем личном блоге.

На праздничный ужин собрались Адам Сэндлер, Дастин Хоффман, Джимми Киммел, Сет Грин, Джефф Росс и другие знаменитости, а особой изюминкой вечера стал настоящий шотландский волынщик!

КЕЙТ МИДДЛТОН ПЕРЕНЕСЛА ОПЕРАЦИЮ



Кейт Миддлтон попала в больницу! Королевская особа перенесла операцию на брюшной полости — как отметили в Кенсин-

гтонском дворце, вмешательство было плановым.

«Принцесса Уэльская хотела бы извиниться перед всеми, кого это касается, за то, что ей придется отложить предстоящие встречи», — сказано в заявлении.

42-летняя Миддлтон чувствует себя хорошо, ожидается, что она проведет в клинике еще две недели. Причины операции неизвестны — принцесса не захотела разглашать личную информацию. При этом в окружении Кэтрин заявили, что она вернется к своим обязанностям не раньше Пасхи.



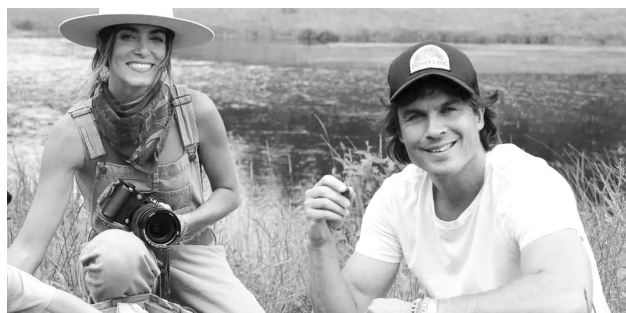
СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

ЗВЕЗДА «ДНЕВНИКОВ ВАМПИРА» ЙЕН СОМЕРХОЛДЕР УШЕЛ ИЗ КИНО И ПЕРЕЕХАЛ НА ФЕРМУ



45-летний Йен Сомерхолдер, известный по роли в сериале «Дневники вампира», кардинально сменил свою жизнь.

«Мне очень долгое время нравилось то, что я делал, но я по этому не скучаю», — рассказал актер в интервью E! News, подтвердив тем самым слухи о своем уходе из актерства.

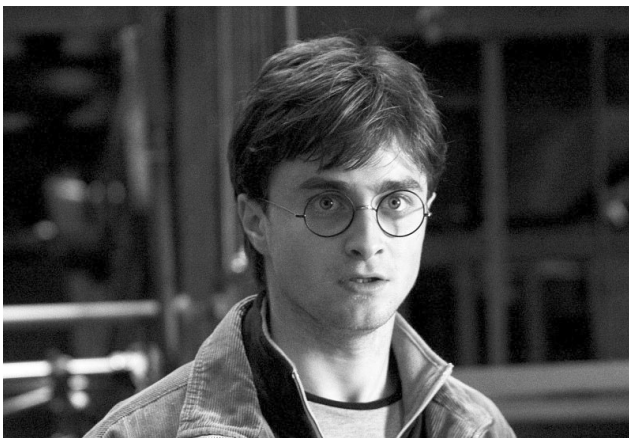
Сейчас Йен и его жена Никки Рид вместе с детьми живут на ферме в Лос-Анджелесе, где занимаются сельским хозяйством. В соцсетях супруги поделились снимками своей ежедневной рути-

ны, которая состоит из прогулок вдоль гор, пикников у реки и уходом за скотом.

«Очень приятно видеть, что происходит с детьми, наблюдать, как они участвуют в выращивании продуктов и разбираются, что такое еда и откуда она берется», — поделилась 35-летняя Рид.

Напомним, Никки и Йен начали встречаться в 2014 году и поженились через год. В семье растут шестилетняя Боди Солей и шестимесячный сын, имя которого пока остается неизвестным для публики.

WARNER BROS. ПРИСТУПИЛИ К РАБОТЕ НАД НОВОЙ ЧАСТЬЮ ГАРРИ ПОТТЕРА



На днях появилась информация о начале работы над продолжением «Гарри Поттера». Об этом сообщило издание Deadline. В прошлом году HBO объявила о намерении создать сериал по мотивам «Гарри Поттера». Планируется, что каждый сезон будет основан на семи книгах Джона Роулинг. Согласно последним данным,

Warner Bros. Television и стрим-сервис Max начали процесс питчинга для потенциальных сценаристов.

Ранее глава Warner Bros. Discovery Дэвид Заслав сообщил, что сериал о Гарри Поттере будет разрабатываться в течение 10 лет. Актерский состав будет полностью обновлен, но анонс кастинга еще предстоит.

СТАЛКЕР ПЫТАЛСЯ ПРОНИКНУТЬ В КВАРТИРУ ТЕЙЛОР СВИФТ

В квартиру кантри-певицы Тейлор Свифт пытался проникнуть неизвестный. К счастью, очевидцы вовремя заметили неладное и вызвали полицейских, которые поймали преступника, сообщает таблоид Daily Mail.

Несмотря на счастливый конец, история жуткая. Инсайдер рассказал Daily Mail, что задержанный вынашивал план на протяжении нескольких недель. Он спал на крыльце, постоянно курил, кричал, нарушая обществен-

ный покой. Соседи Свифт несколько раз обращались к правоохранителям, но безрезультатно. Стражи порядка начали действовать, только когда сталкер попробовал вломиться в жилище артистки.

Неделей ранее в аналогичной ситуации оказалась Майли Сайрус. В жилище исполнительницы хита Wrecking Ball пытался проникнуть 52-летний фанат, который оказывает ей нежелательные знаки внимания с 2018 года.



НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ «ЭММИ-2024»

В Лос-Анджелесе прошла 75-я церемония вручения премии «Эмми», главная телевизионная премия США. Церемония должна была состояться еще в сентябре 2023 года, но из-за забастовок актеров и сценаристов мероприятие перенесли на январь. Награды вручали проектам, увидевшим свет с июня 2022-го по май 2023-го. Вот список победителей:

— лучшим комедийным сериалом стал «Медведь»;

— «Наследникам» достались награды за лучший драматический сериал, лучшую мужскую и женскую роли в драматическом сериале (Киран Калкин и Сара Снук);

— лучшей актрисой второго плана в драматическом сериале назвали Дженнифер Кулидж из сериала «Белый лотос»;

— Айо Эдебири из сериала «Медведь» — лучшая актриса второго пла-

на в комедийном сериале;

— лучшие актеры в коротком сериале — Эли Вонг и Стивен Ен за роли в сериале «Грызня»;

— выдающимся телевизионным фильмом телеакадемиками признан «Странный Эл»;

— в категории «Лучший

актер в драматическом сериале» впервые были представлены сразу три актера из одного сериала: Брайан Кокс, Киран Калкин и Джереми Стронг. Они исполнили роли отца и двух сыновей;

— лучшая актриса в комедийном сериале — Кинта Брансон за работу в «На-

чальной школе Эбботт».

Во время церемонии не забыли отдать дань памяти актеру Мэттью Перри, который умер в октябре минувшего года. Покойную звезду «Друзей» почтили исполнением песни I'll Be There for You, знакомой всем поклонникам сериала.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Для кого-то достаточно хорошенько выспаться, отдохнуть - и все проходит. А кто-то с этим живет.

Слабость, упадок сил...

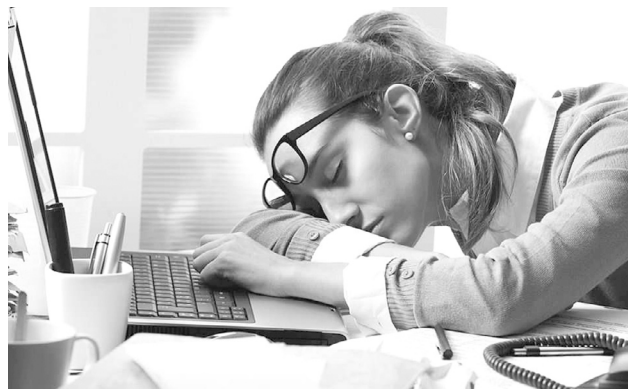
Откуда проблемы? Чаще всего слабость - результат банального переутомления. Она развивается после тяжелой умственной или физической работы. Слабость после перенесенного ОРВИ тоже естественна: все силы были брошены на борьбу с вирусами и токсинами. А теперь организму нужно восстановиться. Такая слабость обычно исчезает сама по себе спустя несколько дней. Но если она затягивается и даже прогрессирует, это может указывать на неслабые проблемы со здоровьем.

Нарушения в работе сердца. Если вдруг появляются беспричинная сильная слабость, чувство нехватки воздуха, снижение переносимости нагрузок, одышка при физической активности, это может быть симптомом сердечно-сосудистого забо-

левания. Так, без боли, сердечные проблемы проявляются у пожилых людей и у тех, кто в прошлом перенес инфаркт. В типичных случаях появляется боль за грудиной: давящая или сжимающая. Она также может отдавать в шею, руку, плечо, даже в челюсть.

Анемия, вызванная нехваткой железа или витамина В12. Ее можно определить по общему и биохимическому анализу крови. Она тоже нередко проявляется в виде повышенной утомляемости и слабости. К ней добавляются бледность, одышка, обмороки, иногда онемение пальцев рук и ног и проблемы с памятью.

Гиповитаминоз. Человек может ослабеть не только из-за дефицита витамина В12, но и из-за других витаминов группы В. Ведь если их не хватает, человек плохо спит, чув-



ствует себя уставшим. Если не хватает и других витаминов, например D и E, упадок сил может стать постоянным.

Пониженная функция щитовидной железы (гипотиреоз). Человек словно впадает в спячку - становится вялым, слабым, апатичным, быстро устает, с трудом соображает.

Язвенная болезнь, гастрит. Люди со слабым желудком часто жалуются на боли в области пупка и выше, тошноту, рвоту, изжогу. На этом фоне у многих возникает упадок сил. Снова шевелиться человек начнет лишь после выздоровления. А в период обострения ему ни до чего.

Депрессия. Слабость и апатия - частые спутники

депрессии. Человеку ничего не хочется, нет ни сил, ни желания что-то делать. Чем дольше длится это состояние, тем сильнее физическая слабость.

Что делать? Можно, конечно, обливаться холодной водой и бегать по утрам. Но иногда это плохо заканчивается. Если слабость возникла из-за нарушений в работе сердца, нужно срочно идти к кардиологу или даже вызывать скорую, а не лечить себя закаливанием и спортом. И вообще, если слабость длится дольше одной-двух недель, нужна консультация врача. Ведь помимо тех причин, которые названы, упадок сил может развиться из-за туберкулеза, сахарного диабета и онкологии.



ПОЧИСТИМ КРОВЬ ПОСЛЕ ОРВИ

Грипп и ОРВИ очень часто становятся причиной нарушения сосудистого тонуса.

ний гриппа - миокардит, то есть воспаление сердечной мышцы. Так что после болезни не лишним будет почистить кровь и сосуды.

Стакан гранатового сока (или половинка свежего крупного граната) в день - испытанный способ при-

вести в порядок кровь после простудных инфекций. В нем содержатся ферменты, стимулирующие работу эритроцитов - красных кровяных телец. А вяжущие вещества граната помогают выводить мокроту из бронхов. При повышенной кислотности

желудка гранатовый сок разбавляйте морковным.

Для поддержания организма в течение 2-3 недель после простуды используйте травы - цветки липы, траву донника и клевер. Их можно заваривать как чай: по 1 чайн. ложке каждой травы на 1 стакан кипятка и пить 1-2 раза в день. А можно процеженным отваром промывать нос - это поможет восстановить слизистую оболочку после насморка.

При высокой температуре нагрузка на кровеносную систему усиливается в разы. Одно из самых опасных осложне-



РАЗБИРАЕМСЯ, ПОЧЕМУ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ, КОГДА СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ ХОРОШО, ВМЕСТЕ С ЭКСПЕРТОМ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЕСПЛОДИЕ: ЧТО ЭТО И ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ

По статистике, около 5% пар, которые хотят завести детей, страдают от бесплодия. Из них примерно половина случаев объясняется какими-либо отклонениями в физиологии. Причины остальных кроются в психосоматике, или, говоря проще, в психологическом настрое. Это касается обоих партнеров - как женщины, так и мужчины.

Психологическое бесплодие рассматривается как результат осознанного или неосознаваемого нежелания женщины иметь ребенка. Иногда это страх перед беременностью и родами, иногда - нежелание иметь ребенка от данного мужчины, иногда - сопротивление изменениям внешности, к которым может привести беременность.

Как это происходит

Человеческий мозг - удивительная штука. Если он по каким-то причинам что-то считает неправильным, то может «запретить» другим органам совершать определенные операции. Например, если в душе у вас множество сомнений по поводу предстоящей беременности, то мозг способен воспользоваться этим и дать сигнал органам не допускать зачатия или даже избавиться от нежеланного зародыша.

Психологические проблемы, стрессы, замалчиваемые сомнения даже одного из супругов могут привести к тому, что здоровая пара не имеет детей. Именно поэтому в современной репродуктивной медицине психологическому консультированию отводят очень большую роль.

Причины

Что вызывает психологическое бесплодие? Причин бывает множество: побочный эффект от принятия медикаментов, переживания по поводу денег, не до конца решенная дилемма между семьей и карьерой, фобия, что ребенок родится больным или что супруг может покинуть семью. В конце концов, даже уже устоявшийся в нашем обществе беспардонный психологический прессинг «Ну что, когда ребеночка планируете?» со стороны близких и даже малознакомых людей может сделать свое дело.

В зоне особого риска слишком впечатлительные натуры и люди, которые,

напротив, все держат в себе. Первые страдают от того, что преувеличивают свои сложности, а вторые просто не дают выхода собственным эмоциям.

Одна из самых частых причин психологического бесплодия заключается в том, что пара начинает беспокоиться о проблемах с зачатием, когда на самом деле никаких проблем нет. Статистика показывает, что при активной половой жизни 85% женщин беременеет в течение года, а 95% - в течение двух лет. Поэтому не надо ставить на себе клеймо «бесплодна», если вы с партнером пытаетесь зачать ребенка лишь последние несколько месяцев. Такие переживания вызывают лишний стресс, а где стресс - там и риск возникновения психосоматических заболеваний. В моей практике встречались случаи, когда из-за лишнего эмоциональных переживаний у пациентки появлялись неприятные изменения в организме. Поэтому, когда говорят, что многие болезни от нервов, это не пустые слова.

Согласно данным опроса, в котором приняли участие 200 наблюдавшихся в репродуктивных клиниках пар, 50% женщин и 15% мужчин вспоминают время ожидания беременности как самое депрессивное в своей жизни. В другом исследовании выяснилось, что женщины, страдающие от бесплодия, находятся примерно на том же уровне депрессии, что и больные раком или страдающие от последней стадии сердечного приступа.

Репродуктивная и эндокринная системы под таким серьезным прессингом психологических факторов без специальной помощи могут и вовсе не восстановить свои функции.

Как понять, что у вас психологическое бесплодие

Вот основные причины, которые могут спровоцировать психологическое бесплодие:

- ✓ вы систематически испытываете сильный стресс на работе;
- ✓ вы вините себя в бесплодии или воспринимаете отсутствие детей как наказание за прежний образ жизни (большое количество половых партнеров или прерывание прошлой беременности);
- ✓ вы не доверяете своему партнеру или думаете, что он не совсем готов к рождению ребенка;

✓ вы не до конца ответили на вопрос, нужны ли дети именно сейчас. Или, например, вам недавно пообещали повышение, и вы не хотите от него отказываться из-за декрета;

✓ у вас наблюдаются хотя бы некоторые признаки депрессии;

✓ вы не до конца решили финансовые и другие бытовые вопросы, связанные с рождением ребенка;

✓ в последнее время вы испытали серьезное психологическое потрясение (потеря близкого, авария, потоп или пожар, крупные финансовые неудачи);

✓ вы подвергаетесь серьезному психологическому прессингу со стороны окружающих из-за отсутствия беременности и детей.

Проанализировать свою жизнь на наличие не проговоренных вслух проблем и мыслей - лишь первый шаг. Второй - расспросить о возможных тревогах своего партнера. Мужчины обычно менее склонны к разговорам по душам, но вполне может оказаться, что причина не столько в вас, сколько в тайных тревогах партнера. Если же есть хотя бы подозрение на наличие депрессии, нужно обязательно обратиться к специалисту - не только ради будущего ребенка, но и ради собственного благополучия.

Как лечить

Лучший способ оградить себя от волнений по поводу зачатия - удостовериться в том, что со здоровьем у вас в паре все в порядке, и... расслабиться. Чем меньше вы будете думать о том, что ребенок - ваша цель, тем быстрее получится зачать. Если в последнее время вы страдаете от большого количества стрессов на работе, то идеальный вариант - взять длительный отпуск и уехать подальше от забот вместе со своим супругом. Займите себя новым проектом - например, начните изучать иностранные языки или запишитесь в какой-нибудь клуб по интересам. Главное - не позволять мыслям о возможной беременности занять все ваше внимание.

Диагностировать реальную причину психологического бесплодия без помощи специалистов бывает довольно сложно. Иногда достаточно просто расслабиться, а иногда нужно подключить «тяжелую артиллерию» - психотерапию, расслабляющие техники (йога, медитация, иглоукалывание, массаж) и даже медикаменты.

7 признаков нехватки магния

Магний необходим для нормального пищеварения, он улучшает всасываемость кальция, а также регулирует артериальное давление, влияет на работу нервной системы и отвечает за хороший сон.

Магний содержится в бананах, овсянке, жирной морской рыбе, тыквенных семечках, шпинате и др.

1. Судороги и боль в мышцах

Речь идет о ярко выраженных болевых ощущениях в мышцах и судорогах. Они могут возникать даже ночью.

Еще один тревожный звоночек – частые головные боли, усиливающиеся к вечеру, и обострение предменструального синдрома. Кроме того, недостаток магния может повышать артериальное давление.

2. Тяга к сладкому

Непреодолимое желание съесть большую шоколадку после интенсивной тренировки или во время менструации говорит о нехватки магния. Если вас постоянно тянет на сладкое, получается замкнутый круг: сахар мешает усвоению магния, а его нехватка вызывает желание съесть что-нибудь сладкое.

Снизьте количество сладостей в рационе и начните принимать магний – согласуйте курс приема с лечащим врачом. Уже через 2-3 недели сахарная зависимость отступит.

Рассказываем, почему популярные напитки не сочетаются с лекарствами.

Очередное медицинское исследование подтверждает, что правило «запивать таблетки только водой» – это не пустая страшилка от врачей, а правда полезная рекомендация. С другими жидкостями таблетки теряют свою эффективность, а то и наносят вред организму. Разбираемся, почему таблетки нельзя запивать чем-то, кроме воды.

Цитрусовые соки - возможна передозировка

По словам Индийской медицинской ассоциации, все соки – а особенно цитрусовые – не сочетаются с лекарствами. Во-первых, цитрусовые соки расщепляют оболочку лекарства – и оно растворяется в организме намного раньше, чем должно было. Во-вторых, яблочный и апельсиновый соки снижают эффективность лекарств из-за повышенного содержания витамина С в составе.

Но самая большая опасность – это грейпфрутовый сок. Наш организм расщепляет лекарства с помощью фер-

3. Нарушения в работе ЖКТ

Магний стимулирует перистальтику и поддерживает кислотно-щелочной баланс. Его недостаток ведет к тому, что может часто возникать изжога или запоры.

4. Повышенная утомляемость и раздражительность

Обратите внимание на свой уровень энергии. Если вы заметили, что стали сильно уставать уже в середине рабочего дня, а привычные дела выполняете за большее количество времени, то пора добавить больше продуктов, содержащих магний в свой рацион.

5. Проблемы со сном

Магний – натуральное успокоительное, которое расслабляет мышцы, снижает уровень тревожности и помогает бороться со стрессом. При дефиците магния возможны сбои в работе нервной системы. Эмоциональное напряжение, негативные мысли мешают уснуть. Возникает хроническая бессонница.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ЗАПИВАТЬ ТАБЛЕТКИ СОКОМ, ЧАЕМ ИЛИ МОЛОКОМ

ментов, которые находятся в тонком кишечнике. Грейпфруты блокируют эти ферменты, тем самым увеличивая количество лекарства, которое всасывает кишечник. Таким образом, в норме кишечник должен расщепить не всю таблетку – а если вы запили ее грейпфрутовым соком, то 100% лекарства попадает в организм. В результате возможна передозировка.

Еще одна опасность грейпфрутового сока – он снижает эффективность лекарств от аллергии. Они «доставляются» в клетки организма с помощью белков-транспортеров – а грейпфрутовый сок блокирует работу этих белков, не позволяя лекарству достичь цели.

Молоко - превращает таблетку в "пустышку"

Многие знают, что для реального эффекта витамины надо принимать в комплексе с другими витаминами – например, тот же витамин В более эффективен в связке с магнием. Но некоторые микроэлементы в сочетании с другими только теряют свою пользу. Например, кальций



6. Аритмия

Когда в организме снижен уровень магния, все мышцы, включая сердечную, начинают работать с некоторыми перебоями. Обратитесь к врачу, если вы минимум 2 раза в неделю отмечаете приступы учащенного сердцебиения или, напротив, ощущение, будто сердце «пропускает» удар. Аритмия провоцирует головокружения, ухудшение кровоснабжения сердца и головного мозга, потерю сознания.

7. Звон в ушах

Симптом характеризуется посторонним звенящим звуком внутри ушной раковины. Звон возникает даже при отсутствии шума. Часто сопровождается головной болью, потемнением в глазах.

Витаминно-минеральные комплексы с магнием в таблетках принимают по инструкции. С лекарственными средствами сложнее: врач ориентируется на результаты анализов и причины нехватки магния. Специалист определяет сколько будет длиться курс.

Чай - непредсказуемые последствия

*Черный чай содержит большое количество кофеина – а его влияние на многие лекарства еще не до конца изучено. Особенно осторожным надо быть с антидепрессантами – кофеин сильно влияет на психику и может ухудшить состояние пациента.

*Кофеин опасен и со средствами для потенции. Последние содержат вещество йохимбин, которое, в сочетании с кофеином, повышает уровень тревожности и артериального давления.

*Что касается антибиотиков и средств для снижения чувства боли, то кофеин практически нивелирует их эффективность. Также кофеин поступает и с витамином D – он не дает организму его усвоить, так что таблетка потребляется впустую.



ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ А И КАК ОТ НЕГО ЗАЩИТИТЬСЯ?

Вирусный гепатит А – это заболевание печени вирусного происхождения, которое может иметь как легкое, так и тяжелое течение.

В современном мире забота о собственном здоровье становится все более актуальной темой, особенно когда речь идет о различных заболеваниях, таких как Гепатит А. Это заболевание привлекает внимание не только своей распространенностью, но и потенциально серьезными последствиями для здоровья.

Что такое вирус гепатита А?

Гепатит А представляет собой вирусное заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита А (ВГА). Это одна из наиболее частых форм вирусного гепатита. Вирус воздействует на печень, вызывая ее воспаление. Характеризуется умеренной тяжестью и не приводит к хронической инфекции. Характерной особенностью гепатита А является отсутствие хронической формы заболевания. Большинство инфекций вызывают лишь временные симптомы, и после выздоровления организм формирует стойкий иммунитет.

✓ **Интересный факт:** согласно статистическим данным заболевание возникает только у 4-5% детей и у 25-30% взрослых, инфицированных этим вирусом. В целом гепатитом А чаще болеют дети и подростки, а также молодые люди до 30 лет.

Пути заражения гепатитом А

Гепатит А передается преимущественно фекально-оральным путем. Это может происходить при употреблении пищи или воды, загрязненных вирусом, а также при тесном контакте с инфицированным человеком. Часто вспышки заболевания связаны с недостаточными санитарными условиями и гигиеной. При комнатной температуре в воде, продуктах питания и предметах потребления вирус гепатита А выживает от нескольких недель до 1-1,5 месяца.

✓ **ЗАГРЯЗНЕННАЯ ВОДА**

Одним из основных источников заражения является потребление воды из загрязненных источников. Вирус

может попасть в водоемы из канализационных систем, содержащих зараженные фекалии. Питьевая вода, а также вода, используемая для приготовления пищи и умывания, становится потенциальным источником инфекции.

✓ **ПРОДУКТЫ**

Потребление недостаточно термически обработанных продуктов, таких как фрукты, овощи, морепродукты или сырые молочные продукты, которые могут быть загрязнены вирусом. Например, если человек, заболевший гепатитом А, готовит пищу, не соблюдая при этом правила гигиены, вирус может передаться через пищу.

✓ **КОНТАКТ С ЗАРАЖЕННЫМИ**

Прямой контакт с зараженным человеком также может привести к передаче гепатита А. Это может включать в себя общение с зараженным человеком, использование общих предметов личной гигиены или общественных мест.

✓ **СЕКС**

Гепатит А может передаваться также через контакт с зараженным партнером во время интимной близости. Этот путь особенно актуален в случаях орального-анального контакта.

✓ **НАРУШЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ**

Недостаточная личная гигиена, особенно после посещения туалета, может способствовать распространению гепатита А.

Симптомы вируса гепатита А

Гепатит А может проявляться разнообразными симптомами, которые варьируются по интенсивности у различных индивидуумов. Важно отметить, что не у всех инфицированных людей может проявляться симптомы, и у некоторых инфекция может протекать бессимптомно. Однако, если симптомы вируса проявляются, они могут включать следующее.

Утомляемость и слабость. Пациенты с вирусом гепатитом А часто испытывают усталость и слабость. Это может быть обусловлено воздействием вируса на общее состояние организма и функционирование печени.

Потеря аппетита. Заболевание может вызвать значительное снижение

аппетита, что может привести к потере веса. У людей с гепатитом А нередко отмечают отвращение к пище.

Тошнота и рвота. Ощущение тошноты и рвоты могут быть одними из симптомов гепатита А. Это может быть связано с нарушением функций печени и желудка.

Боль в животе. Пациенты могут испытывать боль или дискомфорт в области верхней части живота, особенно в правом верхнем квадранте. Это связано с воспалением печени.

Желтуха. Один из наиболее характерных признаков вируса гепатита А – желтушное окрашивание кожи и белков глаз. Это происходит из-за накопления билирубина в организме, которое обычно обрабатывается печенью.

Темная моча и светлый стул. Пациенты могут замечать изменения в цвете мочи, которая становится темной, а также в цвете стула, который становится светлым. Эти изменения также связаны с нарушением обмена желчных пигментов.

Боль в мышцах и суставах. У некоторых людей с гепатитом А могут возникнуть боли в мышцах и суставах.

Важно отметить, что симптомы вируса гепатита А могут развиваться постепенно, и первые признаки иногда могут появиться только через несколько недель после заражения. В большинстве случаев симптомы сами по себе проходят, и полное выздоровление наступает в течение нескольких недель до нескольких месяцев. Однако в некоторых случаях болезнь может быть более тяжелой, особенно у людей с уже существующими проблемами с печенью.

Диагностика вируса гепатита А

Диагностика гепатита А включает в себя несколько методов, которые позволяют выявить наличие вируса и оценить степень поражения печени. Важно отметить, что для точного диагноза и назначения лечения обязательно обращение к врачу. Ниже представлены основные методы диагностики гепатита А.

✿ **Клинические симптомы и анамнез.** Врач проводит детальное обсуждение с пациентом, выясняя наличие характерных симптомов гепатита А, таких как утомляемость, потеря аппетита,

тошнота, желтушность кожи и белков глаз. Также устанавливается информация о возможных источниках заражения и контактах с зараженными.

✓ КРОВЕНОСНЫЕ ТЕСТЫ

Тесты на антитела

Исследование крови на наличие антител к вирусу гепатита А (IgM и IgG) может подтвердить или опровергнуть наличие текущей инфекции и иммунитета к вирусу.

Тесты на уровень печеночных ферментов

Измерение уровня аланинаминотрансферазы (ALT) и аспартатаминотрансферазы (AST) может свидетельствовать о воспалении печени. Уровень этих ферментов может быть повышен при гепатите А.

✿ **Исключение других форм гепатита.** Поскольку существует несколько видов гепатита (А, В, С, D, E), врач может назначить дополнительные тесты для исключения других форм заболевания. Это может включать в себя тесты на вирус гепатита В (HBV) и вирус гепатита С (HCV).

✿ **Ультразвуковое исследование печени.** Ультразвуковое исследование (УЗИ) может быть использовано для оценки размеров и структуры печени. Этот метод может также выявить наличие возможных изменений, связанных с воспалением или другими патологиями.

✿ **Дополнительные обследования.** В некоторых случаях может потребоваться проведение более сложных исследований, таких как ливербиопсия (взятие образца ткани печени) или эластография печени, для более подробной оценки состояния печени.

Диагностика вируса гепатита А обычно основывается на сочетании этих методов и клинической картине.

Профилактика вируса гепатита А

Профилактика гепатита А включает в себя вакцинацию и соблюдение мер личной гигиены. Вакцина против гепатита А эффективна и безопасна, она обеспечивает долгосрочную защиту от вируса. Рекомендуются вакцинировать детей в возрасте 1 года, а также взрослых, особенно тех, кто имеет повышенный риск заражения.

Также важно обрабатывать пищу и воду перед употреблением. Важно отказаться от употребления сырых молочных продуктов, сырой рыбы, моллюсков и других потенциально загрязненных продуктов.

Люди, страдающие вирусом гепатита А, должны соблюдать предосторожности, чтобы предотвратить передачу вируса другим. Это включает в себя изоляцию, особенно в течение первых нескольких недель после начала симптомов.

Ишемический инсульт не зря назвали «тихим». Он возникает так, что человек не сразу понимает, в чем дело. Основная причина - тромб или холестериновая бляшка, нарушающая кровоток.

Такой инсульт опасен тем, что повышает риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями и увеличивает вероятность инсульта в будущем.

«Тихий» инсульт. Как предупредить?

Верным признаком «тихого» инсульта является частичная потеря зрения. Изображение становится нечетким, причем часто хуже начинает видеть только один глаз. Обычно это явление наблюдается незадолго до приступа.

В некоторых случаях возможен лицевой паралич: человеку сложно улыбаться, лицо становится асимметричным. Иногда пациенты отмечают потерю равновесия, спутанность сознания, затрудненность речи, потерю памяти. Также может появиться колющая боль с одной стороны лица.

Как правило, спрогнозировать наступление «тихого» инсульта самостоятельно невозможно, но если вас тревожат частые головные боли, бессонница, проблемы с памятью и вниманием, стоит проконсультироваться с врачом.

«Тихий» инсульт по своему течению похож на транзиторную ишемическую атаку (ТИА), но, в отличие от нее, тромб при инсульте не рассасывается, что приводит к нарушениям мозговой деятельности.

Экспресс-тест на инсульт

Попросите человека с подозрением на инсульт улыбнуться. Если одна часть лица остается неподвижной или перекошенной, то самое время вызвать скорую.

Резкое приседание вызывает головокружение и нарушение пространственной ориентации? Значит, есть повод срочно отправиться к врачу.

Предложите человеку повторить строчку из простого детского стихотворения. При инсульте сделать это не получится: речь будет отрывистой и несвязной.

Первая помощь при «тихом» инсульте

Часто «тихий» инсульт проходит настолько незаметно, что пациенты узнают о нем постфактум, иногда спустя длительное время. Помогает узнать об инсульте обследование МРТ.

При первых признаках ишемического инсульта необходимо принять таблетку, препятствующую тромбообразованию, и вызвать скорую. Если температура выше 38, нужно выпить парацетамол.

Поскольку инсульты бывают 2 типов: геморрагический (кровоизлияние) и ишемический (перекрытие сосуда тромбом), то и лечение назначается различное. Надо как можно скорее получить медицинскую помощь.

Снизить риски «тихого» инсульта

1. Сократите употребление красного мяса. Ученые из Университета Вюрцбурга выяснили: чем больше красного мяса и молочных продуктов в рационе человека, тем выше у него риск инсульта. Животный жир плохо влияет на сосуды, способствует отложению холестерина. Отдавайте предпочтение растительной пище и рыбе.

2. Пейте 1,5-2 л воды в сутки. Недостаток воды в организме заставляет всю систему переставать работать: необходимая для жизнедеятельности вода берется из крови и лимфы, сосуды при этом сужаются. Если дефицит будет постоянным, то организм привыкнет к функционированию в таком режиме. Может развиться гипертония, которая является основной причиной инсульта.

3. Следите за давлением и сердечным ритмом. Аритмия и повышенное давление - благоприятный фон для развития ишемического инсульта. Также необходимо контролировать уровень глюкозы и холестерина в крови.

4. Активно двигайтесь хотя бы 30 минут в день. При этом необязательно изнурять себя в спортзале: разогнать кровь может езда на велосипеде, пешая прогулка, плавание.

5. Не пейте гормональные препараты без назначения врача. Некоторые ученые считают, что гормональные таблетки повышают риск образования тромбов у женщин после 35 лет.



ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Если после трудового дня, проведенного за компьютером вы чувствуете, что болят запястья и кисти рук, немеют пальцы - возможно причина в туннельном синдроме.

Туннельный синдром - это профессиональное заболевание людей, чья работа связана с длительными и монотонными движениями кистями. В зоне риска: офисные сотрудники, музыканты.

Обычно первые признаки этой болезни начинают проявляться к 30-35 годам. Сначала беспокоят зуд и покалывания в пальцах, затем к ним добавляется боль и онемение в области запястья. Боль может быть такой сильной, что бывает трудно удерживать ручку или телефон. Эти неприятные симптомы могут исчезать, а затем вновь появляться.

В чем причины?

Длительная малоподвижная работа с компьютерной мышкой приводит к внутренним микротравмам. Через лучезапястный канал, образованный сухожилиями и костями, к кисти проходят сосуды и нервы. Ткани, которые окружают канал, отекают и сжимают нервы и сосуды. Как результат - слабость в руке, онемение и боль.

Женщины в группе особого риска из-за небольшого объема запястного канала. Также в группе риска

люди, у которых в прошлом была какая-либо травма запястья, например, вывих.

Как избавиться от боли при туннельном синдроме?

Во-первых, нужно максимально уменьшить нагрузку на запястье. Для этого можно использовать специальную гелевую подушечку, которую можно положить под запястье.

Во-вторых, обязательно нужно делать перерывы через каждые полчаса работы.

Для снятия боли различные повязки и фиксаторы лучше не использовать, так как они замедляют циркуляцию крови и провоцируют возникновение отека сустава. В итоге, нерв сжимается еще сильнее.

Вместо этого можно:

- ✓ Используйте аптечные гели и мази. В их составе должны содержаться растительные экстракты и такой компонент как хондротин. Он оказывает на суставы противовоспалительное, укрепляющее и восстанавливающее действие.

- ✓ Обратитесь к остеопату. Остеопат поможет восстановить правильное положение суставных поверхностей и тем самым сможет устранить причины заболевания.

- ✓ Делайте специальные упражнения. Они направлены на растягивание и расслабление мышц рук. Они хороши как для лечения, так и для профилактики заболевания.

Лечебные упражнения при туннельном синдроме

1. Рисуем восьмерку. Соедините пальцы рук и сделайте в течение 1-2 минут плавные движения кистями (синхронно или поочередно), как будто рисуете в воздухе восьмерку. Если вы услышите хруст в запястьях во время этого упражнения - не пугайтесь, это нормально.

2. Растягиваем мышцы. Встаньте лицом к столу. Разверните руки так, чтобы пальцы смотрели на вас, а основание ладоней в противоположную сторону. Положите ладони на поверхность стола. Затем наклоняйтесь вперед, опираясь на ладони. Упражнение выполняйте медленно и очень аккуратно!

3. Кисть - на себя. Выпрямите руку, поднимите ее на уровень плеча и согните в запястье. Другой рукой медленно и осторожно потяните кисть по направлению к локтевому суставу. Таким образом медленно растягивайте мышцы в течение 20-30 секунд. Затем поменяйте руку и повторите упражнение.

Если косточка на ноге болит и растет

Выпирающая косточка развивается из-за нарушения сухожильно-мышечного баланса при плоскостопии. Если головка первой плюсневой кости отклоняется внутрь, а фаланги большого пальца наружу, происходит перераспределение нагрузки стопы. Тревожный сигнал - появление натоптышей.

К самым распространенным причинам возникновения косточки относят плоскостопие. При нем слишком велика нагрузка на сухожилия: вплоть до

того, что может произойти их воспаление или разрыв. Костная ткань в месте разрыва также может воспалиться.

Важны и внешние факторы: неудобная тесная обувь (в том числе туфли на высоком каблуке). Поэтому важно следить за своим здоровьем.

Лечение

Косточки на ноге

Иногда косточку пытаются лечить народными средствами: йодной сеткой, компрессами и т.д.

Но деформированную стопу таким образом вылечить нельзя!

На ранних стадиях эффективна физиотерапия, курсы магнита и лазера, гимнастика (хождение на носочках и пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы) и массаж.

На последних стадиях уже требуется оперативное вмешательство. Хирург спиливает нарост и проводит другие манипуляции в зависимости от необходимости. Восстановительный период после



операции длится от 1 до 3 месяцев. Как правило, важно соблюдать постельный режим, не нагружать ногу (при необходимости пользоваться костылями). Врач может порекомендовать физиотерапию, гимнастику для суставов примерно на 4-й неделе после операции.

Артериальной гипотонией называется снижение артериального давления у мужчин до уровня менее 100/65 мм рт. ст., у женщин - менее 95/65 мм рт. ст.

Гипотония. Что это такое?

Надо искать причину

Гипотония менее опасна, чем повышенное кровяное давление. Однако головокружение или упадок сил очень неприятны и нередко делают человека нетрудоспособным. Гипотония не всегда является самостоятельным заболеванием, она может быть симптомом язвенной болезни желудка, туберкулёза лёгких, проблем с печенью и эндокринной системой. Гипотония может быть и у здоровых людей: в детском и юношеском возрасте давление падает при активных занятиях спортом и в условиях жаркого климата.

Если во время профилактического медицинского осмотра вы случайно узнали, что у вас низкое артериальное давление, но оно вас не беспокоит, видимо, это физиологическая гипотония - ваша индивидуальная норма. Если гипотония постоянно напоминает о себе слабостью, головной болью, раздражительностью, нарушением сна, невнимательностью, потливостью, головокружением (особенно по утрам, когда вы встаёте с постели), а то и обмороками в душном помещении, значит, надо искать причину. Чаще всего болезненное состояние вызывает расстройство сердечно-сосудистой системы - врачи это называют

нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу. Самым действенным лечением при артериальной гипотонии является тренировка сосудов.

Как тренировать сосуды

- ✓ Ежедневно делаете утреннюю гимнастику.
- ✓ Каждое утро принимайте контрастный душ, а потом растирайте тело жёстким полотенцем.
- ✓ В течение дня (по возможности чаще) делайте массаж всего тела жёсткой сухой щёткой.
- ✓ Вечером на 20 см наполните ванну водой (10-18°). В течение 1-3 минут

Не навреди

- ✿ Женьшень снижает вязкость крови, поэтому его нельзя принимать одновременно с большинством сердечных препаратов, для снижения давления и от диабета.
- ✿ К инфаркту и инсульту могут привести холодный душ или купание осенью в открытом водоёме.
- ✿ Холодная вода вызывает спазм сосудов, а это провоцирует резкое повышение давления и сердечно-сосудистую катастрофу.



походите по дну ванны, резко поднимая стопы над поверхностью воды. Затем вытрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и энергично походите по комнате - до тех пор, пока ноги не согреются.

✓ Следите за своим питанием: ешьте небольшими порциями, 4-5 раз в день. Включайте в свой рацион фрукты, ягоды и овощи. Особенно полезны чёрная смородина, лимон, плоды шиповника, щавель, облепиха, морковь. В меню должны быть говяжья печенька, сливочное масло, яйца, кетовая и осетровая икра.

✓ Хорошо тонизируют сосуды природные стимуляторы: лимонник, левзея, родиола розовая, женьшень. Принимайте любую настойку по 20 капель, разведя их в 1/4 стакана воды, 2 раза в день - за 30 минут до завтрака или обеда. Проведите курс лечения в течение 2-3 недель, затем сделайте перерыв на месяц и снова повторите курс.

✓ Крепкий чай и чёрный кофе помогают взбодриться, но не стоит злоупотреблять ими.

1. Лёжа на кровати на спине, руки вытянуты над головой, ноги вместе. Потянитесь, сильно выпрямляя колени, ступни, руки и напрягаясь, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза.

2. Сидя, руки на коленях. Согнутые в локтях руки с напряжением поочерёдно поднимите вверх до полного выпрямления. Затем расслабьтесь и опустите руки. Повторите 2-4 раза. Если во время выполнения упражнения захочется зевать - зевайте. Это означает, что ваши лёгкие стали интенсивнее дышать и снабжать кровь кислородом.

3. Сидя, руки на коленях. Выполняйте с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделайте в среднем темпе 5-7 вращательных движений вперёд и столько же назад. Спину держите прямо.

Для гипотоников ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Все упражнения можно выполнять, только если вы хорошо себя чувствуете и можете вести правильный образ жизни.

4. Сидя, ноги разведите на ширину плеч. На выдохе обеими руками обхватите колено правой ноги и медленно, напрягая всё тело, осторожно подтягивайте его к груди. На выдохе вернитесь в исходное положение. То же выполните, захватив руками левое колено. Повторите 2-4 раза каждой ногой.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Расслабьтесь, затем напрягите мышцы живота, ягодиц, расправьте плечи, поднимите голову. Оставайтесь в таком напряжённом положении 7-

10 секунд и снова расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Упражнение можно выполнять, двигаясь по комнате под музыку; останавливаясь, напрягайте мышцы тела.

6. Стоя, на выдохе отставьте в сторону и назад на носок правую ногу, поднимите вверх левую руку, правую руку вытяните вперёд, немного прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение, отставляя в сторону и назад левую ногу и поднимая правую руку. Следите за плавностью движений. Повторите 4-6 раз.

7. Стоя, руки на поясе. На выдохе расправьте плечи, медленно поднимите и отведите в сторону левую ногу. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 4-6 раз каждой ногой. Спину держите прямо.

8. Стоя, руки опущены. На выдохе плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову вправо. Также плавно на выдохе вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте с поворотом влево. Бёдра и стопы должны оставаться неподвижными. Повторите 3-5 раз в каждую сторону.

9. Стоя, руки на поясе. Выполните приседания, разводя колени в стороны. Спина должна быть прямой. Повторите 4-8 раз. Можно облегчить выполнение упражнения, придерживаясь рукой за опору.



Главное - не допустить запоров

Диета помогает предупредить приток крови к травмированному участку, расхождение швов, кровотечение... Она направлена на предупреждение запоров, метеоризма и диареи, которые ухудшают заживление ран.

В первые сутки можно пить только воду без газа, так как необходимо искусственно задержать стул. За час рекомендуется принять до 90 мл, за 24 часа - до 2 л воды. Следующие 24 часа можно есть хорошо разваренные каши. Подойдут овсяная, ячменная, пшеничная. От риса, манки лучше отказаться. Нельзя забывать и про обильное питьё. Разрешены вода, компот из кизила, отвар ромашки, крапивы, зелёный чай без сахара.

Начиная с третьего дня меню подбирает лечащий врач или диетолог, но есть общие принципы:

- ✓ принимать пищу нужно небольшими порциями, желательно в одно и то же время, пять раз в день;
- ✓ ни в коем случае нельзя переедать, даже если пища полезная. После еды всегда должно присутствовать лёгкое чувство голода;
- ✓ в сутки важно употреблять не менее 3 л жидкости с учётом жидких каш и супов;
- ✓ в течение всего восстановительного периода (5-8 недель) необходимо отказаться от спиртных напитков и курения;
- ✓ рацион должен быть сбалансированным и разнообразным;
- ✓ чтобы нормализовать перистальтику желудка и кишечника, каждый день в рационе должны быть растительные масла. Это улучшит продвижение каловых масс по кишечнику, облегчит дефекацию.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ПОМОЖЕТ БЫСТРЕЕ ВОССТАНОВИТЬСЯ И ИЗБЕЖАТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ И РЕЦИДИВОВ.

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГЕМОРРОЯ

Важнейшая задача диеты - усилить процесс регенерации тканей. Решается она насыщением рациона белками, полезными витаминами и микроэлементами. Нельзя отказываться от нежирных рыбы и мяса - именно в них содержится белок, необходимый для быстрого восстановления повреждённых участков.

Чтобы предотвратить метеоризм, нужно отказаться от продуктов, повышающих газообразование и брожение в желудке: это бобовые, капуста, грибы, яйца, цельное молоко...

Для нормализации стула в меню вводят послабляющие и смягчающие продукты: сырые овощи и фрукты, каши, большое количество жидкости. Не допустить раздражение слизистой оболочки ануса и прямой кишки помогает отказ от острых специй и маринадов. Врачи рекомендуют исключить также копчёные, солёные, слишком кислые продукты.

Каким способом готовить?

Вызывать раздражение слизистой способны не только острые и кислые блюда, но и избыток желчной кислоты, которая вырабатывается при употреблении слишком жирной и жареной еды.

Именно поэтому важно учитывать способы приготовления пищи.

Каши нужно варить до полной готовности. Можно запаривать крупу в термосе на ночь без варки. Наиболее полезными после удаления геморроя любой степени считаются овсяная, пшеничная и гречневая крупы. Овощи и фрукты сразу после удаления геморроя лучше варить или готовить на пару. В сыром виде их употребляют только после полного заживления швов, так как сок некоторых из них способен вызывать раздражение слизистой. Рыбу и мясо лучше запекать с небольшим количеством растительного масла

или готовить на пару. От жареных, копчёных и солёных продуктов необходимо отказаться.

Что должно быть в тарелке

- ✓ Постные сорта мяса - индейка, говядина, кролик, курица без шкуры.
- ✓ Нежирная рыба - тилапия, окунь, палтус, минтай, карась, треска, морепродукты - устрицы, креветки, мидии, гребешки.
- ✓ Яйца отварные или в виде паровых омлетов.
- ✓ Кисломолочные продукты - простокваша, ряженка, кефир (нежирные).
- ✓ Овощи - цветная капуста, огурцы, кабачки, брокколи, картофель, морковь, тыква. Фрукты - яблоки сладких сортов, кизил, бананы, киви. Сухофрукты - курага, изюм, чернослив (понемногу).
- ✓ Каши - ячневая, овсяная, гречневая, пшеничная. Хлебобулочные изделия - отрубной хлеб, сухари, галетное и овсяное печенье.
- ✓ Сыры твёрдых сортов с низким содержанием жира в небольших количествах.

Особое внимание уделяется напиткам. Полезны травяные чаи, компоты, смузи, минеральная вода без газа. Еда и напитки не должны быть слишком горячими или холодными, лучше всего - теплыми.

Какие продукты под запретом

- ✓ Редис, репа, белокочанная капуста.
- ✓ Манная, рисовая крупа (рис можно в очень малых количествах).

На заметку

Даже если есть склонность к запорам, нельзя злоупотреблять слабительными препаратами. Это может привести к привыканию.

✓ Жирное мясо - утка, свинина, баранина, жирные сорта рыбы и морепродуктов.

✓ Все виды грибов, свежий лук, чеснок, бобовые.

✓ Виноград, цитрусы, кислые ягоды, яблоки и груши с кожурой.

✓ Спиртные напитки, газированная вода, кислые соки, крепкий кофе, чай, цельное молоко, шоколадные изделия и какао.

Примерное меню

Завтрак - овсяная каша, хлебец с тёртым сыром, яйцо всмятку, слабо заваренный чай; второй завтрак - паровой омлет, салат из огурцов, отварная курица, компот из сухофруктов; обед - суп-пюре из тыквы и брокколи, мясной биточек на пару, салат из свёклы, зелёный чай; полдник - яблочный кисель, галетное печенье; ужин - пюре из картофеля, отрубной хлеб с кусочком сыра и огурцом, чай из ромашки; перед сном - стакан ряженки или кефира.

Полезные рецепты

Брокколи в сливочном соусе. 500 г брокколи, стакан нежирных сливок, 2 ст. ложки муки, оливковое масло, небольшая луковица, соль. Брокколи разберите на соцветия и готовьте на пару до размягчения. В сковороде с толстым дном потомите измельчённый лук, залейте сливками и томите ещё 15 минут. Добавьте муку, соль, немного оливкового масла и готовьте ещё 5 минут. Залейте брокколи соусом.

Пюре из тыквы и яблок. 200 г тыквы, два крупных яблока, оливковое масло, 2 ст. ложки сметаны жирностью 1,5%, соль. Яблоки и тыкву очистите от кожуры, пропустите через мясорубку или измельчите блендером. Полученную массу доведите до кипения и держите на маленьком огне 15 минут. Сливки и немного оливкового масла проварите отдельно. Смешайте всё и снова проварите 10 минут. Посолите по вкусу.

Чай матча для сердца, печени и мозга

Этот чай пьют во многих странах мира, добавляют в десерты, создают на основе него кофейные композиции. Популярность данного продукта обусловлена тем, что матча ускоряет обмен веществ и бодрит. Ученые исследуют матчу и утверждают, что матча обладает способностью исцелять ряд серьезных заболеваний.

Чай матча получают из листьев вечнозеленых чайных кустов в Китае. Незадолго до сбора урожая кусты затеняют, что способствует накоплению в листьях большого количества аминокислот и хлорофилла. После сбора листья сушат в специальных условиях и перетирают в пыль. Вот что такое чай матча. Какими полезными свойствами он обладает и чем это обусловлено?

Полезные свойства чая матча

Исследования американских ученых показывают, что в напитке матча содержатся вещества, которые снижают в организме человека уровень ферментов, способствующих ожирению печени. В работе о пользе чая матча для здоровья печени утверждается: "Регулярное употребление чая матча способствует снижению риска заболеваний печени. Для профилактики достаточно употреблять 1 чашку чая матча в день".

В другом исследовании был проведен анализ воздействия чая матча на сердечно-сосудистую систему человека. По результатам данного исследования ученые сделали вывод, что чай матча способствует существенному снижению уровня "плохого" холестерина в крови. Особо смелые исследователи даже утверждают, что регулярное употребление чая матча способствует снижению риска инсульта.

В 2016 году в США провели эксперимент. В течение 14 дней две группы людей с одинаковым уровнем IQ решали логические задачи. Разница в рационе питания заключалась только в том, что в одной группе люди пили чай матча, а в другой обычный зеленый чай. В результате исследования было установлено, что группа, в рацион которой входил чай матча, показывала лучшие результаты в решении логических задач. Ученые связывают данный эффект с тем, что в матче содержится кофеин, который бодрит и мобилизует работу мозга не хуже кофе. Кроме того, в матче содержится L-теанин, который не дает кофеину усваиваться слишком быстро, что приводит к постепенному возрастанию энергетического потенциала - без резких скачков.



Ученые из Университета Северной Каролины пришли к выводу, что чашка чая матча, выпитая за 2 часа до тренировки, способствует увеличению сжигания жира на 17%. Данный показатель обусловлен тем, что напиток ускоряет обмен веществ и способствует увеличению расхода энергии. Клинические исследования, проведенные в Великобритании, доказали, что чай матча не только снижает аппетит, но и способствует замедлению роста жировых клеток.

Приверженцы здорового питания утверждают, что употребление 2 чашек чая матча в день не только восполнит нехватку витаминов А и С, железа, кальция и аминокислот, необходимых для нормальной работы организма, но и способствует хорошему настроению за счет выработки дофамина и серотонина.

Как правильно приготовить чай матча!

2 ч.л. порошка матча залить 50 мл. горячей воды, взбивать венчиком до полного растворения порошка. После полного растворения порошка влить в чашку еще 200 мл. горячей воды и продолжать взбивать. Чем дольше взбивать, тем плотнее получится пена. Напиток употреблять непосредственно после приготовления. Заваривать чай матча лучше в чашке из фарфора или керамики.

Как правильно выбрать чай матча!

При выборе чая нужно внимательно отнестись к сырью - порошок должен напоминать пудру без вкраплений комочков и крупных частиц.



Кто-то называет молоко главным источником кальция в организме, а кто-то, наоборот, уверен в его вреде для здоровья. Можно провести эксперимент и на один месяц отказаться от любых молочных продуктов. Скорее всего, ваш организм отреагирует следующим образом.

Кожа станет чистой

В молоке содержатся гормоноподобные вещества, которые увеличивают выработку кожного сала. Поэтому у любителей "молочки" часто бывают проблемы с кожей. Даже пару недель без йогурта, творога и капучино на коровьем молоке способна сделать кожу более чистой, гладкой и молодой.

Впрочем, это не относится к молоку, сквашенному с помощью бактерии лактококкус лактис штамм Н61. Японское исследование показало, что именно этот штамм положительно влияет на кожу.

Появится тонкая талия

В процессе переваривания лактозы в кишечнике образуются углекислый газ и метан. Газы распирают стенки кишечника, что визуально сказывается на фигуре. После молочного десерта или кофе с молоком живот часто вздувается, а талия теряет свою форму. Таким образом, исключение лактозы из рациона может в короткие сроки уменьшить вашу талию - конечно, при условии, что в этой области изначально нет большого количества избыточного жира.

Кишечник будет работать лучше

Около 20% населения в мире страдает непереносимостью лактозы. Употребление молочных продуктов вызывает у них симптомы отравления, аллергию, несварение желудка.

Но ещё больше в мире лакточувствительных людей - примерно 65%.

ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ МНОГИЕ РАССУЖДАЮТ О ВРЕДЕ МОЛОКА. НО ТАК ЛИ ОНО ВРЕДНО ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА НА САМОМ ДЕЛЕ?

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

У них врождённая особенность снижена способность переваривать молочный сахар. Это обусловлено природой: с возрастом ген МСМ6 выводит из строя ген, отвечающий за переваривание лактозы.

✓ *Попробуйте прекратить на время употреблять молочные продукты. Если почувствуете, что кишечник стал работать лучше, с большой долей вероятности ваш организм лакточувствительный.*

Однако, исключая кисломолочные продукты из рациона, будьте готовы к тому, что кишечник может начать сбоить. Без пробиотиков часто появляются вздутие, боли в животе, замедляется обмен веществ и появляется лишний вес. Чтобы этого не происходило, следует ввести в рацион другие натуральные пробиотики: ферментированные овощи, квашеную капусту, кимчи, мочёные яблоки.

Увеличится риск переломов

Как бы то ни было, молоко - самый доступный источник кальция. Если

Комментарий специалиста

Ориентируйтесь на самочувствие!

Если у вас нет лактазной недостаточности или аллергии на молочный белок, я бы советовала ориентироваться на собственные ощущения. Взрослому человеку в сутки рекомендуется употреблять три порции молочных продуктов. Одна порция - это примерно 100 г творога, 1 стакан молока или 150 г кефира.

Если после такого количества вы чувствуете тяжесть в животе, тошноту, слабость, сонливость, попробуйте сократить количество до двух или одной порции. Можно временно отказаться от "молочки" и понаблюдать за состоянием.

Также я рекомендую снижать жирность молочных продуктов. Например, можно вместо сливок добавлять в кофе нежирное молоко, а творог покупать не 9%-ный, а 5%-ный.

вы решите отказаться от "молочки", найдите альтернативный источник кальция. Это могут быть брокколи, листовые овощи, кунжут, фасоль или специальная добавка.

В молочных продуктах кальций самый биодоступный, то есть легко усваивается организмом. Кроме того, соотношение кальция в молочных продуктах и овощах не равнозначно. Например, в 100 г качественного твёрдого сыра содержится около 1000 мг кальция, что является суточной нормой. А в 100 г шпината - всего 100 мг кальция.

Количество возможных болезней уменьшится



Американский учёный Колин Кэмпбелл провёл масштабное многолетнее исследование и выяснил, что именно диета, богатая большим содержанием молочных продуктов, увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, сахарного диабета и даже онкологии.

Учёные из Норвегии установили, что употребление молока мужчинами увеличивает риск возникновения рака простаты. А их коллеги из Германии уверены: молочные продукты увеличивают производство сигнальных белков TORC1. Они, в свою очередь, усиливают производство белков внутри клетки, но замедляют выведение отживших белковых структур из неё. В результате клетка погибает, а организм быстрее стареет и разрушается.

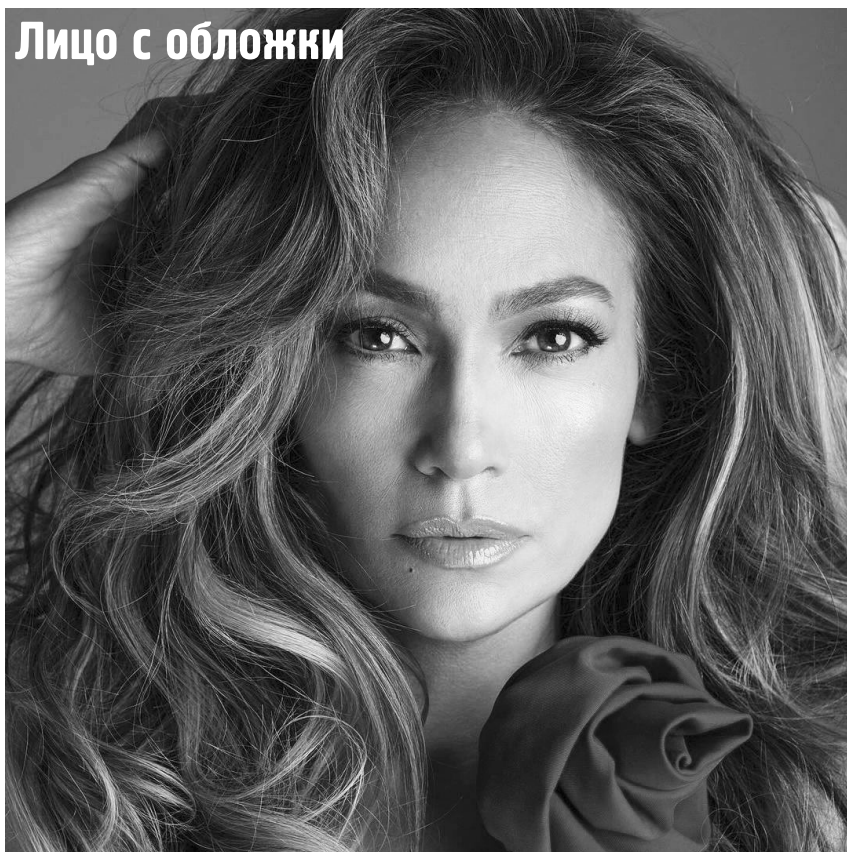
Вы забудете про насморк

При употреблении молока, творога, сыра образуется большое количество слизи, которое организм не может переварить и накапливает внутри. Слизь замедляет метаболизм, самочувствие ухудшается, появляются неприятные симптомы - например, хроническая заложенность носа.

Отказ от молочных продуктов помогает облегчить течение хронических болезней носоглотки. Во время насморка даже врачи традиционной медицины рекомендуют временно убрать из рациона молоко и его производные.

			"Остров свободы"	↓	Оценка спортсмена	↓	Титул у мусульман	↘		↘			
			↖							Богиня письма у египтян		Скоростное ...	Картофель в жире
			↖	Яд на кончике стрелы		Крыша		... Мария	↘				↓
			↖			↓		↓		... Кобзон		Жемчужина	
Тип застежки	Лакомка	↘	Амаретто	↘	Об него бьются	"Кака с тиями" в Андах	Залом страницы		Рудники в старину	↘			
↘					↘	Детское заведение	↓				Головной убор	"Рубашка" Земли	
<div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">1</div>				Документ на фене	→				Тик-так	День месяца	Сток жидкости		
						Масть крестей	Опахало в кузнице		Одежда	↘		↓	
	Католический храм		Раздел стиховедения	→					↓		Эсперанто	"Столица" стали	
				Плод из шишки	Рисованная загадка	→					Рачий полигон	↓	
	Сторона монеты		Столица Норвегии	↘			Папа Бурадино	↘					
					Реальное событие	→				Драндулет	И степь, и тайга	↓	
Тонкое различие		Курсант военного училища	"Шкура" рыбы		Ку-клукс-...		2						
			↓		↓	Немецкая миссис	→				Овечьи кудряшки	↘	
Прыжок		Нога моста		Бодрящий напиток		Дилемма	Бассейн		Восточная забегаловка		"Качание" прав	↘	
						Диалог о цене	↘					Марка автомобиля	
Насекомое	Балетные туфли	→						Возглас ликования					
					Затылок у топора	→							
Муж сестры жены			Эос	→									
Жирок на мясе	→				62.2 мг	→							

Лицо с обложки



ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС представила трейлер фильма по мотивам ее жизни

На ютуб-канале певицы и актрисы Дженнифер Лопес появился трейлер фильма «Это я... сейчас: История любви», основанного на жизни и карьере артистки.

Ленту снял режиссер и клипмейкер Дейв Майерс, известный по триллеру «Попутчик» с Шоном Бином. Проект выйдет 16 февраля на стриминговом сервисе Prime Video.

Он станет «кинематографической одиссеей, пропитанной мифологическими сюжетами и личным исцелением» и расскажет историю Лопес ее собственными глазами.

«Это панорама с фантастическими костюмами, захватывающей хореографией и звездами в эпизодических ролях, которая представляет собой интроспективную ретроспективу неунывающего сердца Дженнифер», — рассказали в описании проекта.

Лопес исполнила центральную роль в проекте и выступила соавтором сценария. Над картиной также работал муж певицы Бен Аффлек. В актерский состав ленты вошли Тревор Ноа, Ким Петрас, Post Malone, София Вергара, Кеке Палмер и другие артисты.

«Я уже много лет так не нервничала, не волновалась, не боялась и не была рада поделиться чем-то с вами», — прокомментировала релиз трейлера Лопес.

ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Дженнифер родилась 24 июля 1969 года в квартале Касл-Хилл в Нью-Йорке. За свою яркую и нетипичную для американок внешность талантливой артистке стоит благодарить родителей, пуэрториканцев по происхождению. Ее отец Дэвид одно время работал в ночной смене страховой компании, прежде чем получил работу в компьютерной фирме. Мать Гваделупе была домохозяйкой и занималась воспитанием Дженнифер и ее сестер.

В детстве Лопес жила скромно, семья из 5 человек ютилась в небольшой квартире, которую удалось сменить на дом только несколько лет спустя. Гваделупе растила из дочерей юных леди, прививая им чувство вкуса и изысканные манеры. Девочкам запрещалось подолгу гулять на улице, а с наступлением темноты они должны были быть дома. Мать также старалась развивать в детях таланты.

Когда маленькой Дженнифер исполнилось 5 лет, ее отдали на уроки пения и танцев, которые помогли ей в будущем. Чтобы оградить дочь от пагубного влияния окружающего мира, будущую актрису и певицу отправили в ка-

толическую школу, где она продолжила петь в хоре. Лопес с радостью участвовала в школьных постановках и устраивала подобные спектакли у себя дома вместе с сестрами.

Юная певица достигла также немалых успехов в спорте: она занималась гимнастикой, выступала на национальных соревнованиях по бегу и была членом школьной команды по софтболю. Увы, семья Лопес вовсе не видела ее в качестве звезды шоу-бизнеса. Мать считала, что Дженнифер должна освоить почетную и престижную профессию юриста, связав свою жизнь с юриспруденцией.

В выпускном классе Лопес прошла кастинг в фильм «Моя маленькая девочка». Картина не имела успеха, однако подарила юной артистке мечту. С того момента Дженнифер захотела стать знаменитой актрисой, чьей игрой восхищался бы весь мир. Но, будучи послушной дочерью своих родителей, она все же поступила в юридический колледж, хотя покинула его уже спустя семестр.

Девушка попыталась объяснить родителям, что мечтает стать актрисой, но вместо одобрения услышала обвинения в глупости и в том, что еще ни одному латиноамериканцу не удавалось стать знаменитым в Голливуде.

Дженнифер была не согласна с семьей и даже ушла из дома, сняв квартиру на Манхэттене. Девушка устроилась в юридическую контору, а по ночам подрабатывала танцовщицей. В молодости она участвовала в мюзиклах Jesus Christ Superstar и Oklahoma!. Там талантливую девушку заметили и пригласили в хор Golden Musicals of Broadway, который на протяжении полугода гастролировал по Европе. Впрочем, участие в нем разочаровало певицу: она единственная из всего хора не получила сольной партии.

ФИЛЬМЫ

Первые фильмы с участием Дженнифер Лопес не могли похвастаться серьезными сюжетами или известностью. Все они связаны с танцевальными талантами артистки. Ее первой постоянной работой на телевидении стало шоу «Яркие краски», одна из танцовщиц не смогла участвовать в проекте, и на ее место взяли Лопес. После 2-летнего сотрудничества с проектом Дженнифер объявила о желании заняться актерской карьерой и ушла из шоу.

В 1993 году актриса получила первое приглашение на съемки фильма «Потерянный в глуши», который вышел исключительно для домашнего просмотра. Тем не менее для артистки эта картина стала следующей ступенькой на пути к мечте, и она наконец отошла от музыкальных и танцевальных проектов, впервые снявшись в драме.

Дебют Лопес в большом кино состоялся на премьере картины «Моя семья». За роль молодой Марии она даже получила первую номинацию. А вот последующие фильмы с участием Дженнифер оказались провальными, их кассовые сборы только ненамного превысили бюджет и не заинтересовали зрителя.

Первым успехом для актрисы стала картина «Селена». Несмотря на то, что фильм был снят тем же режиссером, который ранее участвовал в создании «Моей семьи», актрисе пришлось пройти утомительный кастинг. Экранизация биографии певицы Селены позволила актрисе в полной мере проявить свои сценические таланты, которые до глубины души поразили критиков, ранее скептически относящихся к артистке.

Высокий профессионализм подарил Дженнифер первую номинацию на «Золотой глобус», что стало признанием для начинающей актрисы кино. Карьера Лопес стремительно шла вверх, а ее работы пользовались успехом.

Картина «Вне поля зрения», где артистка сыграла с именитым актером Джорджем Клуни, подарила ей гонорар в \$1 млн и славу первой латиноамериканской актрисы, которая удостоилась столь крупной суммы в качестве оплаты.

С развитием музыкальной карьеры Дженнифер стала частой гостьей лирических комедий. В фильмах она неизменно играет главные роли, ведь в силу ее популярности одно только имя Лопес способно сделать проект коммерчески успешным. Это можно проследить в комедии «Свадебный переполох», в которой также снялся Мэттью Макконахи. Но в ее фильмографии есть место и драматическим картинам, подобно «Глазам ангела», «С меня хватит», «Незаконченной жизни», «Поклоннику» и многим другим.

МУЗЫКА

В 1999 году Дженнифер издала первый сингл If You Had My Love, который мгновенно стал хитом. Имя актрисы, а уже и певицы, оказалось на верхней строчке популярного американского хит-парада Billboard Hot 100. Удивительно, но подобного успеха с дебютной композицией ранее удалось достичь только певице Бритни Спирс.

Критики с замиранием сердца ждали полноценного альбома Лопес, теряясь в догадках, зачем ей надо было начинать карьеру певицы. По их словам, неудачная пластинка могла негативно сказаться и на актерской профессии Дженнифер. Тем не менее альбом под названием On the 6 был встречен оглушительным успехом со стороны слушателей, что стало сюрпризом для критиков и вынудило их признать Лопес «женщиной, которая имеет множество талантов».

Музыка Дженнифер стала настолько популярной, что к концу 1999 года затмила ее карьеру в кино. Поклонники величали певицу не иначе как Джей Ло, и она без колебаний приняла этот сценический псевдоним, который послужил также названием для второго альбома Дженнифер J.Lo, появившегося на прилавках в 2001 году. Пластинка вновь взлетела на высшие позиции американских хит-парадов и разошлась огромным тиражом.

Свой 4-й по счету альбом – Rebirth – Дженнифер посвятила мальчику по фамилии Паттерсон. В 2004 году в рамках своего визита в детскую больницу

певица познакомилась с 11-летним мальчиком Пейджем, который был болен раком. Несмотря на все старания врачей, он умер в ноябре того же года. Это событие стало потрясением для Лопес, которая осознала важность действий, направленных на помощь нуждающимся.

Вскоре Лопес обратила внимание на испаноязычную аудиторию, и ее дискографию пополнил альбом Como Ama una Mujer. Несмотря на то, что все песни сборника звучали на испанском, альбом оказался коммерчески успешным и в США.

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Впервые певица вышла замуж в 1997 году за кубинского официанта Охани Ноа. Их брак оказался недолгим, поскольку через год пара рассталась. Но парень оказался не прочь нажиться на популярности бывшей жены и в 2006 году попытался опубликовать книгу об их отношениях.

Дженнифер отговаривала его, ссылаясь на то, что это будет нарушением их соглашения о конфиденциальности,



но Охани не послушался, и дело перешло в суд. Судья постановил, что произведение Ноа выставляет певицу в дурном свете, и запретил публикацию, а также обязал неудачливого писателя выплатить компенсацию в \$545 тыс.

В период с 1999 по 2002 год Лопес встречалась с Шоном Комбсом, который втянул ее в неприятную историю со стрельбой в общественном месте, а также была замужем за танцором Крисом Джаддом.

Следующим избранником певицы стал актер Бен Аффлек. Пресса мгновенно нарекла их «Беннифер» и величала не иначе как «суперпара». Влюб-

ленные даже запланировали свадьбу на сентябрь 2003 года, но за день до события без объяснения причин отменили церемонию.

В 2004 году Лопес вышла замуж за музыканта Марка Энтони и родила ему двойню – сына Максимилиана Дэвида и дочь Эмми Мэрибел. Позднее артистка признавалась, что долгие годы не могла забеременеть, поэтому уже отчаялась стать матерью. Рождение детей она восприняла как дар свыше.

Однако и эти отношения не принесли певице счастья. В 2011 году она заявила, что планирует разойтись с мужем из-за «непримиримых разногласий». Окончательно оформить развод удалось только в 2014-м.

К моменту развода Дженнифер более 2 лет встречалась с другим мужчиной, танцором Каспером Смартон. Пара рассталась на некоторое время, но уже в 2015-м возобновила отношения, и в прессе появились слухи о предстоящей свадьбе, которые так и не подтвердились.

В 2016 году Лопес заявила об окончательном расставании. Вскоре певица стала все чаще выходить в свет с рэпером Дрейком, с которым, по предположению репортеров, у нее закрутился роман.

Весной 2017 года избранником звезды стал бейсболист Алекс Родригес. Пару месяцев влюбленные скрывались от папарацци, но затем все чаще стали попадать в объективы фотокамер.

Весной 2018-го состоялась их помолвка. Дженнифер не уставала признаваться своему избраннику в любви и делала это открыто. В интервью певица поясняла, что с Родригесом ее связывали одинаковые взгляды на жизнь, воспитание детей и творчество.

В марте 2021-го активно распространялись слухи о расставании пары, но Лопес отрицала их. А в апреле экс-влюбленные подтвердили расставание, отметив, что остаются друзьями, будут вместе работать и поддерживать друг друга.

Через пару месяцев звезда была замечена в компании экс-бойфренда Бена Аффлека. Бывшие влюбленные, как сообщалось в зарубежных СМИ, провели совместный отпуск на горнолыжном курорте. А на свое 52-летие Лопес выложила в инстаграм-аккаунте фото, на котором целуется с Аффлеком, тем самым подтвердив роман. В апреле 2022-го стало известно, что Дженнифер выходит замуж за Бена. Она показала кольцо с бриллиантом изумрудного цвета, расплакавшись от счастья. Оба старались не упустить второй шанс на счастливый брак, поэтому до последнего не сообщали прессе о желании стать мужем и женой.

В июле издание TMZ, ссылаясь на свои источники, сообщило о свадьбе Лопес и Аффлека. Лопес подтвердила новость, рассказав, что церемония прошла в небольшой часовне в Лас-Вегасе. Комментируя свадьбу, знаменитость на своем сайте подписалась как Дженнифер Линн Аффлек.



КАК ПЕРЕСТАТЬ ССОРИТЬСЯ С МУЖЕМ?

Ссоры самые неприятные моменты, которые переживает семья. Неважно сколько в браке супруги 1 или 50 лет ссоры сводят с ума, и все может закончиться разводом.

Многие не понимают, почему их так раздражают окружающие их любимые люди. Скандалы приходят в дом из неоткуда заставляя страдать всех членов семьи, особенно детей. Супруги, которые недавно любили друг друга то и дело придираются на пустом месте и устраивают целые сцены с криками и битьем посуды. Иногда семья не выдерживает такого сложного периода и люди решают расстаться. Дети при этом страдают сильней родителей. Всегда нужно помнить об этом.

КАК ПЕРЕСТАТЬ РУГАТЬСЯ С ЛЮБИМЫМ

В семье существуют некие правила как перестать ссориться с мужем, по которым строится вся семейная жизнь. Но не все бывает так гладко и проблемы заставляют нас постоянно придираются к своей половине. Есть масса причин, по которым происходят скандалы в семье.

- Разное понятие и отношение к жизни. Если люди не подходят по образу жизни возникают определенные проблемы. Муж гуляка не поймет тихую и ласковую жену, которая ждет его по вечерам дома и не понимает, что он забыл в клубе.

- Постоянная нехватка денег может спровоцировать ряд недовольств и упреков. Если человек осознает, что он никто в жизни, его это угнетает и раздражает. Он не винит себя, он винит вторую половину. Это она испортила ему жизнь и карьеру своим появлением. Так думает каждый второй мужчина и женщина.

- Алкогольное опьянение или наркотическая зависимость погубила массу людей. Семьи с такой проблемой обычно не справляются и люди решают остаться в стороне. Если заранее понятно, что человек зависимый, следует подумать несколько раз, сможете ли вы выдержать эту борьбу. Чтобы предотвратить ряд неприятностей следует обратиться в клинику для зависимых пациентов. Только такой метод поможет сохранить семью.

- Как перестать ругаться с любимым, если он изменил вам. Стоит, конечно, поговорить с ним. Эмоции при этом должны быть умеренные. Узнайте причину этих изменений. Если это не связано с любовью все можно исправить.

- Не любовь к детям или равнодушие к своему чаду добавляют в семью массу раздоров. Такая проблема в основном существует у

мужчин, которые склонны полагать, что женщины обязаны сами растить детей.

- Редкий секс несет за собой шлейф событий: упреки, придирки, измены и в конце развод.

- Как перестать ссориться с мужем по пустякам, если на женщину оставляют все хлопоты по дому она рано или поздно израсходует свои ресурсы. Усталость накапливается, а время на отдых в таких случаях отсутствует, не говоря уже о минутах, которые нужны для ухода за собой. Постарайтесь распределять обязанности равномерно.

- Так же возможно причиной может стать религия. Когда супруги разного вероисповедания у них могут возникнуть разногласия. Проблемы бывают и на почве недопонимания веры, но не стоит навязывать друг другу свое мировоззрение. Уважайте веру второй половинки.

- Вредные привычки. Женщине неприятно просыпаться в пивном угаре или дыме от сигарет. Как следствие множество упреков и претензий.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ МИР В СЕМЬЕ

Если все идет к разводу и семейные отношения не удается наладить собственными силами, обратитесь к семейному психологу. Советы психолога помогут разобраться в спорных ситуациях и стать терпимей к другой половине.

- Не стоит обращать внимание на бытовые мелочи. Не придирайтесь к мусору, который муж забыл накануне вынести. Мужчины как дети им постоянно нужно напоминать о домашней работе.

- Не срывайте зло на нём, если вам нахамил в автобусе или просто плохое настроение.

- Не обвиняйте мужа в грехах, которых он не совершал. Подумайте перед обвинениями несколько минут, стоят ли они ссоры и недельного молчания.

- Старайтесь в ссорах выслушать оправдания мужа, это иногда наводит на правильное решение.

- Не вспоминайте предыдущие ссоры или прошедшие события. Все накопленные обиды могут вас привести к расставанию.

- Не заставляйте детей выбирать между вами, это плохо отразится на их психике, а скандал возрастает с новой силой.

- Старайтесь, сразу миритесь после скандала, долгие обиды приводят к новым вспышкам недопонимания.

Самым главным правилом в ссорах не ссориться вообще. Промолчите если это возможно, так будет спокойно для всех.

Раньше трава была зеленее, деревьев выше, и друзей можно было запросто найти в университетской столовой, тамбуре поезда или в очереди на рок-концерте. С возрастом мы, как правило, становимся менее лёгкими на подъём, а то и вовсе разочаровываемся в людях. Особенно если сталкиваемся с негативным опытом. И всё-таки не стоит отказываться от новых знакомств.

“НАС ПОДРУЖИЛ МОДЕРН!”

Марина, домохозяйка:

Так получилось, что мои друзья детства разбрелись по миру. Сначала мы писали друг другу письма, старались приезжать в гости, потом стали общаться только по видеосвязи. Если честно, обзаводиться новыми подругами я уже не планировала, но в дело вмешалось новое хобби. Я много лет проработала в центре города, а осматривать его красоты времени не было. Вот и решила наверстать упущенное: начала ходить на тематические лекции и экскурсии-пешеходные, интерьерные. Со временем я стала встречать на этих мероприятиях одну и ту же даму. Когда мы так встретились в четвёртый раз, то рассмеялись, а потом разговорились. Мы-почти ровесницы, Люда работает учительницей и, как и я, обожает архитектуру модерна. На этой почве и подружались. Город облазили вдоль и поперёк. Теперь переключились на провинцию. Уже съездили в несколько городов. Вместе интереснее!”

“ПОЗНАКОМИЛИСЬ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ”

Кристина - IT-специалист: для неё виртуальная реальность и компьютеры всегда были интереснее, чем встречи с друзьями и тусовки. Но девушка признаётся: только в декрете она поняла, насколько важно живое общение.

“Сразу захотелось активности. И потанцевать сходить, и с девчонками в кафе. В общем, то, от чего я обычно отлынивала. Но с малышом мой мир сузился до походов в поликлинику да на детскую площадку. Общения остро не хватало: родители и сестра в другом городе, муж на работе... О том, чтобы с кем-то знакомиться на детской площадке я, конечно, не думала: все мамы разные-многие уставшие, взвинченные. Но Маша, “новенькая” в нашем ЖК, как-то сразу к себе расположила. Всегда вежливая, спокойная, улыбчивая. Мы гуляли с малышами в одно и то же время и, пока ребята возились в песочнице, начали говорить о том о сём. Сначала, конечно, обсужда-



ГДЕ ИСКАТЬ ДРУЗЕЙ?

Друзей легко завести только в школьные годы или в юности-думаете вы? Зря! Подруг можно найти в любом возрасте.

ли только “мамские” темы: в какой садик записаться, какие прививки сделать... Но потом стали и другие вопросы поднимать. Наши мальчишки уже пошли в школу, а мы так и дружим. Ходим вместе на йогу и катаемся на великах!”

“СОБАКИ СБЛИЖАЮТ!”

“Я-менеджер по продаже недвижимости, и общения мне и на работе хватает,- признаётся Ирина. - Но всё-таки самые душевные люди - это собачники! Нет-нет, да и разговорись, пока пушистые любимцы резвятся! Сейчас у многих маленькие собачки: йорки, чихуахуа, той-терьеры, шпицы... Я, конечно, люблю разных собак, но всё-таки тяготею к более “масштабным” породам. В детстве у меня была немецкая овчарка, потом дог и ротвейлер. А тут дети “подсунули” фильм, где играет пиренейская горная собака. Просмотр неожиданно обернулся приобретением нового питомца! Мы прямо влюбились: такая она красавица, наша Белла, - крупная, белоснежная, пушистая. Порода не самая распространённая, поэтому очень привлекает внимание, особенно в нашем небольшом городе. Да и собачники - люди любопытные, поэтому мы быстро обрели новых друзей. У Аллы тоже редкий пёс - породы спиноне. Теперь дружим и мы, и наша “фран-

цуженка” Белла с “итальянцем” Марио!”

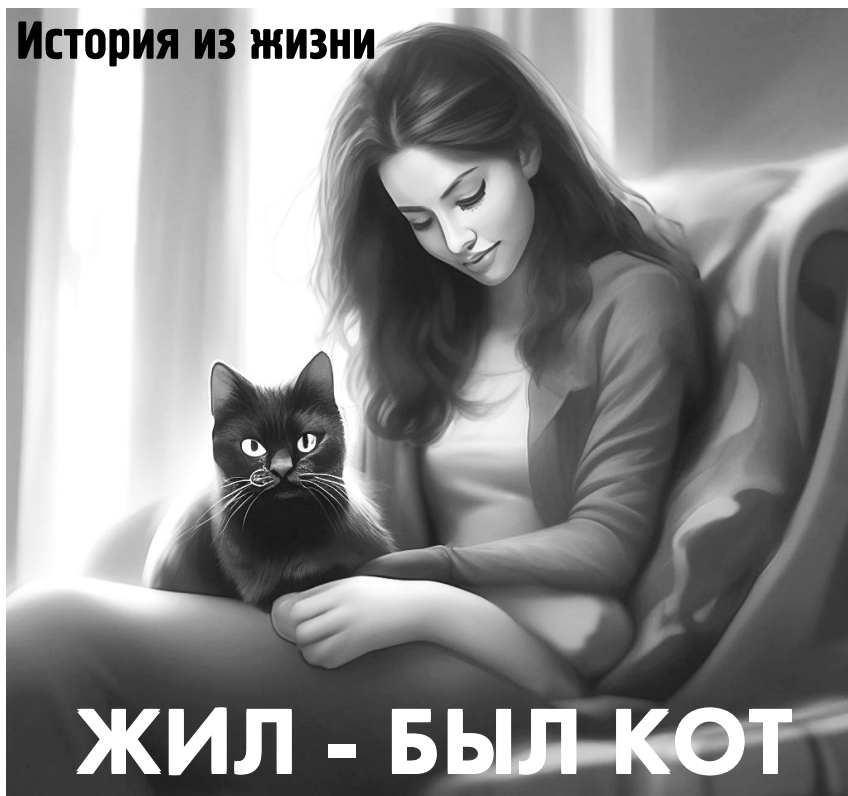
“НАШЛА ДРУЗЕЙ В КОВОРКИНГЕ”

Лана и её муж - представители творческих профессий. Оба одно время работали из дома. “Но двум фрилансерам в одной студии всё-таки тесновато, - считает Лана. - Именно поэтому мы договорились арендовать рабочие места в коворкинге. Только мужу в итоге оказалось комфортнее дома, а вот мне очень приглянулось новое пространство.

О том, что коворкинг - это не только про работу, но и про общение, я узнала не сразу. Примерно через месяц после моего “переезда” я разговорилась с коллегами по пространству. Узнала, что в нашем коворкинге проводятся разные интересные мероприятия: дегустации (от вина до венских вафель), встречи с писателями, занятия по пилатесу, парфюмерные мастер-классы...

Я стала с удовольствием везде ходить и таким образом расширила свой круг общения! С двумя девочками, Витой и Мариной, познакомилась на мастер-классе по созданию индивидуального аромата. И мы очень подружались. У нас теперь свой женский мини-клуб, мы часто видимся и всё время придумываем что-нибудь интересненькое!

История из жизни



ЖИЛ - БЫЛ КОТ

Братья наши меньшие, может, и не умеют говорить, зато всё понимаю и чувствую. И когда на сердце камень, уткнутся носом в колени, прилягут под бочок - смотришь, а на душе и легче стало...

Говорят, у котов семь жизней. Не могу сказать точно, но две есть точно — это я знаю по собственному опыту. Тогда, много лет назад, я лежал на обочине. Меня задела машина. Наверно, несильно, но много ли мне надо было? Маленький, всего пару месяцев от роду, я определенно умирал. Но вдруг передо мной остановилась она. Нет, не так - Она! Подбежала, неуклюже взяла на руки, заплакала. Да, мое истерзанное тельце, кроме слез, не вызывало других эмоций. Она отвезла меня к врачу в клинику, подарив новую жизнь.

ЖЕНСКОЕ ЦАРСТВО

Плохо помню, как я приходил в себя. Но меня точно несколько раз штопали. Когда ветеринары вылепили более-менее нового кота, они предложили его моей спасительнице.

- Мария Михайловна, брать будете?

А ее и спрашивать не надо было! Сразу видно - добрая душа. Возилась со мной, ставила уколы, покупала дорогущие таблетки. Я определенно везунчик, правда?

Помню, как впервые оказался в квартире, куда привезла меня Маша. Места там было достаточно, но обстановка, прямо скажем, неблагополучная. Квартира требовала уборки: то тут, то там валялись вещи, в углу громоздился старый и, как потом выяснилось, неработающий пыле-

сос. Убирать хлам было нельзя - бабушка запрещала.

Наталья Петровна, впервые увидев меня, сморщилась. "И зачем ей понадобилось это полуживое отродье?" - прошептала она себе под нос. После таких слов я попытался от нее сбежать, но не тут-то было. Она схватила меня своими морщинистыми крючковатыми пальцами и поднесла к лицу. Я успел разглядеть, что и она тоже не красавица.

Куда больше мне нравилась Машина мама - Катерина Петровна. Отчества у них были одинаковыми, потому что обе взяли их от деда. Своего отца у Катерины Петровны не было. Как я позже выяснил, мужчины вообще в этом доме не приживались. "Женское царство", - говорила порой Наталья Петровна, будто даже гордясь этим.

В этой исключительно женской компании я оставался единственным мужчиной, да и то - до поры до времени. Однажды меня увезли в ту же ветклинику, где спасали. Я думал, осмотреть, полюбоваться. А они сделали мне укол и забрали куда-то. Проснулся я уже лишенным самого важного кошачьего достоинства. Вот гады!

Единственной отрадой для меня оставалась Маша. Я даже простил ей невзрачное имя Пушок, которым она меня наградила. Зато Маша всегда была ко мне добра. А у меня к ней порой просыпалось щемящее чувство жалости. Судя по виду, Маше

было не меньше двадцати пяти, но ни семьи, ни детей у нее даже не предвиделось. Только я.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Как-то раз Маша привела в дом кавалера. Станный тип, я это сразу понял. Неперспективный! Ботинки потертые, явно уже погрызанные каким-то другим котом, запах - отнюдь не дорогой одеколон, куртка без меховой опушки - одним словом, неинтересная.

Они уединились в Машиной комнате, а я тут как тут. Котам-то вход не запрещен! Говорил он красиво, а сам хоть бы несчастный букет цветов приволок. Нет! Зато почти полторта съел, не постеснялся. Торт, кстати, Машина мама сделала. Сам-то он ничего не принес.

Потом я узнал, что зовут его Сережа. Он появлялся еще несколько раз и с каждым новым визитом нравился мне все меньше. Я уж Маше и так, и эдак пытался свою позицию обозначить - не понимает. Какие эти люди глупые все-таки! Пришлось пойти на крайние меры.

Однажды Сережа пришел, оставил свои полужизненные ботинки у двери, а я отметился в них. Скажу честно, мне тогда досталось. Уж насколько Маша доброй была, но даже она тогда огрела меня тапком.

Зато несостоятельный кавалер стал захаживать реже, а потом и вовсе пропал. "Правильно, Маша, тебе нужен видный, представительный, перспективный", - намурлыкивал я ей советы. А она только знай меня за ушком почесывала.

Позже я помог ей еще с тремя кавалерами. Один в первый же визит пнул меня ногой. Ну тут без вариантов уже было. В тот же день ушел в ароматных ботинках - я постарался. От другого сильно пахло спиртным, а я не переносю запах алкоголя. Думаю, Маша тоже. Третий говорил гадости про Машину бабушку. Я хоть и не слишком любил Наталью Петровну, но подобное стерпеть не смог. Вцепился ему в руку - пришлой йодом мазать и бинтовать. Но это уже без моего участия.

И вот однажды в нашем доме появился тот, которого я прогнать не смог. А жаль.

ПОЛОСА ЧЕРНАЯ, ПОЛОСА БЕЛАЯ...

Он был видным и представительным, но что с того? Даже не погладил, как обычно делали гости при виде меня. Скользнул взглядом, а я сразу понял - не то что-то в нем, как изо льда весь.

Зато Маша влюбилась в него похоже, не на шутку. Глаза у нее горели, как у меня в ночи. "Павлик то, Павлик се" ... Да и старшее поколение расстилось перед ним - видимо, чувствовали, что надежный кандидат попался. Надеяться, что Маша наконец устроит свою судьбу.

Потом была пышная свадьба, где я умудрился порвать фату, и грустные проводы хозяйки. Она уезжала с мужем в другую квартиру, а забрать меня с собой не смогла - ее драгоценный Павлик был против. Так и остался я с двумя Петровнами, уже не надеясь на веселую жизнь. Но потом вдруг Машина бабушка заболела.

Сначала она неудачно упала и долго не вставала с кровати. Потом стала частенько хвататься за сердце. Признаться честно, я этому был отчасти рад, потому что Маша, сердобольная душа, с тех пор все чаще стала появляться дома. А ведь мне ее так не хватало...

Однажды Наталью Петровну забрала врачи и больше она уже к нам не вернулась. В доме все погрузилось в траур. Машина мама непрестанно плакала, Маша урывками приезжала домой и плакала тоже. Женское царство распалось. А потом и Катерина Петровна слегла. Этого Маша уже вынести не могла.

В один прекрасный день она вместе с Павликом и вещами вновь появилась на пороге квартиры. Ее драгоценный явно был не рад переезду, а Маша сияла - видимо, решила выхаживать мать. Ну и я был счастлив: еще бы, хозяйка снова рядом! Да и квартира преобразилась. Старый хлам выбросили, сделали генеральную уборку, окна помыли.

Катерина Петровна еще немного пострадала, а потом взяла и на ноги поднялась. Лежать-то было некогда! Скоро у Маши начал живот расти, а потом она уехала куда-то и вернулась уже с маленьким розовым свертком в руках.

Я долго его обнюхивал, пытался лизнуть, но заходить в нежностях дальше Маша не позволяла. Это потом я понял, что хозяйка принесла мне конкурента. Все свое время она теперь посвящала этому существу по имени Настенька. Поначалу было обидно, я даже пытался его цапать. Но потом и мое сердце дрогнуло: Настенька постаралась.

А СЕКРЕТАРШЕ СПАСИБО!

Уж сколько мне пришлось с этой мелочью натерпеться, только я один знаю! И за хвост таскали, и за уши кусали, и в кукольную одежду наряжали. А я все терпел, молчал. Ради Маши и Настеньки.

А Павлика я все так же не любил. Благо он в доме появлялся редко. Бывало, придет поздним вечером, перехватит что-нибудь из холодильника и в комнату уйдет. А я знал: мне в спальню уже нельзя, а то и прилететь что-нибудь может.

Зато днем было настоящее раздолье. Катерина Петровна то и дело баловала меня говьячей вырезкой, Маша позволяла сидеть у себя на коленях сколько захочу, а Настенька, как подросла, так научилась держать себя в руках. Больше нервы мои не трепала, зато часто играла со

мною в простые кошачьи игры вроде веревочки.

Одно меня волновало 0 уж больно грустной Маша была. Муж у нее имелся, а что толку? Бывает, прильнет к нему, а тот гримасу состроит и оттолкнет ее. И что это за отношения такие? А однажды я стал свидетелем ссоры. Я, конечно, мало в этом понимаю, но, по-моему, Маша узнала что-то неприятное. Плакала и кричала, чего обычно с ней не бывало. А Павлик ее стоял, потупив взгляд, и молчал.

На следующий день он собрал большую сумку своих вещей и вместе с ней ушел из нашего дома. Маша плакала, Катерина Петровна её успокаивала: "Ничего, пускай идет к своей секретарше! Разве нужен тебе такой гуляка?" Ух, если бы только повстречалась мне на пути эта секретарша, я бы с ней не церемонился!

А с другой стороны, я был даже благодарен этой прекрасной женщине, которая забрала себе нашего драгоценного Павлика. С его уходом в доме стало спокойнее, честное слово. Он появлялся лишь изредка - забирал Настеньку-школьницу на выходные или в гости к родственникам. А в остальное время мы жили спокойно в своём женском царстве (я не в счёт) и бед не знали.

Лишь однажды пришлось мне поволноваться. Стояла ночь. Я спал в ногах у Настеньки, как вдруг услышал приглушенный крик. Тут же вскочил, разбудил Машу - сама бы она ни за что не встала. Вместе мы побежали в соседнюю комнату, а там Катерина Петровна дышит со свистом, тяжело. Плохо ей.

Приехавшие врачи быстро забрали Машину маму. А я не на шутку перепугался: вдруг так же, как и нашу бабушку, не отдадут? Но нет, спустя недели две по моим подсчетам Катерина Петровна вернулась. Правда, про прежнюю жизнь пришлось забыть.

ВРЕМЯ ПРОШЛО?

С тех пор в нашем доме поселился стойкий запах лекарств. Одно радовало: валериана в списке тоже присутствовала. Так что время от времени я балдел. В остальное же беззвучно наблюдал за тем, как Маша и Настенька ухаживают за вмиг постаревшей бабушкой.

По их разговорам я понял: у Катерины Петровны большое сердце. Волновать ее нельзя. Зная об этом, я стал чаще ложиться ей на грудь и петь свои самые нежные песни. Похоже, она была этому рада.

Маша со всеми этими проблемами совсем на себя рукой махнула. Я точно знал, что она была еще молода, но выглядела, ей богу, не очень. Стала проглядывать ранняя седина, вокруг глаз улеглись морщинки. Хотя бы помадой губы красила! Но нет, скромничала. Даже удивительно, как на нее в таком виде позарился еще один кавалер.

Он был явно старше Маши, но мне сразу понравился. Видимо, Игорь Матвеевич был врачом, потому что сначала приходил и подолгу сидел у кровати Катерины Петровны, разговаривая с ней. А потом беседовал с Машей - уже на кухне, за чашкой чая.

Как-то раз, прощаясь с моей хозяйкой, он попытался поцеловать ее в щеку. А Маша, глупая, отскочила от него как ошаренная. "Мое время уже прошло, - говорит. - Забудьте про меня". Честное слово, после такого мне хотелось ее укусить - может быть, впервые за всю мою жизнь с ней бок о бок. Ведь хороший был человек, я всем своим кошачьим нутром это чувал!

К тому же, когда Игорь Матвеевич ушел, Маша долго плакала, заперевшись в комнате. Даже меня к себе не пустила. Вот глупая! Я знал, что в этом деле Настенька замешана. Она, как выросла, совсем своенравной стала. Со мной уже не играла, зато трепала матери нервы. То с подружками убежит гулять, а ей не сообщит, то у отца задержится, а Маша ее до полуночи ждет. Могла ей и нагубить. А еще частенько говорила, что "чужого мужика в доме не потерпит".

Поддерживал хозяйку как мог, но и мои возможности были не безграничны. А когда и Катерины Петровны не стало (снова злополучные врачи забрала и не вернула!), то Маша совсем сдала. Окончательно.

"НЕ ОСТАВЛЯЙ МЕНЯ..."

Три комнаты, некогда жилие, теперь пустовали. Настенька все чаще гостила у отца: он и позволял ей больше, и деньгами баловал. А что Маша? Трудилась как проклятая в своей бухгалтерии, получая крохи. По вечерам приходила уставшая, грустная. И до сна слонялась по огромной квартире, что-то шептала себе под нос. Ну, и я за ней.

А потом я заболел. Сам не понимаю, что произошло. Возраст, наверное. Не хотелось ни есть, ни пить. Маша перепугалась. Схватила меня и в ветеринарную клинику повезла.

- Онкология. А что вы хотите? Двадцать лет коту.

Я не знал, что такое «онкология», но, видимо, это было что-то страшное, потому что Маша с тех пор все время плакала. Возила меня по врачам, а я ради нее терпел неприятные процедуры. "Пушок, не оставляй меня, слышишь?" - все твердила мне хозяйка. А я из последних сил что-то мурлыкал ей в ответ.

Маша купила мне новую теплую лежанку. Кормила мягким кормом, который было легко пережевывать. Гладила чаще обыкновенного. А я благодарил ее как мог. На своем, кошачьем, уверял, что не брошу, не оставлю. Давал ей разные советы - с Настасьей будь строже, да и с Павликом тоже, и найди себе наконец нормального мужчину! А я буду рядом, Маша. Постараюсь...



Тест

О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ВАШ ГАРДЕРОБ?

Ответьте на вопросы теста, сложите полученные баллы и узнайте, о каких сильных и слабых сторонах характера может рассказать окружающим набор вещей в вашем шкафу.

1. Стараетесь ли вы к каждому сезону покупать что-то из одежды, даже если это не является необходимым?

- а) да — 3 балла;
- б) нет — 0.

2. Хватит ли у вас смелости в числе первых надеть какую-нибудь экстравагантную вещь?

- а) да — 5;
- б) нет — 0;
- в) зависит от обстоятельств.

3. Какие сумки вам по вкусу?

- а) спортивные — 4;
- б) сундучки — 3;
- в) конверты — 2.

4. Какой стиль одежды вы считаете своим или хотели бы себе присвоить?

- а) классический — 0;
- б) тот, что моден — 5;
- в) спортивный — 3;
- г) остромодный — 7.

5. Позволяете ли вы себе смелые сочетания цветов?

- а) да — 5;
- б) нет — 1;
- в) изредка — 3.

6. Какие ткани предпочитаете?

- а) однотонные — 3;
- б) набивные — 2.

7. Любите туфли на каблуке?

- а) да — 3;
- б) нет — 0.

8. Если бы вы носили шляпу, то какого фасона?

- а) широкополую романтическую — 7;
- б) тюрбан — 4;
- в) без поля — 2.

9. Какая вещь могла бы стать любимой в вашем гардеробе?

- а) спортивная, кожаная куртка — 3;
- б) выходное платье — 2;
- в) костюм строгого покроя — 1.

10. Есть ли в шкафу хотя бы одна вещь, сделанная своими руками?

- а) да — 3;
- б) нет — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

5-11 баллов. Вы консервативны, цените покой и стабильность, не склонны к конфликтам. Скорее всего, с трудом завязываете новые знакомства, но уж если кто-то завоевывает ваше расположение, то надолго. На работе вы исполнительны, а в быту основательны. Одежда для вас не источник удовольствия или эстетического наслаждения, а убежище от холода, осадков и нескромных взглядов.

12-22 балла. Ваш характер противоречив: вы довольно часто меняете взгляды и увлечения, переключаете от радости к грусти, и на-

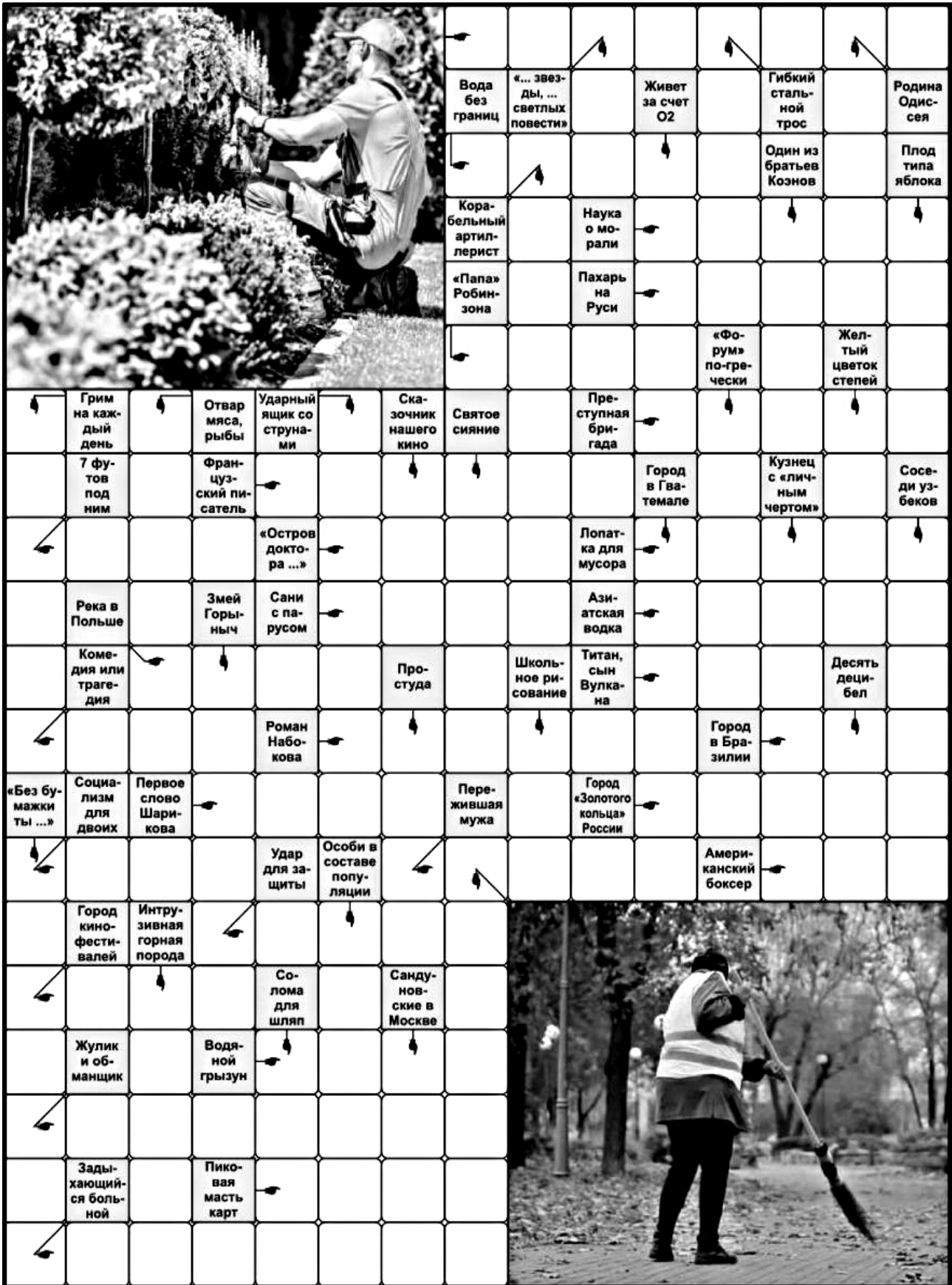
оборот. То же и с одеждой: то вы красуетесь в обновках, то ходите в одном и том же, не задумываясь, сочетаются ли вещи. Уравновесьте свой характер, упорядочите гардероб, найдите собственный стиль. И тогда спадов и разочарований в жизни станет меньше.



23-37 баллов. Вы прекрасно владеете собой. Доброжелательны и умудряетесь завоевать доверие даже тех, кто поначалу неприязненно к вам относился. Работа у вас ладится, а ваш дом — спокойная пристань для друзей и близких. Ваш стиль и гардероб продуманы, в нем

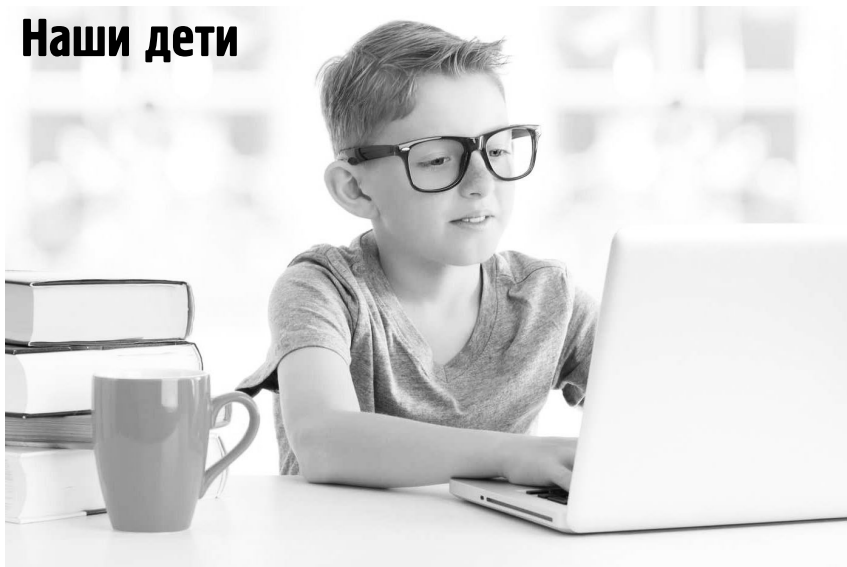
есть любимые вещи, от которых вы подпитываетесь хорошим настроением, но не самоутверждаетесь за их счет.

37 и более. Вы слишком впечатлительны, эксцентричны и не умеете скрывать своих чувств. А это в свою очередь создает проблемы в общении с окружающими, осложняет их жизнь и вашу. Одежда для вас — это источник вдохновения. Но чтобы грамотно выдерживать тот или иной стиль, вам недостает трезвости восприятия, а порой и вкуса. Впрочем, развить его никогда не поздно.

Ваш любимый сканворд



										
	Вода без границ	«... звезды, ... светлых повести»		Живет за счет O2		Гибкий стальной трос		Родина Одиссея		
						Один из братьев Кознов		Плод типа яблока		
			Корабельный артиллерист	Наука о морали						
			«Папа» Робинзона	Пахарь на Руси						
						«Форум» по-гречески		Желтый цветок степей		
	Грим на каждый день	Отвар мяса, рыбы	Ударный ящик со струнами	Сказочник нашего кино	Святое сияние	Преступная бригада				
	7 футов под ним	Французский писатель					Город в Гватемале	Кузнец с «личным чертом»		Соседи узбеков
			«Остров доктора ...»				Лопатка для мусора			
	Река в Польше	Змей Горыныч	Сани с парусом				Азиатская водка			
	Комедия или трагедия			Простуда	Школьное рисование	Титан, сын Вулкана			Десять децибел	
			Роман Набокова					Город в Бразилии		
«Без бумажекты ...»	Социализм для двоих	Первое слово Шарикова			Пережившая мужа	Город «Золотого кольца» России				
			Удар для защиты	Особи в составе популяции				Американский боксер		
	Город кинофестивалей	Интрузивная горная порода								
			Солома для шляп	Сандуновские в Москве						
	Жулик и обманщик	Водяной грызун								
	Задыхающийся больной	Пиковая масть карт								
										



ВЫРАСТИТЬ ПРОГРАММИСТА

Ещё недавно символом прибыльной профессии были юристы и экономисты. Сейчас подростки мечтают о работе в IT. И это весьма разумный выбор.

Согласно недавним опросам, 42% учеников одиннадцатого класса вообще не знают, кем они хотят стать в будущем. Из тех, кто определился с планами, 21% школьников хотели бы связать свою жизнь с творческой сферой. На втором месте в списке предпочтений стоит IT. Эту область выбирают 17% опрошенных.

НАДЁЖНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

В условиях современного мира трудно строить долгосрочные планы. Неизвестно, как изменится рынок труда через несколько лет. Но даже сейчас можно с уверенностью утверждать, что спрос на IT-специалистов в ближайшие несколько лет будет расти.

В IT отрасли созданы весьма привлекательные условия работы. Зарплаты высокие, многие работодатели разрешают своим подчинённым работать удалённо и предлагают разные бонусы вроде курсов иностранных языков или абонементов в спортзал. Спрос на IT-специалистов растёт по всему миру. Им не нужно переучиваться или сдавать дополнительные экзамены, чтобы работать в других странах, поэтому хороший айтишник может найти работу даже за границей.

ПОПУЛЯРНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

IT-сфера хороша тем, что в ней есть много разных направлений. Одними из самых популярных IT-профессий на сегодняшний день являются следующие.

Разработчик. Создаёт компьютерные программы разного назначения, будь то видеоигры или бизнес-софт.

Специалист техподдержки. Помогает пользователям решать проблемы с программным обеспечением.

Аналитик данных. Собирает, обрабатывает и интерпретирует большие объёмы информации. Его данные помогают принимать ответственные бизнес-решения. Например, аналитик помогает маркетплейсам понять, какие товары приносят больше всего денег, а какие продаются в убыток.

Системный администратор. Поддерживает серверы, программы и сетевые продукты в рабочем состоянии.

Руководитель проектов. Сопровождает IT-проекты от этапа планирования до реализации.

Тестировщик. Проверяет, как работает программа с точки зрения массового пользователя.

ТОЧКА ВХОДА

Если ваш ребёнок решил выбрать сферу IT в качестве будущей профессии, каким должен быть его карьерный путь? Логичным первым шагом в этом направлении кажется поступление в вуз на профильную специальность. Но это не единственное верное решение.

Следует держать в уме, что IT — это та область, где практический опыт ценится больше, чем теоретические знания. Выпускник вуза без опыта работы зачастую коти-

руется ниже, чем выпускник колледжа, у которого за плечами уже есть несколько проектов.

Поэтому будущим айтишникам нужно стараться как можно раньше приобрести практический опыт программирования. Начинать лучше ещё в школе. Родители должны быть готовы вкладываться в обучение. Уроки информатики в большинстве учебных заведений не дают практических актуальных навыков. Поэтому нужно искать дельные курсы, воркшопы, репетиторов.

Для начала можно выбрать какой-то один язык программирования и сделать несколько простых проектов. Самым лёгким и подходящим для новичков языком считается Python. Ребёнок должен быть готов к тому, что ему придётся много работать самостоятельно. Коуч или репетитор может объяснить основу, поставить задачу, но дальше ученик должен сам читать мануалы, искать обучающие видео в Интернете и общаться в комьюнити.

ТАЛАНТ ИЛИ УПОРСТВО?

“Мой ребёнок хочет пойти в IT, но он гуманитарий по складу ума” — эта проблема волнует многих родителей и кажется им непреодолимым препятствием. “Гуманитарий” зачастую звучит как приговор для компьютерной сферы. Однако для решения большинства IT-задач хватит хорошо усвоенной школьной программы по математике. А это под силу любому гуманитарю, если он задастся такой целью.

Так что, если ребёнок с гуманитарным складом ума задастся конкретной целью и будет упорно изучать понравившуюся отрасль, нет никаких препятствий к тому, чтобы он добился высоких результатов. К тому же гуманитарии зачастую более креативны, что высоко ценится в IT-сфере.

ДЕВОЧКАМ ТОЖЕ МОЖНО?

Считается, что IT-сфера — исконно мужская, однако последние данные говорят об обратном. Так, в 2008 году доля айтишниц составляла всего 6,8%. Сегодня же каждый третий соискатель работы в IT — это женщина.

Цифры говорят о том, что отрасль готова принять в свои ряды молодых специалистов прекрасного пола. Многие IT-лидеры говорят о том, что женские внимательность к деталям, терпение и усидчивость могут стать гендерным преимуществом девушек в сфере информационных технологий.

• Ваш ребёнок не может оторваться от компьютера? Не спешите ругаться, а направьте его в нужное русло. Ведь сфера информационных технологий сегодня весьма перспективна.



Топ-менеджеры не случайно получают зарплату в десятки раз больше своих подчинённых. Ведь им приходится ежедневно принимать важные решения, от которых зависит судьба проекта и в дальнейшем - компании. А это непростая работа. Принятие решения - сложный, многоступенчатый процесс. Если на одном этапе что-то пошло не так, человек начинает сомневаться, прокрастинировать и откладывать выбор на потом.

Причины, по которым человеку в принципе может нелегко даваться выбор, могут быть самые разные.

- Например, неумение осознавать свои истинные желания. Каждый человек имеет определённые потребности. Только находясь в контакте с собой и доверяя себе, человек умеет их различать и восполнять.

- Неприятие желаний. Как правило, эта проблема тянется из детства: частые отказы со стороны взрослых в исполнении и просьбах приводят к тому, что человек не умеет распознавать и принимать свои настоящие желания.

- Боязнь ошибиться и страх ответственности. Эта история также из детства. Если ребёнка часто наказывают за ошибки или ограничивают ему свободу выбора, он приучается избегать инициативы и вытекающей из неё ответственности.

Как правильно подойти к выбору?

Шаг 1 ОПРЕДЕЛИТЬ ЦЕЛЬ

На этом этапе нужно понять, чего вы хотите добиться, делая тот или иной выбор. Распространённая ошибка: недостаточно точно формулируется цель. Простой пример: "Я хочу купить новое платье". Прекрасная цель! Но если сформулировать её именно так, можно потратить на поиски платья целый день и в итоге не выбрать нужную модель и цвет. В данном случае будет правильно заранее конкретизировать: "Мне нужно офисное платье из плотной ткани на зимний сезон, чтобы оно сочеталось с моим любимым пиджаком". Этот подход значительно облегчит задачу и минимизирует риски купить не то.

Шаг 2 СОБРАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Многие теряются на этом этапе, потому что сбор информации о вариантах - задача сама по себе непростая. Простой пример: вы выбираете отель для отпуска. Как ответственный путешественник, читаете отзывы и смотрите обзоры. На это может уйти не один день. Поэтому в какой-то момент нужно уметь сказать себе "стоп" и перейти

ЕСЛИ ТРУДНО СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Многим нелегко даются серьёзные жизненные решения, от которых зависит будущее. И это понятно. Но иногда люди теряются, даже выбирая блюдо на обед. Почему так происходит?

ти к следующему шагу. Особенно нелегко это даётся перфекционистам. В таком случае помогают чёткие временные рамки, когда человек даёт себе установку: "Я потрачу на сбор информации N часов, а потом сделаю выбор".

Шаг 3 ОЦЕНИТЬ ВАРИАНТЫ

На этом этапе пора оценить возможные варианты в соответствии со своими целями. Если вы любите составлять списки, напишите перечень критериев для оценки. Скажем, вы покупаете квартиру и выбираете между несколькими вариантами. Если выставить каждой квартире оценку по таким важным пунктам, как метраж, местоположение, инфраструктура, стоимость и так далее, а потом суммировать баллы, то будет легче определить победителя. Но даже при таком системном подходе возможны сбои в алгоритме, когда в действие вступает непредсказуемый фактор под названием: "Что-то мне подсказывает...". Таинственное "что-то" можно называть интуицией или капризом, но оно зачастую путает весь расклад и определяет окончательный выбор.

Шаг 4 СДЕЛАТЬ НАКОНЕЦ-ТО ВЫБОР

Даже если вам пока удавалось не потерять голову от потока информации, на этом этапе может поме-

шать принцип FOMO, или "синдром упущенной выгоды". То есть, сделав выбор в пользу одного варианта, вы начинаете переживать, что упускаете другие опции. Предположим, у вас два предложения о работе. В одном месте зарплата лучше, а в другом задачи интереснее и начальник приятнее. И как тут сделать окончательный выбор? В такой ситуации многие оттягивают принятие решения до бесконечности, надеясь, что ситуация разрешится сама собой.

Комментарий специалиста

ПОЗВОЛЬТЕ МОЗГУ ОТДОХНУТЬ

Необходимость ежедневно принимать множество решений приводит к утомлению мозга (decision fatigue, дословно "усталость от принятия решений"). Тогда он делает всё, чтобы уклониться от обязанности делать выбор. Чтобы справиться с этой усталостью, сократите количество ежедневных решений. Например, заранее составьте готовые сочетания одежды и меню на неделю.

Кроме того, взвешенный выбор проще делать, когда вы отдохнули и утолили голод. Поэтому, если вам нужно принять важное решение, позаботьтесь сначала о своём физическом комфорте.



КАК СДЕЛАТЬ СВОЕ ЖИЛИЩЕ БОЛЕЕ УЮТНЫМ?

Уютный дом – мечта каждого человека! Возвращаясь домой после напряженного рабочего дня, всегда очень хочется с головой окунуться в уют и тепло домашнего очага и поскорее позабыть обо всех насущных проблемах. Вот только сначала этот уют необходимо создать, но, увы, многие не знают, с чего именно стоит начать и как не переборщить. На самом деле, все не так уж и сложно – если взять на вооружение несколько простейших рекомендаций, то по прошествии некоторого времени можно будет не без удовольствия отметить, что находиться дома стало намного приятнее!

ГРАМОТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ОСВЕЩЕНИЯ

Уют в доме во многом определяет грамотно организованное освещение, между тем, многие люди относятся к вопросам освещения весьма поверхностно, ограничиваясь лишь люстрами и торшером или светильником. А ведь именно свет является настолько мощным уютизатором, что порой бывает достаточно поработать только с ним, и жилище моментально превращается в поистине благодатный уголок! В идеале каждая зона в помещении должна быть выделена светом, то есть темных углов в нем вообще быть не должно! Возле кресла, в котором частенько хочется посидеть с любимой книгой, имеет смысл установить красивый торшер, а над рамками с любимыми фотографиями или над имеющимися в доме картинами можно разместить изящные бра. Не стоит забывать и о настольных лам-

пах, причем желательно с мягким светом, впрочем, и свет люстр тоже должен быть мягким. Верным помощником станет и специальный светорегулятор, который для создания максимально уютной атмосферы желательно установить на все без исключения источники света. А организовать «живой» и теплый свет всегда помогут свечи, которые тоже рекомендуется использовать хотя бы время от времени!

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ХЛАМА

Вещи, которыми уже давным-давно никто не пользуется, однако выбросить их при этом все равно жалко – это и есть самый настоящий хлам, от которого непременно нужно избавиться! Если ненужные вещи находятся в хорошем состоянии, можно отдать их друзьям, знакомым или даже отнести в некоторые благотворительные учреждения. А если они уже непригодны к использованию

или изношены до такой степени, что отдать их стыдно, то этим вещам дорога одна – в мусорный бак. Скапливаясь и пылясь на полках, антресолях и балконах годами, всевозможный хлам попросту не позволит наслаждаться текущими моментами жизни и истинным домашним уютом! Так что не стоит лениться или бояться освободить часть пространства для чего-то нового!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДУШЕК И ПЛЕДОВ

Эти милые уютные мелочи могут сделать более теплой и мягкой атмосферу абсолютно любого помещения, поэтому ни в коем случае не следует отказываться от их использования, ведь именно благодаря им интерьер помещения становится более живым и домашним! А чтобы интерьер не выглядел безвкусно, важно постараться подобрать пледы и подушки таким образом, чтобы их цвет совпадал с цветом

хотя бы трех других предметов интерьера (например, с цветом обоев, ковров или занавесок).

ДИВАНЫ ТОЖЕ ВАЖНЫ

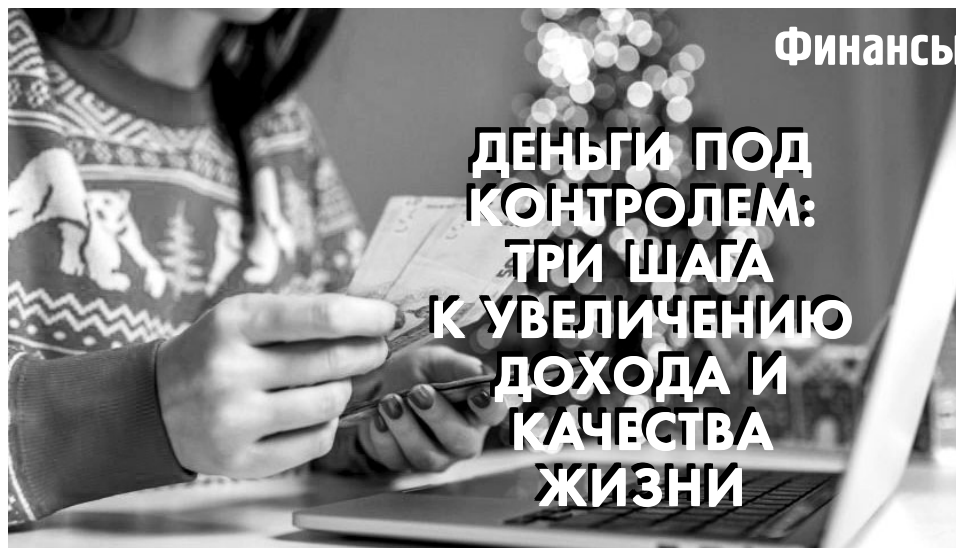
Недооценивать важность такого широко распространенного предмета мебели, как диван, тоже не стоит, ведь диваны являются далеко не последним звеном в создании настоящего домашнего уюта! И подходить к их выбору желательно со всей серьезностью, ведь именно на диване всегда можно с удовольствием отдохнуть и хорошенько расслабиться, посмотреть телевизор, укутавшись в мягкий плед, или же просто весело поболтать с друзьями. Диван ни в коем случае не должен быть безликим – он всегда должен способствовать созданию отличного настроения! Разумеется, и об удобстве тоже не следует забывать – важно, чтобы диван был хорошего качества, с аккуратными швами, износостойким покрытием и качественным наполнителем!

РАСТЕНИЯ В ИНТЕРЬЕРЕ

Если в вазе посреди комнаты будет регулярно стоять красивый букет, помещение моментально преобразится! Впрочем, достаточно неплохим вариантом станут и самые разнообразные комнатные растения, придающие помещениям более уютный и ухоженный вид. Особенно здорово получается, когда в комнате присутствуют хотя бы несколько ярких растений – для оживления обстановки лучшего варианта просто не придумать! А еще живые растения великолепно очищают воздух, и этот факт тоже не стоит сбрасывать со счетов!

АРОМАТИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА

Вне всяких сомнений, у каждого дома должен быть свой неповторимый аромат! И, между прочим, это один из самых первых нюансов, на которые об-



ДЕНЬГИ ПОД КОНТРОЛЕМ: ТРИ ШАГА К УВЕЛИЧЕНИЮ ДОХОДА И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

В этой статье эксперт расскажет пошаговую систему, как через управление деньгами можно увеличить доход.

рацают внимание входящие в дом люди! Да и вряд ли можно чувствовать себя хорошо и уютно в помещении, в котором пахнет плесенью или сыростью! Однако это вовсе не значит, что нужно постараться сразу же скупить в магазине все понравившиеся ароматизаторы и начать распылять их во всех уголках с неприятным запахом. В данном случае важно постараться создать так называемый базовый аромат, который будет присутствовать в жилище всегда и который можно будет ощутить сразу же по прибытии с улицы! Особенно хорошо подойдут для этих целей ароматические свечи или ароматические саше. Ароматические свечи будут уместны практически везде, разве что за исключением обеденного стола, который должен привлекать в первую очередь ароматами вкусной пищи. А ароматические саше, имеющие вид небольших мешочков или подушечек, заполненных всевозможными натуральными материалами (специями, травами, веточками или лепестками), имеет смысл равномерно распределить по всей территории квартиры. Не стоит оставлять без внимания и прихожую – будет очень здорово, если любимые ароматы начнут встречать сразу же при входе в квартиру после непростого рабочего дня!

И, конечно же, никогда не будут лишними размещенные на виду книги, фотографии или картины на стенах, эффектные зеркала, а также небольшие статуэтки и некоторые иные предметы декора! Правда, для того чтобы они действительно не стали лишними, использовать их в интерьере следует дозированно, без фанатизма – они должны выглядеть уместно! Если все сделать правильно, соблюдая чувство меры, с душой и с хорошим настроением, преобразование жилища действительно порадует, и уют будет вам обеспечен!

Когда на консультациях женщины недовольны своим доходом и называют сумму, которую бы они хотели зарабатывать, я задаю один вопрос: «Для чего?». И частый ответ – для улучшения жизни, чтобы на все хватало. Но когда прошу рассказать в подробностях, на какие расходы именно им нужны деньги, далеко не все это могут сразу ответить.

«Знаете ли вы точную сумму денег, которую вам надо на ваши расходы на следующий месяц?»; «А сколько надо через 2-3 месяца?»; «На какие статьи расходов вам надо и конкретно сколько?»

Так если даже мы сами не знаем, на что нужны деньги, как наш мозг и пространство вокруг могут нам помочь?

Вспомните ситуации в своей жизни, когда вы знали, чего хотели. И как на это пришли деньги и возможности, даже иногда «непонятным образом».

Первый шаг для увеличения дохода: распisać, для чего конкретно вам нужны деньги

План расходов по статьям на несколько месяцев вперед. И каждый месяц увеличивать (на небольшой процент).

Главный секрет: на наши нужды всегда приходят деньги! Поэтому нам надо каждый месяц повышать норму своей жизни – добавлять в свой план

расходов новую статью, или по существующим статьям повышать сумму. Например, в этом месяце к косметологу у вас два визита, а в следующем – ставите в план три. Лучшее всего – распisać план бюджета на следующие месяцы. С конкретными суммами по статьям. А для этого нам надо знать, какой бюджет по статьям у нас сейчас, правда? Потому что увеличение должно быть небольшим – чтобы мозг не сопротивлялся.

Рекомендация: берите ручку и распишите, какие расходы по статьям у вас сейчас, и какие вы планируете следующие месяцы.

Когда мы видим, ДЛЯ ЧЕГО нам нужны деньги, мы будем обращаться к нашему мозгу, чтобы он искал, где взять деньги на эти наши потребности. Будем делать шаги, которые от нас зависят. А пространство, конечно, поможет.

Хорошо, если в статью расходов вы еще добавите расходы на финансовую подушку и на достаточно крупные покупки.

Второй шаг для увеличения дохода: распisać, какой доход мне надо иметь в следующем месяце, чтобы покрыть мои запланированные расходы? Что именно, какие свои продукты вы можете продать?

Благодаря пункту 1 у вас есть четкая запланированная сумма дохода.

И нам надо конкретно прописать, какие свои услуги – в каком количестве и по какой стоимости вы можете продать. Или товар.

Если вы в найме и у вас фиксированная сумма, то ответьте: какой доход я хочу и что мне надо для повышения зарплаты сделать?

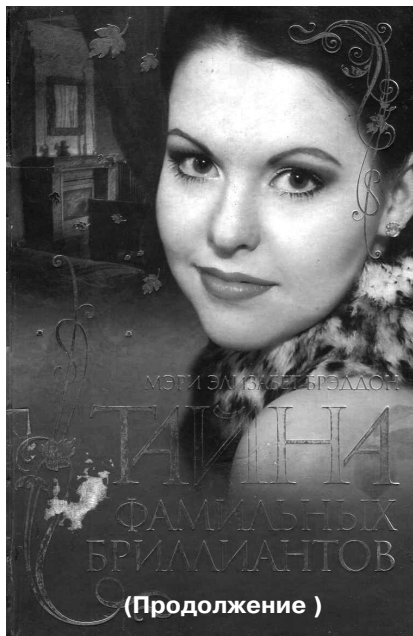
Помогут вопросы: «Какие проблемы есть на работе, которые вы можете решить и показать свою экспертность? «Какие навыки вам надо себе развить, чтобы подойти с запросом по повышению дохода?».

Основной месседж: для того, чтобы вырастить доход: пропишите четко, как вы хотите жить. А дальше фокусируйтесь на том: что я могу продать и откуда деньги мне могут на покрытие этих расходов прийти.

Третий шаг для увеличения дохода: Пропишите шаги, которые вам надо сделать для увеличения запланированного дохода

Выпишите на бумаге по неделям. И делайте!

Вам в помощь практика «Мозг, ищи». Задавайте вопросы: что я могу продать на такую сумму? Какие новые продукты создать? Кто мне может помочь? Мозг, ищи! И вы услышите ответ со стороны, и вам начнут придти идеи. Ловите их и внедряйте!



ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Я с радостью уселся у камина, в котором пылал огонь; мой товарищ между тем ходил взад и вперед по комнате, засунув руки в карманы и насупив брови.

Награда, назначенная правительством за раскрытие убийства Джозефа Вильмота, была обыкновенная — сто фунтов; я же со своей стороны обещал мистеру Картеру удвоить эту сумму, если ему удастся объяснить тайну. Таким образом, ставка состояла из двухсот фунтов, а из-за такой суммы, по словам мистера Картера, стоило начать игру. Я дал письменное обязательство выплатить обещанные сто фунтов в тот самый день, когда убийца Джозефа Вильмота будет арестован. Я ничем не рисковал, давая это обещание, ибо отложил около тысячи фунтов в течение моей двенадцатилетней службы в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби».

Я видел по выражению лица мистера Картера, что он был погружен в глубокую думу. Он выпил бутылку содовой воды и рюмку коньяку, который принес ему слуга по моему приказанию, но не сказал ему ни слова. Когда слуга вышел из комнаты, он подошел ко мне.

— Мне надо поговорить с вами серьезно, сэр, — сказал он.

Я ответил, что готов выслушать все, что ему угодно будет мне сказать.

— Когда вы поручаете ваше дело сыщику, сэр, — начал он, — то должны питать к нему полное доверие. Если вы не доверяете ему, то не имейте с ним никакого дела, потому что если ему нельзя доверить всех самых священных тайн, то он мошенник, подлец, и не принесет вам никакой пользы. Но когда вам служит человек, которого вам рекомендовали люди, хорошо знающие его, то доверьтесь ему вполне и безбоязненно расскажите все, что знаете, не скрывая ничего, потому что в сумерках, при полусвете, все же лучше работать, чем в совершенном мраке. Зачем я вам говорю это, мистер Остин? Вы это знаете так же хорошо, как я. Однако вы мне не вполне доверяете.

— Я вам сказал все, что вам необходимо было знать, — ответил я.

— Нет, сэр. Мне необходимо знать все, если вы хотите, чтобы это дело увенчалось успехом. Вы боитесь вполне довериться мне; но неужели вы так невинны, сэр, и не знаете, что человек, занимающийся нашим ремеслом, приучается зорко глядеть,

так, что ничто не ускользает от него. Я знаю очень хорошо, что вы скрываете от меня что-то, хотя, по-видимому, питаете ко мне доверие. В вагоне вы три раза вынимали какое-то письмо, перечитывали его несколько раз и смотрели на меня в нерешительности. Вы думали, что меня очень занимали поля за окном, но я был бы круглым дураком и не годился в сыщики, если бы не следил за вами. Я видел ясно, что вы хотели, но не решались показать мне письмо, почему нетрудно догадаться, что оно касалось винчестерского убийства.

Мистер Картер замолчал и прислонился к камину. Я несколько не удивился, что он угадал мои мысли, и стал серьезно обдумывать его слова. Конечно, он прав; но как мог я открыть полицейскому чиновнику тайну моего сердца — рассказать ему горькую повесть моей любви?

— Доверьтесь мне вполне, мистер Остин, — начал снова Картер. — Если вы желаете, чтобы я вам принес какую-нибудь пользу, то не скрывайте от меня ничего, ибо, может быть, то, чего вы мне не скажете, всего важнее для меня.

— Не думаю, — ответил я, — но, во всяком случае, я считаю вас честным, благородным человеком и намерен вам вполне довериться. Вы, вероятно, удивляетесь, почему я принимаю такое участие в этом деле?

— Ну-с, по правде сказать, немного странно, что посторонний человек стал хлопотать о раскрытии убийства, совершенного с год тому назад! Я не могу себе это объяснить иначе как тем, что вы родственник убитого, но и то родственники в подобных случаях выказывают гораздо больше хладнокровия.

Я ответил, что никогда не видел в лицо убитого и даже не слышал его имени до роковой истории.

— В таком случае я решительно не понимаю причины, побуждающей вас хлопотать об этом деле, — сказал мистер Картер.

— Мистер Картер, я уверен, что вы честный человек, и не буду скрывать от вас ничего, — ответил я. — Но для этого я должен рассказать вам длинную историю, и, что еще хуже, историю любви.

Я чувствовал, что покраснел, прозносся эти слова, и мне стало совестно, зачем я покраснел.

— Не бойтесь рассказывать эту историю, потому что она сентимен-

— Вы хотите, чтобы я записывал ваш разговор? — сказал я.

— Вы угадали. Вы должны вести себя так, как будто вас вовсе не интересуют рассказы об убийстве и вы совершенно погружены в свои письма. Но между тем вы запишете слово в слово все, что будет говориться об этом деле. Не обращайтесь внимания на мои вопросы, и записывайте только ответы как можно яснее и короче. Не беспокойтесь приводить их в систему, это мое дело, от вас требуется только одно — молчите и пишите.

Я обещал исполнить его приказание как можно лучше. Мы приближались в это время к отелю, и я не мог не вспомнить о том светлом летнем дне, когда Генри Дунбар и его жертва въехали в Винчестер, из которого один из них никогда не должен был выехать. Убеждение в виновности банкира так крепко засело в мою голову со временем странной сцены в банке, что я смотрел на Генри Дунбара как на преступника, приговоренного судом. Меня удивляло, когда сыщик говорил об этом преступлении как о вещи недоказанной.

Погода была сырая, ветреная, и на большой улице Винчестера было мало народу. Нас приняли очень радушно в отеле и отвели три комнаты, из которых одна была гостиная, а остальные две — спальни. Я заказал обед к шести часам, получив, конечно, предварительно согласие мистера Картера, который очень внимательно осматривал все углы комнаты, точно думал найти какие-нибудь сведения о расследуемом деле в занавесах, в ковре и т. д. Вероятно, долгий опыт приучил его невольно обращать внимание на всякий, даже ничего не значащий предмет.

тальная, — сказал мистер Картер, заметив мое смущение, — слава Богу, я наслаждался любовных историй. Нет почти такого дела в нашей практике, в котором не была бы замешана какая-нибудь особа. Помните, как мудрец в восточной сказке, слыша о драке, пожаре или каком-то другом несчастье, всегда спрашивал: кто она? По его понятиям, женщины были главной причиной всякого дурного дела или несчастья. Если бы этот мудрец жил в наше время и служил бы сыщиком, он не переменил бы своего мнения. Так не стыдитесь рассказывать историю своей любви; я сам когда-то был влюблен, несмотря на то, что кажусь таким сухим и бесчувственным. Я женился на любимой женщине, и она, добрая душа, до сих пор не подозревает, каким ремеслом я занимаюсь; она полагает, что я служу где-то в Сити.

Эта неожиданная откровенность мистера Картера была так чистосердечна, что я еще с большим доверием приступил к рассказу.

Я передал ему как можно короче историю моего знакомства с Маргаритой, неудачные ее попытки увидеть Генри Дунбара, наше путешествие в Шорнклиф, и странное поведение Маргариты после свидания с человеком, которого она жаждала увидеть.

Рассказ мой продолжался более часа, несмотря на мою краткость. Мистер Картер все это время очень внимательно слушал, устремив на меня испытующий взгляд и выбивая пальцами у себя на коленях какую-то музыкальную дробь. Ясно было, что он не только слушал, но и обдумывал, оценивал мои слова. Когда я окончил свой рассказ, он не сказал ни слова и продолжал несколько минут думать по-прежнему.

— До встречи с Генри Дунбаром в Модслей-Аббэ мисс Вильмот, вы говорите, была убеждена, что он убийца ее отца? — спросил он наконец.

— Да.

— А после встречи она вдруг переменила свое мнение и стала утверждать, что банкир невиновен?

— Да, когда Маргарита возвратилась из Модслей-Аббэ, она выразила свое твердое убеждение в невиновности Генри Дунбара.

— И отказалась выйти за вас замуж?

— Да.

Мистер Картер перестал барабанивать пальцами по колену и, устремив на меня взгляд, стал медленно проводить рукой по волосам. По выражению его глаз я видел ясно, что он вовсе не смотрел на меня, а был погружен в глубокую думу.

Я следил за мрачным выражением его лица, надеясь, что вот-вот оно прояснится, но я ждал напрасно. Очевидно, он никак не мог раз-

гадать роковой тайны; поведение Маргариты оставалось для него такой же загадкой, как и для меня.

— Мистер Дунбар — очень богатый человек, а деньги много значат в подобных делах, — сказал он наконец. — Какой-то политик, сэр Роберт, но только не сэр Роберт Пиль, говорил, что всякий человек может быть оценен деньгами. Как вы думаете, возможно ли, чтобы мисс Вильмот была подкуплена банкиром?

— Как? Чтобы она взяла деньги от человека, которого подозревала в убийстве своего отца, от человека, который был ее врагом? Нет, она не способна на такую низость. Мысль о подкупе прихотила мне в голову в первую минуту гнева и злобы, но я и тогда отбросил ее как совершенно невероятную. Теперь же, хладнокровно обдумывая этот вопрос, я вполне сознаю всю невероятность подобного поступка с ее стороны. Если Маргарита действовала под влиянием Генри Дунбара, то причину этого можно искать только в страхе, внезапно овладевшем ею после свидания с банкиром. Богу одному известно, что между ними произошло; может быть, он угрозами успел смирить неустрашимую девушку. Человек, который мог хитростью заманить в уединенное место своего старого слугу и там убить его, человек, который не питал ни малейшего сожаления к соучастнику своего давнишнего преступления, к товарищу своих юношеских лет, пожертвовавшему своим добрым именем, чтобы спасти его от беды, этот человек, конечно, не пожалеет бедной, беспомощной девушки, осмелившейся взять на себя роль его обвинительницы.

— Но вы говорите, что мисс Вильмот отличалась удивительной решимостью и энергией. Вероятно ли, чтоб ее могли запугать угрозы мистера Дунбара? Да и в чем могли состоять эти угрозы?

— Я решительно не знаю, — ответил я, качая головой, — но я имею основательные причины утверждать, что Маргарита, возвратившись из Модслей-Аббэ, была под влиянием сильного испуга.

— Какие причины? — спросил мистер Картер.

— Ее обращение было достаточным доказательством, что она очень испугана. Ее лицо было бледно, как лист бумаги; она дрожала всем телом, и когда я подошел к ней, то она отскочила от меня, как будто от чего-то страшного.

— Можете ли вы мне повторить все, что она говорила в ту ночь и на следующее утро? — спросил мистер Картер.

Мне не очень хотелось растравлять старые раны в угождение сы-

щику, но было бы бессмысленно не исполнить справедливого требования человека, который действовал в мою пользу. Я слишком любил Маргариту, чтобы забыть хоть одно слово, произнесенное ею, даже в самое беззаботное, счастливое время; тем более я имел причину помнить жестокую, роковую сцену нашего расставания и странное поведение Маргариты по возвращении из Модслей-Аббэ. Поэтому я рассказал мистеру Картеру слово в слово все, что говорила Маргарита в эти памятные для меня дни. Когда я закончил, он снова впал в глубокое раздумье, и в комнате наступило мертвое молчание, прерываемое только заунывным стуком часов.

— Одно только во всем вашем рассказе поражает меня, — начал после продолжительного молчания мистер Картер, — меня поражают слова мисс Вильмот, что ее прикосновение может опозорить вас, что она недостойна быть женой честного человека. Эти слова невольно возбуждают сомнение, не подкуплена ли она действительно мистером Дунбаром. Я все это время обдумывал эти слова, и старался всячески объяснить их себе. По всей вероятности, она подкуплена и стыдится своего низкого поступка.

Я объяснил мистеру Картеру, что никогда этому не поверю.

— Может быть, сэр; тем не менее это не мешает моему мнению быть справедливым. Иначе невозможно объяснить загадочных слов мисс Вильмот. Если мистер Дунбар действительно невиновен или, как бы то ни было, успел убедить ее в своей невиновности, то она прямо бы сказала вам: «Я ошибалась, и мне очень жаль, что мы ложно подозревали мистера Дунбара. Он совершенно невиновен в убийстве моего бедного отца». Но что же делает девушка? Она прячется в коридоре, дрожит, бледнеет и говорит: «Я — низкое создание, не дотрагивайтесь до меня, не подходите ко мне». Это очень походит на женщину — взять деньги и потом раскаиваться.

Я ничего не отвечал: мне было горько слышать, что о моей бедной Маргарите отзывались таким образом. Но делать нечего: невозможно было скрывать дальше роковую тайну моего сердца. Я нуждался в помощи мистера Картера. Маргарита была потеряна для меня в настоящую минуту, и единственная надежда на счастливое будущее заключалась в искусстве мистера Картера открыть тайну необъяснимой смерти Джозефа Вильмота.

— А покажите-ка мне письмо! — воскликнул сыщик, протягивая руку.

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



КАКОЙ ШАМПУНЬ ВЫБРАТЬ?

Правильный выбор шампуня — это гарантия здоровых ухоженных волос. Вы уверены, что точно знаете свой тип волос и проблемы, которые ему сопутствуют? Уверены, что выбираете для своих волос идеально подходящее мощное средство?

Скажем сразу: определить свой тип волос «раз и навсегда» практически невозможно. Организм человека так или иначе претерпевает изменения и, соответственно, состояние волоса изменяется также. Гормональный фон, работа печени и поджелудочной железы, а также, конечно, образ жизни и экология — это далеко не весь перечень переменных в уравнении, решив которое, мы лучше поймем свои волосы.

Независимо от первичной задачи, хороший шампунь должен возмещать потерю белков, влаги и питательных веществ, повышать эластичность волоса, защищать кутикулу, иметь UV-фильтр, а также устранять электризацию и придавать волосам шелковистость.

Для того чтобы правильно подобрать шампунь, в первую очередь необходимо знать свой тип волос. А чтобы его безошибочно определить, воспользуйтесь нашим тестом:

Нормальный тип волос

Если вы считаете, что это ваш тип волос, то:

- * Вы моете голову раз в 2-3 дня.
- * Только спустя это время у корней появляется заметный жирный блеск.
- * Кончики волос могут иногда сечься, в холодный период — немного электризоваться.
- * У ваших волос умеренный

объем, который не пропадает сразу же после мытья головы. Рекомендации по выбору шампуня: В формулы шампуней для нормальных волос входят витаминный комплекс и различные экстракты, а уровень pH не выходит за границы от 5,5 до 7. В целом, в таких шампунях меньше «моющих» компонентов. Средства мягко очищают волосы, не влияя на уровень естественного выделения кожного сала.

Жирный тип волос

Если вы считаете, что это ваш тип волос, то:

- * Вы моете голову каждый день.
- * Спустя сутки (или даже меньше) у корней появляется заметный жирный блеск.
- * Кончики волос преимущественно не секутся.
- * У ваших волос отсутствует объем.
- * Ваши волосы практически не электризуются.
- * Вам не сложно уложить ваши волосы, но укладка сохраняется недолго.
- Рекомендации по выбору шампуня: В косметическом магазине обратите внимание на шампуни с содержанием крапивы, ромашки, шалфея, коры вербы, листьев смородины, мать-и-мачехи и березы. Также в фаворите оказываются шампуни (а также кондиционеры и мас-

ки для кожи головы) с содержанием глины, витаминов А и С.

Кроме того, обратите внимание на свой рацион. Как правило, повышенное количество вредных углеводов, а также частое употребление в пищу жареного, соленого и острого значительно усугубляет проблему. И, конечно, старайтесь пить больше чистой воды.

Сухой тип волос

Если вы считаете, что это ваш тип волос, то:

- * Вы можете позволить себе мыть голову только один-два раза в неделю.
- * Здоровый блеск волос сохраняется только какое-то время после мытья головы.
- * Кончики волос преимущественно секутся.
- * Ваши волосы плохо поддаются укладке и часто электризуются.

Рекомендации по выбору шампуня: шампуни для сухих волос непременно должны содержать увлажняющие компоненты вроде масел ши, авокадо и миндаля. Также в составе шампуня надо искать растительные экстракты, а также ланолин, пантенол и глицерин.

В вашем случае гамма по уходу за волосами должна быть полная: привычный шампунь и кондиционер необходимо дополнить маской, а также несмываемыми уходами. К слову, именно они помогают нейтрализовать статическое электричество на волосах.

Смешанный тип волос (жирные у корней, сухие на кончиках)

Если вы считаете, что это ваш тип волос, то:

- * Вы моете голову каждые 2-4 дня.
- * После мытья здоровый блеск сохраняется только на корнях.
- * Тем временем кончики могут страдать от перманентной электризации.
- * Ваша укладка лучше сохраняется на корнях и быстрее исчезает на кончиках.
- * Вам знакома проблема сечения кончиков.
- Рекомендации по выбору шампуня: вам необходимо средство, не отличающееся агрессивным действием очищающих компонентов. Бальзамы и маски следует наносить на волосы, значительно отступая от прикорневой зоны. Дополнительный уход распределяйте только на кончики.

Уход за окрашенными / поврежденными волосами

В целом, уход за недавно окрашенными волосами следует разбить на 2 этапа: первые две недели он исчерпывается ис-

пользованием качественной линии, включающей шампунь и кондиционер для окрашенных волос. А тем временем следующие недели (вплоть до нового окрашивания) обязывают пользоваться масками для волос и кожи головы, а также хотя бы изредка посещать салоны красоты для проведения подходящих уходовых процедур.

ВАЖНО: для поврежденных волос и чувствительной кожи головы подойдут бессульфатные шампуни, которые, кроме того, имеют пониженный уровень pH. Мы прекрасно знаем, что волосы могут стать поврежденными по разным причинам. Помимо частых окрашиваний или обесцвечиваний серьезный вред шевелюре также нанесут плохое питание и авитаминоз, ежедневная горячая укладка с помощью фена (особенно без использования термозащитных средств) и, конечно, несерьезное отношение к выбору очищающих средств, то есть без учета особенностей (типа, структуры) конкретно вашего волоса.

Так, главным вопросом в деле реабилитации волос становится качественное увлажнение. Не стоит рассчитывать на феноменальное мгновенное восстановление только благодаря чудо-шампуню, ведь его первоственная задача — это, безусловно, очищение. Поэтому, отыскав идеально подходящий по всем характеристикам именно вам шампунь, не премините докупить остальные средства их серии. Входящие в ее состав компоненты дополняют друг друга и преумножают эффект.

Поврежденные волосы прекрасно восстанавливают маски с экстрактами натуральных масел (жожоба, ши, кокосового, касторового и т.д.). Также ищите в составе сывороток, масок и прочих уходов пантенол: он действительно лечит поврежденный стержень волоса. Кроме того, помощниками в деле реабилитации являются аминокислоты и протеины.

Дополнительный уход

Отыскав подходящие шампунь и кондиционер, не спешите расставаться с заветными средствами. Ведь то, что линию ухода необходимо периодически менять, — абсолютный миф. Волосы — это ороговевшая структура, и развиться никак его привыкания у них не может априорно.

Покупая средства для стайлинга, прежде уделите пристальное внимание изучению его состава: на этикетке должны быть указаны глицерин, пантенол, а также витамин Е. Кроме этого, такие вещества, как бензофенон и бетаин, снижают вред от фиксирующих компонентов.



КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС?

«Не могу научиться пользоваться маслом для волос: наносила и на влажные волосы, и на сухие - голова в результате выглядит жирной и неопрятной. А подруга нахваливает - говорит, у нее это „мастхэв“ для зимы и после отпуска. Что я делаю неправильно? Или масло подходит только определенному типу волос? Как его правильно использовать?»

ОТВЕТ СТИЛИСТА:

Начнем с того, зачем масло нужно вообще. Основная функция масла для волос - питание. На поверхности волоса есть липидный слой, и когда его целостность нарушена, волосы быстро становятся сухими, а это первый шаг к повреждению структуры. Масла восстанавливают защитный слой, волосы становятся эластичными, гладкими, хорошо расчесываются.

Какие проблемы помогает решить в зимний сезон?

Зимой волосы становятся особенно сухими из-за морозного воздуха и низкого уровня влажности в помещениях. Возникает сильное статическое напряжение, и масло его отлично снимает.

Для каких волос подходит масло для волос?

Для любых, просто нужно грамотно

выбирать его и использовать, чтобы оно не утяжеляло волосы. Главное:

- * Не бойтесь масел на синтетической основе. Как правило, это сочетание диметикона (силиконов) и натуральных масел (арганы, марулы, ши - всего, что производитель указывает на упаковке). Это не обман и не желание бренда сэкономить - просто такие средства легче по текстуре и не такие вязкие, как 100% натуральные масла.

- * Добавляйте масло в другие продукты, чтобы оно было менее ощутимо на волосах. Например, в маску, чтобы усилить ее питательные свойства, или в термозащитный крем. Также можно нанести масло на волосы перед мытьем шампунем.

- * Выбирайте продукты в виде спрея - их легче дозировать.

- * Если масло вязкое, не наносите его на сухие волосы. Лучше использовать его на влажных: во время сушки феном часть кондиционирующих веществ испарится.

Различается ли масло для волос по типу — для сухих, склонных к жирности, поврежденных, натуральных? Прежде всего, не забываем о том, что жирных волос не бывает — жирной может быть кожа головы. Для устранения избытка сальности подходят эфирные масла чайного дерева, розмарина, которые дают антисептический эффект. Касторовое,

оливковое, кокосовое, пальмовое, жожоба, авокадо наносите на кожу головы и по длине перед мытьем, чтобы напитать их и уменьшить сухость. Что же касается секущихся кончиков, то все масла выполняют только питательную функцию, и ни одно не может восстановить поврежденные волосы.

Как правильно использовать (дозировка и куда/как наносить)?

Единого рецепта дозировки масла нет: все зависит от его консистенции, густоты и толщины волос. Оптимальный вариант: подобрать продукт и дозировку вместе со своим мастером. А если выбираете средство сами и не хотите переборщить, используйте его не моно, а в сочетании с другими продуктами.

Теперь несколько вариантов использования продукта. Наносите масло для волос за 20 минут до мытья, чтобы напитать волосы и защитить их. Добавляйте в маску для усиления ее питательных свойств. Классический вариант - нанести масло на влажные волосы для блеска и эластичности. Здесь важно помнить, что, если вы моете голову каждый день, использовать масло можно ежедневно, а когда реже, лучше не частить. Наконец, можно наносить масло на сухие волосы, чтобы снять статическое напряжение и придать финишный лоск.

4 РЕЦЕПТА ПИТАТЕЛЬНЫХ САЛАТОВ

В зимнее время года особенно важно, чтобы еда была питательной и полезной. Мы собрали рецепты салатов, которые помогут восполнить энергию, насытить организм и утолить чувство голода



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

Ингредиенты: печень трески консервированная — 150 г; яйца отварные — 5 шт.; огурец свежий — 1 шт.; помидор — 1 шт.; салат — 2 листа; авокадо — 1 шт.; соль, перец — по вкусу; желток перепелиный — 2 шт.; яблочный уксус — 1 ч. л.; сироп стевии — 1 ч. л.; горчица зернистая — 1 ч. л.; масло конопляное — 50 мл.

Способ приготовления: Нарезать печень, авокадо, яйца, огурцы и помидоры. Соединить все в миске и перемешать. Добавить измельченные листья салата (нарезать или порвать на

кусочки). Смешать в блендере все ингредиенты для соуса: желток, яблочный уксус, сироп стевии, горчицу и конопляное масло. Заправить салат и посолить по вкусу.

ОЛИВЬЕ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

Ингредиенты: замороженный горошек — 30-40 г; репа — 80 г; морковь — 40 г; отварное яйцо — 1/2 шт.; соленый огурец — 60 г; говяжий язык отварной — 90 г; домашний майонез — 1-2 ст. л.; черный перец горошком — 2-3 шт.; соль, черный молотый перец, зелень (петрушка/укроп/лук зеленый) — по вкусу.



Способ приготовления: Репу и морковь промыть, очистить от кожуры, плотно завернуть в пергамент и запечь в духовке при температуре 180-200 градусов до готовности. Вскипятить воду, добавить лавровый лист, перец и щепотку соли. Затем добавить горошек (не размораживать заранее). Варить 2-3 минуты. Шумовкой переложить горошек в

холодную воду на 2-3 минуты, аккуратно извлечь и дать воде стечь. Нарезать небольшими кубиками охлажденный говяжий язык (заранее отваренный), половинку отварного яйца, соленый огурец, запеченную морковь и репу. Выложить нарезанные ингредиенты в миску, добавить бланшированный горошек, майонез. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать до однородного состояния. Для красивого оформления выложить заправленный салат в кулинарное кольцо и придать ему форму. По желанию украсить зеленью.

САЛАТ-КОНСТРУКТОР

Ингредиенты: зеленая гречка или киноа — 100 г; кабачок — 1 шт.; брокколи — 6 соцветий; спаржа — 4 стебля; кокосовое молоко — 60 мл; чеснок — 1 зубчик; масло гхи/авокадо — 2 ст. л.; любые специи — 1/2 ч. л.; свежая зелень для украшения — по желанию; кокосовое, тыквенное или оливковое масло для заправки — 1 ст. л.; лук — 1 шт.; редис — 2 шт.; яблочный натуральный уксус — 50 мл; вода — 50 мл; соль — щепотка.

Брокколи, спаржу, кабачок можно заменить на любые доступные овощи.

Способ приготовления:

Промыть киноа/гречку и замочить на ночь. После воду слить, снова промыть и отварить с 1/4 чайной ложки соли. На-



резать лук и редис полукольцами, соединить уксус и воду в миске. Добавить щепотку соли и редис с луком. Оставить мариноваться минимум на 30 минут. Нарезать брокколи на небольшие соцветия, кабачки — кубиками, спаржу — на брусочки по 3 см. Разогреть масло, добавить специи и мелко нарезанный зубчик чеснока. Добавить брокколи, спаржу и кабачок, про-

жарить на масле со всеми специями две минуты на средне-сильном огне до мягкости, но без образования коричневых корочек. Добавить кокосовое молоко, щепотку соли и готовить овощи 5-7 минут на среднем огне до состояния аль денте. Положить на тарелку крупу, сверху — овощи, лук с редисом. Украсить можно мелко порубленной свежей зеленью. Заправить кокосовым, тыквенным или оливковым маслом.

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И АНАНАСАМИ

Ингредиенты: филе индейки — 300 г; свежий ананас — 200 г; морковь — 1 шт.; огурец — 1 шт.; куркума, соль, перец, мускатный орех, красная паприка — по вкусу; масло гхи — 1 ст. л.; масло авокадо нерафинированное — 1 ст. л.; кунжут — 20 г.



Способ приготовления: Филе индейки промыть. Натереть специями и маслом гхи. Поставить в духовой шкаф на 30 минут при тем-

пературе 180 градусов. Нарезать огурец и морковь соломкой. Обжарить морковь на сковороде с маслом гхи. Добавить специи по вкусу. Запеченное филе нарезать кусочками и смешать с овощами. Ананас нарезать треугольниками и добавить в салат. Заправить маслом авокадо и добавить семена кунжута.

Квиллинг

Это создание декоративных композиций из скрученных в спирали длинных полосок бумаги. Квиллинг появился еще в 15 веке. Считается, что он был придуман монахами. Они обрезали позолоченные края книг, и, чтобы обрывки не пропали, накручивали их на кончики птичьих перьев (quill – «птичье перо») и создавали имитацию миниатюры. Особенно популярен квиллинг был в Англии и Германии, в XIX веке это было развлечение, достойное только благородных дам. Сейчас многие женщины увлекаются этим видом рукоделия, создают уникальные открытки, настенные панно, бижутерию, сувениры, шкатулки, фоторамки и т.д.

Канзаши

В Японии вместе с кимоно носят традиционные женские украшения для волос – кандзаси. Их делали из ценной древесины, золота, серебра, из костей журавля, агата, кораллов и т.д. Японки не могли выбрать для себя любое кандзаси, они должны были соответствовать социальному положению и возрасту женщины. Сейчас популярен вид рукоделия, который носит похожее название «канзаши». Из шелковых лент изготавливаются украшения в виде цветов, ткань несколько раз сворачивается и фиксируется определенным образом. Цветы получаются разнообразными, могут содержать от 5 лепестков. Для их украшения используются стразы и бусины. Мастерницы чаще всего используют атласные ленты, и из них сооружают настоящие произведения искусства.

Карвинг

Слово «карвинг» произошло от английского «carving», что значит «вырезание». Так называют художественную резку по овощам и фруктам. Из них изготавливают необычные фруктовые букеты, игрушки, украшения. Карвинг пришел к нам из Юго-Восточной Азии. Это искусство стало традиционным для многих стран, но не прижилось в Европе. После появления ресторанов им заинтересовались все, т.к. нужно было красиво сервировать блюда. Чтобы добиться успеха в карвинге, нужно иметь твердую руку, хороший глазомер, оно требует терпения, концентрации внимания.

Для изготовления фигур, цветов подходят любые овощи и фрукты, но чаще всего используются редис, картошка, огурцы, тыква, яблоки, лимоны, апельсины, дыни, арбузы. Чтобы эти небольшие произведения не испортились, их хранят в холодной воде или же закрытом контейнере.

Полимерная глина

В интернете легко найти мастериц, занимающихся изготовлением украшений из полимерной глины. Они невероятно красивы, очень похожи на живые цветы, и, главное, у этих женщин всегда есть желание их приобрести. Конечно, для того, чтобы создавать настоящие шедевры, нужно набить руку. Но если это хобби нравится, человек будет постепенно совершенствоваться, и может превратить его в основной способ заработка.



ИНТЕРЕСНЫЕ ВИДЫ РУКОДЕЛИЯ

Наши мамы и бабушки любили заниматься рукоделием. Тогда выбор был не велик: вышивка, вязание, шитье, макраме. Современным женщинам повезло больше. Сейчас множество групп, где можно найти нужные схемы, снято огромное количество мастер-классов, где сами рукодельницы объясняют и показывают, как изготавливается вещь. Более того, если вы не любите шить или вязать, можно найти другое творческое хобби. Расскажем о некоторых из них.

Наборы полимерной глины стоят не так дорого. Работать с ней не сложно, по своей структуре она чем-то напоминает пластилин. Ее изготовлением занимаются разные компании, и состав может быть разным. Но чаще всего, чтобы сделать пластичный и мягкий материал твердым, нужно нагреть его при температуре от 100 до 130 градусов. Полимерная глина бывает разных цветов, некоторые из них светятся в темноте, могут быть полупрозрачными или блестящими.

Плетение из газетных трубочек и старых пакетов

Практически в каждом доме есть старые газеты, календари, журналы, выбросить которые не поднимается рука, но и хранить в квартире не хочется. После визитов в магазины, за продуктами, скапливается огромное количество пакетов, которые редко кто использует повторно. Однако есть простой способ, который может дать вторую жизнь старым газетам или пакетам. Из них изготавливают корзинки, шкатулки, коробки для рукоделия, различные сувениры. В сети можно найти множество мастер-классов, где подробно объясняется, что и как нужно делать. Так, из газет скручиваются плотные и аккуратные трубочки, которые потом переплетают между собой по особой схеме. Новички могут начать с более про-

стых изделий, а те, кто приобрел определенные навыки, попробовали собрать сложное изделие.

Из пакетов тоже получаются удивительные вещи, необыкновенно красивые, а главное, долговечные. Для вязания можно использовать обычный крючок и схемы, применяемые при вязании нитками. Те, кто не умеет вязать, может тоже плести, сначала сделав заготовку в виде шнура из разрезанных пакетов, скрепив их кончики скотчем.

Ошибана

Это создание картин с использованием природных материалов (листьев, пуха, цветов). Их высушивают под прессом, чтобы сделать плоскими, а потом приклеивают на основу (бумага, ткань). Ошибана пришла к нам из Японии, где возникла более 6 веков назад.

Художники из засушенных растений создают настоящие картины, и не обязательно это изображение цветов. Сюжет может быть любым, зависит от воображения. Когда-то этим искусством занимались самураи, чтобы научиться концентрировать внимание, развивать вкус, терпение, т.к. не каждый справится с этой монотонной работой. Это прекрасная возможность расслабиться, снять напряжение, а также раскрыть свой творческий потенциал.



3. Вертикальные линии.

Благодаря эффекту вертикальных линий одежда будет казаться длиннее. Это могут быть как принт в тонкую вертикальную полосу на брюках или платье, так и плиссированные юбки.



4. Юбки миди и мини. К сожалению, неправильно подобранная длина способна визуально укоротить ваш рост. Советуем обратить внимание на модели длины миди с высокой талией, мини-юбки в стилизации с высокими сапогами, а также юбки с разрезом до бедра.

5. Цвет. Один из фаворитов среди способов визуально удлинить ноги - цветные монохромные образы. Этот приём работает с любым цветом, поэтому перед вами большой простор для фантазии. Не забывайте использовать разные фактуры в одном образе и добавлять акцентные детали.



ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КАПУСТОЙ

500 грамм капусты, 1 луковица, 2 моркови, 3 яйца, 200 грамм майонеза, 100 грамм твердого сыра, соль и перец по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 200 грамм муки, 1 чайная ложка разрыхлителя.

Подготовьте капусту, лук и морковь. Капусту нарежьте тонкой соломкой, лук мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Затем добавьте морковь и капусту, обжаривайте еще около 10 минут до мягкости овощей. Посолите и поперчите по вкусу.

Приготовьте тесто. В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соль и перец. В отдельной чашке взбейте яйца и добавьте их в муку. После этого добавьте майонез и хорошо перемешайте, чтобы получилось однородное тесто. Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите половину теста в противень или форму, разравнивая его по дну. Равномерно распределите обжаренные овощи на тесте. Сверху посыпьте тертым сыром. Сверху положите оставшееся тесто и немного разровняйте его. Выпекайте пирог в разогретой духовке примерно 30-40 минут, до золотистой корочки и готовности теста. Готовому пирогу дайте остыть немного, а затем нарежьте на порции и подавайте к столу. Можно подать его как горячим, так и холодным.

КЛАССИЧЕСКОЕ ФРИКАСЕ

500 г куриного филе (или бедер без кожи и костей), 50 г сливочного масла, 1 луковица, мелко нарезанная, 2 ст. ложки муки, 500 мл куриного бульона, 200 мл сливок, соль, черный перец по вкусу, щепотка мускатного ореха, несколько веточек петрушки, лимонный сок (по вкусу).

Куриную грудку нарежьте на порционные куски. Обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Затем выложите курицу из сковороды. В той же сковороде обжарьте лук до мягкости. Добавьте муку, перемешайте и поварите пару минут. Постепенно влейте куриный бульон, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Верните курицу в сковороду, добавьте соль, перец и мускатный орех. Тушите на медленном огне под крышкой около 30 минут. Добавьте сливки и петрушку, доведите до кипения, затем убавьте огонь и тушите еще несколько минут. По желанию добавьте немного лимонного сока.

ПЫШНАЯ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

500 г творога, 3-4 яйца, 3-4 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 3 ст. ложки манной крупы, 1 ч. ложка разрыхлителя, 50-100 мл молока, 50 г сливочного масла, щепотка соли, изюм, орехи или свежие ягоды по желанию.

Тщательно разотрите творог через сито или воспользуйтесь блендером для достижения однородной консистенции. Взбейте яйца с сахаром и ванильным сахаром до пышности. Добавьте к яичной смеси творог, манную крупу, разрыхлитель и молоко. Перемешайте до однородного состояния. По желанию добавьте в тесто изюм, орехи или свежие ягоды. Смажьте форму для запекания сливочным маслом и вылейте в нее тесто. Запекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке в течение 30-40 минут, пока запеканка не станет золотистой.

ПОНЧИКИ НА КЕФИРЕ

500 г пшеничной муки, 250 мл кефира, 50 г сахара, 1 яйцо, 1 ч. ложка соды (не нужно гасить уксусом), 1 ч. ложка ванильного сахара, щепотка соли, растительное масло для жарки, пудра сахара для посыпки.

Смешайте кефир с сахаром, яйцом, солью и ванильным сахаром. Постепенно добавляйте просеянную муку и соду, замешивая мягкое, но не липкое тесто. Накройте тесто пленкой и оставьте его на 15-20 минут, чтобы оно «подшло». На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто толщиной около 1 см. Вырезайте пончики с помощью формочки или стакана. Для отверстия в центре можно использовать маленькую крышку. Разогрейте растительное масло в глубокой сковороде или кастрюле. Жарьте пончики до золотистого цвета с обеих сторон.

